ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالضغوط الوالدية لدى عينة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي

ليلى علي الأوجلي

قسم الدراسات التربوية والنفسية – شعبة التربية الخاصة بكلية التربية– جامعة بني غازي

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى عينة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي، والتعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لديهم، ولتحقيق أهداف البحث، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (120) من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الضغوط الوالدية.

وأظهرت نتائج البحث أن مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي جاء منخفضًا مقارنة بالمتوسط الفرضي سواء في الدرجة الكلية أو في أبعادها المتمثلة في التمييز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات النظر المتعددة في المقابل جاء مستوى الضغوط الوالدية مرتفعًا لدى أفراد عينة البحث حيث تجاوز المتوسط الحسابي للدرجة الكلية المتوسط الفرضي، كما ظهرت مستويات مرتفعة في جميع أبعاد الضغوط الوالدية، وجاءت الضغوط النفسية والانفعالية في المرتبة الأولى تلتها الضغوط الاقتصادية ثم ضغوط رعاية الطالب ثم ضغوط الخدمات والتعليم والتأهيل، وأخيرًا الضغوط الأسرية والاجتماعية، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية بأبعادها والدرجة الكلية بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية انخفض مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، كذلك أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بأبعادها والدرجة الكلية تُعزى إلى نوع إعاقة الأبناء (سمعي، بصري، حركي) كما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الوالدية بأبعادها والدرجة الكلية تُعزى إلى نوع إعاقة الأبناء.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الضغوط الوالدية، أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.

المقدمة:

تعد الأدوار الوالدية أحد المصادر المهمة للضغوط النفسية؛ إذ يواجه الآباء والأمهات العديد من التحديات المرتبطة برعاية الأبناء ومتابعتهم وتلبية احتياجاتهم المتنوعة وعلى الرغم من أن وجود الأبناء يمثل مصدرًا للسعادة والإشباع النفسي لدى الوالدين، فإن ممارسة الدور الوالدي تتضمن في الوقت ذاته مسؤوليات متعددة قد تشكل عبئًا نفسيًا نتيجة لما تتطلبه من رعاية مستمرة، وتوفير للاحتياجات الأساسية والنفسية، ومتابعة للنمو والتعليم فضلًا عن الوفاء بالمسؤوليات الأسرية والاجتماعية الأخرى. (Henriksen, 2020) ولذلك ترتبط الأدوار الوالدية بمفهوم الضغوط ارتباطًا وثيقًا في ضوء ما تفرضه رعاية الأبناء من مطالب تختلف باختلاف خصائص الأبناء واحتياجاته ومرحلته العمرية. (Lebuda, 2016)

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

هنا ظهر مفهوم الضغوط الوالدية بوصفه أحد المفاهيم المهمة لفهم طبيعة الخبرات الضاغطة التي قد تنشأ في سياق ممارسة الدور الوالدي، وتشير الضغوط الوالدية إلى حالة من الضيق أو الإجهاد قد تنتج عن التفاعل بين خصائص الوالدين وخصائص الأبناء ومتطلبات الدور الوالدي والظروف البيئية المحيطة بالأسرة وقد حظي هذا المفهوم باهتمام ملحوظ في الأوساط العلمية؛ لما يوفره من إطار يساعد على فهم الضيق المرتبط بالدور الوالدي، والكشف عن الصعوبات التي قد تظهر في العلاقة بين الوالدين وأبنائهم.

وقد ارتبطت دراسة الضغوط الوالدية بصورة واضحة بالمجال التربوي، ولا سيما لدى أولياء الأمور الذين لديهم أبناء يواجهون صعوبات تعليمية أو مشكلات تعلم أو خطر التعثر الأكاديمي (Abidin, 2018)

واكتسب مفهوم الضغوط الوالدية أهمية خاصة في مجال التربية الخاصة، لما يواجها أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة من متطلبات قد تتجاوز في بعض الأحيان ما يرتبط بالرعاية الوالدية المعتادة فقد تتطلب رعاية الأبناء ذوي الإعاقة قدرًا أكبر من الوقت والجهد والمتابعة، إلى جانب التعامل مع احتياجات تعليمية ونمائية واجتماعية خاصة، ومتابعة البرامج التعليمية والتأهيلية، والتواصل المستمر مع المتخصصين، والسعي إلى توفير الخدمات المناسبة للأبناء ذوي الإعاقة وقد تتزامن هذه المسؤوليات مع أعباء أسرية واجتماعية واقتصادية أخرى الأمر الذي قد يزيد من احتمالية تعرض الوالدين لمستويات مرتفعة من الضغوط والمعاناة الوالدية. (Abidin,2018,Anthony,2015)

وتُعد اليقظة الذهنية من المفاهيم النفسية الإيجابية التي حظيت باهتمام متزايد في مجال علم النفس؛ لما لها من دور في تنمية قدرة الفرد على توجيه انتباهه ووعيه نحو الخبرات والمواقف الراهنة، وملاحظتها كما هي دون إصدار أحكام متسرعة عليها، بما يساعده على التعامل مع أفكاره ومشاعره بدرجة أكبر من القبول والتوازن، وتكتسب اليقظة الذهنية أهمية خاصة في مواجهة الضغوط النفسية إذ يمكن أن تسهم في تعزيز الوعي بالخبرات الضاغطة، والحد من الاستغراق في الأفكار والمشاعر السلبية، ودعم قدرة الفرد على التعامل معها بصورة أكثر تكيفًا، وتتضح أهمية اليقظة الذهنية بصورة أكبر لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، لما قد تفرضه رعاية الأبناء ذوي الإعاقة من أعباء ومسؤوليات مستمرة ترتبط بمتابعة احتياجاتهم التعليمية والصحية والتأهيلية والنفسية، فضلًا عما قد يصاحب ذلك من تحديات أسرية واجتماعية واقتصادية ومن ثم فإن قدرة الوالدين على الوعي بخبراتهم الانفعالية والتعامل معها بقبول واتزان قد تمثل أحد العوامل المرتبطة بكيفية إدراكهم للضغوط الوالدية والتعامل معها.

وفي هذا السياق تناولت دراسة سهير إبراهيم ميهوب (2022) العلاقة بين اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية المدركة بوصفهما منبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الطلاب ذوي الإعاقة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وكشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية المدركة، وتبرز هذه النتائج أهمية اليقظة الذهنية في دعم الجوانب النفسية الإيجابية لدى أسر الطلاب ذوي الإعاقة، وتعزيز قدرتهم على مواجهة الخبرات والتحديات المرتبطة برعاية أبنائهم، وهدفت دراسة (خلف الله خلف عسران، رضا محمد إبراهيم ، 2026) إلى التعرف على إسهام الوالدية اليقظة عقليًا والمناعة النفسية في التنبؤ بالحساسية الانفعالية لدى أمهات الطلاب ذوي الإعاقة السمعية، وتوصلت

إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوالدية اليقظة عقليًا والمناعة النفسية من جهة والحساسية الانفعالية من جهة أخرى، كما أسهمت الوالدية اليقظة عقليًا والمناعة النفسية إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالحساسية الانفعالية لدى الأمهات.

وعليه تتبلور أهمية البحث الحالي في تناول اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، باعتبارهما متغيرين يرتبطان بجانب مهم من الجوانب النفسية والأسرية فالكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية يمكن أن يسهم في تعميق الفهم العلمي للخبرات النفسية التي يعيشها أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، وقد يفتح المجال أمام توظيف برامج وممارسات قائمة على تنمية اليقظة الذهنية بما يدعم قدرتهم على التعامل مع متطلبات الدور الوالدي بصورة أكثر، وعيًا ومرونة وتكيفًا.

ثانيًا: مشكلة البحث

تشير الأدبيات ونتائج الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط الوالدية بأن أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة يواجهون مستويات من الوالدية فقد أشارت دراسة إيمان رجب السيد، ثناء سعيد حسن (2022) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الأمل وضغوط الوالدية، كما أمكن التنبؤ بضغوط الوالدية من خلال الأمل وأبعاده الفرعية وتكشف هذه النتيجة عن أن مستوى الضغوط الوالدية قد لا يرتبط فقط بوجود الإعاقة ومتطلبات رعاية الابن، وإنما قد يتأثر أيضًا بما يمتلكه ولي الأمر من موارد نفسية تساعده على التعامل مع متطلبات دوره الوالدي، وفي الإطار نفسه توصلت دراسة سمية نادر علي ، هاشمية محمد (2024) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الضغوط الوالدية وكل من القلق والاكتئاب لدى آباء وأمهات الطلاب ذوي صعوبات التعلم، بما يشير إلى ارتباط الضغوط الوالدية بالجوانب النفسية والانفعالية لدى الوالدين.

ومن ناحية أخرى، كشفت دراسة فاطمة أحمد الغنامي، سميرة علي جعفر (2025) عن تعدد مصادر الضغوط التي تتعرض لها أمهات الطلاب ذوي الإعاقة حيث تمثلت في الضغوط الخاصة بالتعامل مع المجتمع الخارجي، والتعامل مع إخوة الطالب، والتعامل مع الطالب نفسه، والتعامل مع المجتمع المدرسي وتوضح هذه النتائج أن الضغوط الوالدية لدى أسر ذوي الإعاقة ليست أحادية المصدر، وإنما تمتد إلى مجموعة من المجالات الأسرية والاجتماعية والتعليمية، وهو ما يجعل التعامل معها يتطلب من ولي الأمر قدرًا من الوعي والمرونة في التعامل مع المواقف المختلفة.

وفي ضوء تعدد مصادر الضغوط التي قد يتعرض لها ولي الأمر يصبح من المهم البحث عن العوامل النفسية والمعرفية التي يمكن أن تساعده على التعامل مع هذه المواقف بصورة أكثر وعيًا ومرونة ومن برز مفهوم اليقظة الذهنية فقد أكدت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية أهمية هذا المتغير في عدد من الجوانب النفسية والإيجابية، فقد توصل محمد مسعد عبد الواحد (2021) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين اليقظة الذهنية وكل من التمكين النفسي والمعنى في الحياة ، كما أمكن التنبؤ بالمعنى عن الحياة من خلال اليقظة الذهنية والتمكين النفسي، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه جودت عاطف النجار (2020) من وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة وإمكانية التنبؤ بالتوجه

نحو الحياة في ضوء اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة، بما يشير إلى ارتباط اليقظة الذهنية بالقدرة على التعامل الإيجابي مع الخبرات الحياتية المختلفة، وأشارت أسماء فتحي أحمد (2022) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين اليقظة الذهنية وكل من مناصرة الذات والهناء الاجتماعي، كما تبين أن اليقظة الذهنية تؤدي دورًا وسيطًا بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي .

وتكتسب العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط أهمية خاصة لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، نظرًا إلى طبيعة الأدوار والمسؤوليات التي قد يواجهونها في رعاية أبنائهم ومتابعة احتياجاتهم النفسية والتعليمية والاجتماعية، وفي هذا أشار دراسة اية كمال صبرة السيد (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية لدي أمهات الطلاب ذوي الإعاقة والشعور بالتماسك، وكذلك أشارت إلى ووجود علاقة عكسية سالبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والشعور بالوصمة المدركة، كما أمكن التنبؤ بكل من الشعور بالتماسك والوصمة المدركة من خلال اليقظة الذهنية وتشير هذه النتائج إلى ارتباط اليقظة الذهنية ببعض الجوانب النفسية والاجتماعية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة.

ومن خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة، يتضح أن اليقظة الذهنية ارتبطت بعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية الإيجابية، مثل التمكين النفسي، والمعنى في الحياة، والتوجه نحو الحياة، ومناصرة الذات، والهناء الاجتماعي، كما ارتبطت بعض أشكال اليقظة الوالدية بمؤشرات انفعالية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة وفي المقابل، أظهرت الدراسات المتعلقة بالضغوط الوالدية ارتباطها بعدد من المتغيرات النفسية والانفعالية، فضلًا عن تعدد مصادرها لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، ويشير تكامل هذه النتائج إلى أهمية تناول المتغيرين معًا، للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.

وعلى الرغم من اهتمام الدراسات السابقة بكل من اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية وعلاقة كل منهما بعدد من المتغيرات النفسية، فإن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في العلاقة المباشرة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بما يسهم في توضيح ما إذا كانت اليقظة الذهنية ترتبط بمستوى الضغوط التي يعاني منها أولياء الأمور في ظل متطلبات رعاية أبنائهم ذوي الإعاقة، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، والتعرف على مستوى كل منهما، بما يمكن أن يسهم في إثراء الجانب المعرفي والتطبيقي في مجال علم النفس التربوي والتربية الخاصة.

وبناء على ما سبق تتحدد مشكلة البحث في السؤال التالي: ما العلاقة بين اليقظة الذهنية بالضغوط الوالدية لدى عينة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي؟

وعلى ذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوي مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة؟
- ما مستوي مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة؟
- ما العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة؟

- هل تختلف مستوي اليقظة الذهنية لدي أولياء الأمور تبعا لنوع الإعاقة (سمعي- بصري- حركي)؟
- هل تختلف مستوي الضغوط الوالدية لدي أولياء الأمور تبعا لنوع الإعاقة (سمعي- بصري- حركي)؟

ثالثًا: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على:

1. التعرف إلى مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
2. التحقق من مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
3. تفسير طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
4. تحديد مستوي اليقظة الذهنية لدي أولياء الأمور تبعا لاختلاف لنوع الإعاقة (سمعي- بصري- حركي).
5. الكشف عن مستوي الضغوط الوالدية لدي أولياء الأمور تبعا لاختلاف لنوع الإعاقة (سمعي- بصري- حركي).

رابعًا: أهمية البحث

1. تناول البحث لمتغيرين من المتغيرات النفسية المهمة، وهما اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية، لما لهما من أثر في الجوانب النفسية والأسرية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
2. يساهم البحث في إثراء الأدب التربوي والنفسي من خلال تفسير طبيعة العلاقة بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
3. يواكب البحث الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تؤكد أهمية تنمية الموارد النفسية الإيجابية وعلى رأسها اليقظة الذهنية في خفض الضغوط النفسية لدي أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
4. قد يفتح البحث المجال أمام إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
5. قد تساعد نتائج البحث الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في المؤسسات التعليمية للطلاب ذوي الإعاقة على تطوير البرامج النفسية والأسرية لأولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.

خامسًا: حدود البحث

يلتزم البحث الحالي بالحدود التالية:

أ. **الحدود المكانية:** تم اختيار العينة الحالية من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي.

ب. **الحدود بشرية:** تكونت عينة البحث الأساسية من (120) من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي بشهر ابريل 2025، وكان متوسط أعمارهم (36.11) سنة بانحراف معياري قدره (2.532).

ج. **الحدود زمنية:** تم تطبيق أداة البحث في بنغازي بشهر ابريل 2025.

د. **الحدود موضوعية:** تناول البحث الحالي متغيرين هما اليقظة الذهنية- الضغوط الوالدية.

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

سادسًا: منهج البحث

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره من المناهج الملائمة لطبيعة البحث وأهدافه حيث يتيح وصف مستوى اليقظة الذهنية ومستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين، والكشف عن مستوي الضغوط الوالدية واليقظة الذهنية لدي أولياء الأمور تبعا لنوع الإعاقة (سمعي- بصري- حركي).

سابعًا: أدوات البحث

- مقياس اليقظة الذهنية: إعداد الباحثة.
- مقياس الضغوط الوالدية: إعداد الباحثة.

ثامنًا: مصطلحات البحث

تلتزم الباحثة بتعريف مصطلحات البحث وفقًا للأدوات المستخدمة فيها:

1. **اليقظة الذهنية: وتعرف اليقظة الذهنية إجرائيًا** بأنه" ممارسة تركيز الوعي بالكامل على اللحظة الحالية والانتباه إلى الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والبيئة المحيطة دون إصدار أي أحكام أو تقييمات والذي يتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس (اليقظة الذهنية) إعداد الباحثة وتتضمن أربع أبعاد وهي كالآتي:

- **التمييز اليقظ:** استطاعة ولي الأمر على الانتباه إلى الفروق والتفاصيل الدقيقة في الخبرات والمواقف المرتبطة بطفله ذوي الإعاقة، وإدراك خصوصية كل موقف والتعامل معه وفقًا لظروفه الحالية، بدلًا من الاستجابة له بصورة نمطية أو اعتمادًا على خبرات سابقة مشابهة.
- **الانفتاح على الجديد:** تقبل ولى الأمر للخبرات والأفكار والمعلومات والأساليب الجديدة المرتبطة بطفله ذي الإعاقة، والمرونة في تعديل أفكاره أو أساليب تعامله عندما تظهر معلومات أو بدائل جديدة يمكن أن تساعد في تلبية احتياجات طفله.
- **التوجه نحو الحاضر:** قدرة ولي الأمر على توجيه انتباهه إلى الخبرة والموقف الراهن أثناء تعامله مع طفله ذي الإعاقة، والتركيز على احتياجاته الحالية وما يمكن القيام به في الوقت الحاضر، دون الاستغراق في أحداث الماضي أو القلق المفرط بشأن المستقبل.
- **الوعي بوجهات النظر:** استطاعة ولي الأمر على إدراك أن الموقف الواحد المرتبط بطفله ذي الإعاقة قد يفهم أو يفسر من زوايا مختلفة، والاستعداد للاستماع إلى وجهات نظر الطفل وأفراد الأسرة والمعلمين والمتخصصين، والنظر إلى الموقف من أكثر من منظور قبل تكوين الحكم أو اتخاذ القرار.

2. **الضغوط الوالدية: وتعرف الضغوط الوالدية إجرائيًا:** " مجموعة من الاستجابات النفسية والانفعالية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية التي قد يمر بها ولي الأمر نتيجة المتطلبات والأعباء المرتبطة برعاية وتعليم وتأهيل ابنه ذي الإعاقة، وما يترتب عليها من شعور بالقلق، أو الإرهاق، أو العجز، أو صعوبة التوافق مع متطلبات الدور الوالدي، وتُحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها ولي الأمر على مقياس (الضغوط الوالدية) إعداد الباحثة، وتتضمن الأبعاد الآتية:

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

- **الضغوط النفسية والانفعالية:** مثل القلق، الحزن، الشعور بالعجز، الإرهاق، والانفعال.
- **ضغوط رعاية الطفل:** مثل كثرة متطلبات الرعاية، متابعة احتياجات الطفل اليومية، ومواجهة السلوكيات أو الاحتياجات الخاصة به.
- **الضغوط الأسرية والاجتماعية:** مثل تأثير رعاية الطفل على العلاقة الزوجية، الإخوة، العلاقات الاجتماعية، والشعور بقلة الدعم.
- **الضغوط الاقتصادية:** مثل تكاليف العلاج، التعليم، التأهيل، الأجهزة والمستلزمات والخدمات.
- **ضغوط الخدمات والتعليم والتأهيل:** مثل صعوبة الحصول على الخدمات المناسبة، التعامل مع المدرسة والمتخصصين، وعدم توافر البرامج المناسب.

3- **أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة:** هما الآباء أو الأمهات الذين يتولون رعاية الطلاب ذوي الإعاقة السمعية أو البصرية أو الحركية بمدينة بنغازي، والمسؤولون عن متابعة شؤونهم اليومية والتعليمية والاجتماعية.

تاسعًا: الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة

يستعرض الإطار النظري متغيرات البحث الرئيسية التي يتركز عليها بالبحث والتحليل:

1- اليقظة الذهنية:

تعرف (بشرى أحمد العكايشي،2019) اليقظة الذهنية بأنها "حالة مؤقتة حيث يكون فيها الفرد مدركًا لأفكاره ومشاعره ويكون قادراً على البقاء وحاضراً عند ظهور المشتتات".

عرفت(رباب حلمي محمد ،2026) اليقظة الذهنية بأنها "سمة تعبر عن قدرة الفرد الفائقة على استحضار كامل انتباهه وتركيزه ووعيه لكل ما يحدث في اللحظة الآنية وتقبلها بدون إصدار أحكام".

كما عرفها (على محمد الوليدي،2017) بأنها "تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول التجارب والتعايش معها، دون إصدار أحكام تقييمية عليها".

كما عرفته (يسرا بلبل،2019) بأن اليقظة الذهنية" إدراك وتدريب للعقل، ومثل أي تمرين يستغرق بعض الوقت لرؤية الفوائد وتكمن الحيلة في المثابرة، والتعامل مع العملية بالتعاطف مع الذات، والسماح بالتفكير والتغيير والمرونة بين التقنيات والتدخلات المختلفة".

وترى الباحثة أن هذه التعريفات تتضمن جميعها الأبعاد الأساسية لليقظة الذهنية، والمتمثلة في توجيه الانتباه إلى الخبرة الراهنة، والوعي بالأفكار والمشاعر والخبرات، وتقبلها دون أحكام مسبقة، مع المحافظة على قدر من المرونة في التعامل معها، كما أن اليقظة الذهنية لا تعني مجرد التركيز على الحاضر، وإنما تتضمن كيفية حضور الفرد في اللحظة الراهنة وطريقة تعامله الواعي والمتقبل مع ما يختبره من أفكار ومشاعر ومواقف يمر بها.

أهمية اليقظة الذهنية:

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

تُعد اليقظة الذهنية من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تسهم في تعزيز الإرادة والقدرة على تنظيم الذات، إذ تساعد الفرد على ملاحظة أفكاره ومشاعره وخبراته الراهنة بوعي وتقبّل دون إصدار أحكام، مما يقلل من التمسك الجامد بالأفكار والمعتقدات السلبية، ويعزز القدرة على اتخاذ قرارات أكثر اتزانًا. (فيصل خليل الربيع،2019)

كما أثبتت الدراسات فاعلية اليقظة الذهنية في الحد من العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية، من خلال زيادة وعي الفرد بالمثيرات البيئية وانتقاء ما يتناسب مع احتياجاته، وإتاحة رؤية أكثر شمولًا للمواقف، الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على اكتساب خبرات جديدة وفهم الذات بصورة أعمق (محمد مصطفى عبد الرازق، 2019)، وأشارت هبة محمد البوشي (2022) إلى أن اليقظة الذهنية تسهم في رفع مستوى الوعي باللحظة الراهنة، وتعزيز القدرة على تنظيم الانفعالات، وتحسين التوافق النفسي، بما يساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة.

كما تُسهم اليقظة الذهنية في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا النفسي، والحد من التوتر والضغوط، وتوظيف نقاط القوة بصورة أكثر فاعلية لتحقيق الأهداف، والمحافظة على التوازن النفسي في مواجهة الضغوط الممتدة من خلال إحداث تغيرات إيجابية في الأفكار والانفعالات والسلوكيات. (يسرا شعبان بلبل، 2019)

وأوضحت هنية عيد عبد الغالي (2019) أن ممارسة اليقظة الذهنية تؤدي إلى تنمية المرونة النفسية، وزيادة القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، وتعزيز الصمود النفسي، وتحسين جودة الحياة، وتقليل مستويات الإجهاد والضيق النفسي.

كما أوضحت كل من أماني عبد الله الهاشم؛ وعباس عبد مهدى الشريفي (2017) أن اليقظة الذهنية تُسهم في خفض أعراض الضغوط النفسية، وتحسين الحالة المزاجية، ودعم الأفراد الذين يعانون من الأمراض المزمنة أو الاضطرابات النفسية، ولا سيما اضطرابات القلق، كما تنمي الوعي بما وراء المعرفة من خلال إدراك الأفكار والانفعالات ومراقبتها بصورة واعية، وتشجع على تبني منظور عدم التمركز عن الأفكار السلبية.

وأشارت سلوى سعيد ناصر (2017) إلى أن من أبرز فوائد اليقظة الذهنية تعزيز التركيز والانتباه، وتنمية الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على إدارة البيئة المحيطة ومواجهة الضغوط، وتنمية الشعور بالتماسك النفسي، وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة، والانفتاح على الخبرات الجديدة، فضلًا عن إسهامها في تعزيز البعد الروحي والشعور بالغاية من الحياة، بما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية وجودة الحياة.

وترى الباحثة أن أهمية اليقظة الذهنية تتضح بصورة أكبر لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة لما تفرضه رعاية الأبناء ذوي الإعاقة من مسؤوليات وتحديات مستمرة تتطلب قدرًا من الوعي والانتباه والمرونة في التعامل معها، فامتلاك ولي الأمر قدرًا من اليقظة الذهنية تجعله يلاحظ أفكاره وانفعالاته دون الاندماج المفرط فيها، والنظر إلى المواقف من زوايا متعددة.

أبعاد اليقظة الذهنية:

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

حدد كل من(Roberts, Nicholas, Thatcher, Jason & Klein, 2006;Langer,1997)أربع أبعاد لليقظة الذهنية وهي كما يلي:

- **التمييز اليقظ:** تظهر اليقظة الذهنية عندما يبدع الأفراد ويبتكرون أفكارا جديدة، اما الأفراد العاديين فهم محافظين على القديم من أفكارهم دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار، بمعنى أن اليقظة الذهنية هي البحث عن الجديد والابتكار المتواصل، مثلا عندما يستند الانتباه على تحفيز العقل في استقبال المعلومات الجديدة بأساليب غير نمطية أو محددة، فأنه سيرتقي بتفكير الفرد ويضمن اتخاذ أساليب أفضل لأداء مهمة ما فضلاً على أن التحفيز يسهم في تحسين عملية التذكر.
- **الانفتاح على الجديد:** ويتمثل بالاستغراق باستكشاف المثيرات الجديدة، فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والميل الى الأفكار التي تتضمن تحديًا عقلياً، وهؤلاء الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها وفي الوقت نفسه هم يركزون أكثر في المهمة التي يتناولونها.
- **التوجه نحو الحاضر:** ويقصد به انخراط الفرد الواعي في الموقف الذي يعيشه في اللحظة الراهنة، بحيث يكون الأفراد اليقظون ذهنيًا أكثر وعيًا بالمعلومات والتطبيقات الحديثة، وأكثر قدرة على التمييز والانتقاء بينها، بما يتلاءم مع طبيعة المهمة التي يؤدونها، ويوجه تفكيرهم بصورة أكثر فاعلية نحو متطلباتها.
- **الوعي بوجهات النظر المتعددة :عن** طريق النظر إلى المواقف من جوانب متعددة، فعند وصول الفرد إلى حالة الادراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية إلى بناء فكرة أكثر منطقية، وهذه المعالجات للمعلومات تمكن الأفراد في تطبيقهم للمعلومات بأساليب أكثر حداثة وضمن سياقات بديلة. ويوضح شكل (1) أبعاد اليقظة الذهنية



شكل (1) يوضح أبعاد اليقظة الذهنية

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

2- الضغوط الوالدية:

هي استجابة لمتطلبات دور الوالدين، كتجربة سلبية للمشاعر اتجاه ذاتهما واتجاه أبنائهم وهذه المشاعر مرتبطة بمتطلبات مراحل النمو المختلفة، فقد يختبر الوالدان الضغط النفسي أثناء تلبية حاجات أبنائهم من غذاء، ورفاهية، واهتمام، أو لشعورهما بضرورة التوفيق بين حاجاتهما وحاجات أبنائهم أو بسبب الضغوط الاجتماعية من المحيط البيئي الذي ينتمي إليه الوالدين والمرتبطة على مدي طويل بمراحل نمو أبنائهم. (Cronin, et al.,2017)

كما تُعرَّف (Deater al.,2017) الضغوط الوالدية أيضًا بأنها مجموعة من الاستجابات النفسية والفسيولوجية السلبية الناتجة عن تدبير متطلبات الوالدية، وهي تختلف عن الضغوط الأخرى؛ لأنها ترتبط بشكل مباشر بمسؤوليات وتحديات رعاية الأبناء وتشمل الأدوار الوالدية الحاجة إلى رعاية الأبناء، وتوفير احتياجاتهم، مثل: الطعام، والاهتمام، والحب، والمساعدة في أداء مهام الحياة اليومية بالإضافة إلى ذلك، يعاني الآباء من ضغوط الأدوار الوالدية؛ نتيجة الحاجة إلى الموازنة بين احتياجات أبنائهم واحتياجاتهم الخاصة، فالشعور بالمسؤولية عن نمو الأبناء ورفاهيتهم يُسهم في زيادة الضغوط الوالدية وقد تؤدي هذه الضغوط إلى أساليب تربية غير مناسبة.

في حين يعرفها (Ward&Lee,2020) بأنها سلسلة من العمليات التي تؤدي إلى مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسدية السلبية الناتجة عن محاولة التكيف مع متطلبات الدور الوالدي غالبًا ما تنطوي هذه العملية على مشاعر وتجارب سلبية تجاه الذات، تنبع مباشرة من متطلبات الادوار والمسؤوليات الوالدية وتشمل نطاقًا واسعًا من العمليات الديناميكية المعقدة.

كما عرف الحسين مناني؛ عائشة إبراهيم الزياني (2014) بأن الضغوط الوالدية تجسد مجموعة شاملة من الاستجابات النفسية والجسدية السلبية التي يواجهها الآباء والأمهات أثناء قيامهم بأداء مهامهم الوالدية وتشمل هذه الردود تجارب الإجهاد، والقلق والتعب الذهني والجسدي، وترتبط هذه الضغوط بشكل مباشر بالمسؤوليات والتزامات الواجبة على الوالدين في رعاية أبنائهم وتلبية احتياجاتهم اليومية، سواءً كانت ذات طبيعة مادية أو وجدانية أو اجتماعية كما ترتبط أيضا بعوامل أخرى، مثل ديناميكيات الأسرة، وسلوك أبنائهم، والقدرة على التكيف مع الأدوار الوالدية والتغيرات في بيئة الأسرة.

وتري الباحثة هذه التعريفات تتفق على أن مصدر الضغوط الوالدية هو المعتقدات الخاطئة حول مفهوم التربية اتجاه الأبناء وهو ما يؤثر على الصحة النفسية والجسمية وجودة الحياة للوالدين وللأبناء.

مصادر الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور ذوي الإعاقة:

يشير Abidin (2018) إلى أن آباء الطلاب ذوي الإعاقة يمكن أن يتعرضوا إلى عدد من الأزمات لا تقع عند ميلاد الأبناء فحسب، وإنما تتجدد وتحدث في أوقات عدة مثلما هو الحال عندما يدخل الأبناء المدرسة ولا ينجح في الصف العادي، وحينما تظهر لدى الأبناء مشكلات سلوكية غير مألوفة، وحين يصبح راشداً ويتطلب العناية نفسها التي كان يستلزمها عند ميلاده، كما تحدث عندما يمثل الأبن عبئًا ثقيلاً لا يحتمل مع افتقار الآباء لمصادر رعايته.

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

ويضيف Anmyr et al., (2018) أن الوالدين عادة ما يكون لديهما أحلام وتصورات بما سيكون عليه ابنهما قبل أن يولد إلا أنهما يصدمان عند ولادته من ذوي إعاقة حيث تتغير تصوراتهم عن ذواتهم كأبناء وأمهات، وكثيراً ما يؤدى ذلك إلى الشك والقلق حيث تثير المسائل العادية لنمو الأبناء إحباطات وأحاسيس بالعجز عند الأبوين، وقد يتطور ذلك إلى شعورهما بالحزن، وأشار كل من Fotiou et al., (2016) إلى أن الصورة الوالدية في أسرة الأبناء ذوي الإعاقة لا تسير بشكل هادئ بل تتصف بالتوتر والقلق وعادة ما يتطلب وجوده الصبر والتفهم والمرونة، إلا أن الموقف الأسرى قد يزداد سوءاً بعدم شعور الآباء بالمكافآت الوالدية فالأبن من ذوي الإعاقة بما يتضمنه من نمو بطئ والترتيبات الخاصة المتطلبة لرعايته الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية وعمليات التدريب اللازمة لنموه وخيبة أمل الآباء والأحلام المفقودة كل هذه المشاعر تمتد لتخلق ضغوطا والديه وتؤدي بدورها إلى اضطراب الاتزان الأسري. (Alsheikh,2020)

ويشير Deckar–Deater et al., (2017) أن هناك خصائص للأبن من ذوي الإعاقة ترتبط بالضغوط مثل الاستجابة الاجتماعية والمزاج والمظاهر السلوكية النمطية وأعباء الرعاية الإضافية، إضافة لذلك ما توصل إليه Emam et al., (2021) من أن أمهات الطلاب ذوي الإعاقة والأكبر سناً يتطلبون رعاية بصورة مستمرة وذلك بسبب المشكلات السلوكية والإعاقة الجسمية، وأن أمهات الأبناء من ذوي الإعاقة يشعرن بالاكتئاب بصورة أكبر من الأمهات الأخريات كما يشعرن بقيود الإعاقة على أنشطتهن الاجتماعية وكذلك عدم سرورهن عن أدوارهن كأمهات ويتعرضن لمستويات عالية من الضغوط. (هناء إبراهيم صندقلي،2016)

ومن بين أهم الضغوط التي يعيش تحت وطأتها أسر الطلاب ذوي الإعاقة التي أشار إليها كلاً من (Padden,2017;Fonseca,2020) ما يلي:

1- قلة المعلومات بشأن طبيعة المشكلة وأسبابها وكيفية التعامل معها، والتفكير المستمر فيها والبحث عن حلول لها.

2 -عدم المعرفة بمصادر الخدمات المتاحة، وببرامج الرعاية العلاجية والتعليمية والتدريبية والتأهيلية المتوافرة.

3- التوتر والقلق والانشغال إلى حد الخوف على مستقبل الأبناء.

4- المشكلات السلوكية والصحية لدى الأبناء من ذوي الإعاقة مما يستلزم اليقظة والانتباه المستمرين من الوالدين.

5- الضغوط المادية والتي تتمثل في زيادة الأعباء المالية نتيجة ما تستلزمه رعاية الأبناء من كلفة اقتصادية، وما قد يترتب على ذلك من استنزاف معظم موارد الأسرة.

6 -شكوك الوالدين في جدوى تعليم الأبناء وتدريبهم على حسب نوع الإعاقة.

7- الشعور المرير بالحرج والحساسية وعدم الارتياح في المواقف والمناسبات الاجتماعية نتيجة التباعد الملحوظ بين مستوى أداء الأبن من ذوي الإعاقة وأداء أقرانه العاديين، إضافة إلى

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

الانطباعات السلبية عن حالته لدى الأصدقاء والمعارف، مما يدفع بالوالدين إلى تجنيب أبنائهم هذه المواقف والمناسبات، فيزداد شعوره بالوحدة والعزلة والإحباط.

8- صرف معظم وقت الوالدين في رعاية الأبناء من ذوي الإعاقة، وشعورهما بالإرهاق لما تتطلبه حالته من اهتمام مستمر.

9- ضياع الوقت المتاح لرعاية بقية الأبناء، وقلة فرص الشعور بمتعة الحياة الأسرية وممارسة النشاطات الترويحية وإشباع الاهتمامات والميول الشخصية سواء لدى الوالدين أو الأبناء وتشكل هذه الضغوط عبئاً ثقيلاً على كاهل الوالدين والأسرة، كما تلقي بظلال كثيفة على المناخ الأسري.

كذلك هناك مصادر أخرى أشار إليها (Chan,2017;Cozzocrea,2016;Cronin,2015)وهي

1- المصروفات الإضافية والأعباء المالية.

2- الوصمة الاجتماعية سواء الواقعية أو المدركة.

3- الوقت حيث يصبح مطلباً هاماً نتيجة لمتطلبات رعاية الأبناء من ذوي الإعاقة.

4 -ضغوطات في تنفيذ المهام الإنسانية للرعاية مثل الطعام والاستحمام والملبس.

5- تناقص وقت النوم.

6- العزلة الاجتماعية عن الأصدقاء والأقارب والجيران.

7- وجود وقت أقل للأنشطة الترفيهية أو الأنشطة الشخصية.

8- صعوبات في ضبط سلوك الأبناء من ذوي الإعاقة وتعديله.

9- ردود فعل الأخوة تجاه الأخ المعاق.

10 - مشاعر التشاؤم حول المستقبل الأبناء من ذوي الإعاقة المعاق.

أبعاد الضغوط الوالدية:

بعد إطلاع الباحثة على الأبحاث والدراسات المتعلقة بضغوط الوالدية لأولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة وجدت أن أغلبها متفق على أن ضغوط الوالدية لها خمس أبعاد أكثر ارتباطًا بظروفهم وهي كالتالي:

1- **الضغوط النفسية والانفعالية:** مثل القلق، الحزن، الشعور بالعجز، الإرهاق، والانفعال.

2- **الضغوط الخاصة لرعاية الأبناء:** كثرة متطلبات الرعاية، متابعة احتياجات الأبناء اليومية، ومواجهة السلوكيات أو الاحتياجات الخاصة به.

3- **الضغوط الأسرية والاجتماعية:** كتأثير رعاية الأبناء على العلاقة الزوجية، الإخوة، العلاقات الاجتماعية، والشعور بقلة الدعم.

4- **الضغوط الاقتصادية:** وتتضمن تكاليف العلاج، التعليم، التأهيل، الأجهزة والمستلزمات والخدمات.

5- **ضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية:** مثل صعوبة الحصول على الخدمات المناسبة، التعامل مع المدرسة والمتخصصين، وعدم توافر البرامج المناسبة.

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026



شكل (2) يوضح أبعاد الضغوط الوالدية

عاشراً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (120) من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي وتم تطبيق بشهر ابريل (2025)، وكان متوسط أعمارهم (36.11) سنة بانحراف معياري قدره (2.532).

- **عينة تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات:**

تكونت عينة تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي بلغ عددهم (60) بمتوسط عمري (36.421)، وانحراف معياري (2.312).

الحادي عشر: أداة البحث:

1- مقياس اليقظة الذهنية: إعداد الباحثة

- **هدف المقياس:** يهدف المقياس إلى قياس مستوي اليقظة الذهنية لدي أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
- **وصف المقياس:** ويتكون المقياس في صورته الحالية من (40) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسة بواقع (10) عبارات لكل بُعد، وهي: (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة).

تقدير درجات المقياس:

تتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال خمس بدائل تتبع طريقة ليكرت (Likert) تتراوح بين (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا وتعطي خمس درجات، تنطبق على بدرجة كبيرة وتعطي أربع درجات، تنطبق على بدرجة متوسطة وتعطى ثلاث درجات، تنطبق على بدرجة قليلة تعطى درجتان ،لا تنطبق وتعطى درجة واحدة) ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (40–200) درجة، كما تتراوح درجة كل بُعد بين (10–50) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى اليقظة الذهنية لدى ولي الأمر، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى اليقظة الذهنية لديه.

- **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس كما يلي:

- **صدق المحك:**

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس اليقظة الذهنية لـ (Ryan& Brown, 2003) ترجمة (رباب رشاد عبد الغني، نورة ضيف العامري ،2023)، والتي تشير النتائج إلى تمتعه بدرجة عالية من الصدق والثبات وعليه تم حساب صدق المحك لدرجات مقياس اليقظة الذهنية الحالي ودرجات المحك، وتم حساب معامل الارتباط للدرجة الكلية لعدم التطابق التام في الأبعاد، وكان بعد التصحيح (0.87) مما يعطي مؤشرات قوية لصدق المحك بما يؤكد تمتع المقياس بمستوي مناسب من الصدق.

أ- الثبات:

- **طريقة معامل ألفا كرونباخ:**

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.766 – 0.846) وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.871)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويوضح جدول (1) معامل الثبات للمقياس ككل وكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (1) معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية بطريقة ألفا كرونباخ ن=60

م	البعد	معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ
1	التمييز اليقظ	**0.838**
2	الانفتاح على الجديد	**0.766**
3	التوجه نحو الحاضر	**0.838**
4	الوعي بوجهات النظر المتعددة	**0.849**
المقياس ككل		**0.871**

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس اليقظة الذهنية ودرجات الأبعاد الفرعية المكونة له، وتراوحت بين (0.776–0.898) وهي جميعًا دالة عند مستوى (0.01) مما يعطي مؤشرًا جيدًا على الاتساق الداخلي للمقياس، ويوضح جدول (2) تلك النتائج.

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس ن=60

الأبعاد	الدرجة الكلية
التمييز اليقظ	**0.898
الانفتاح على الجديد	**0.827
التوجه نحو الحاضر	**0.818
الوعي بوجهات النظر المتعددة	**0.776

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها موجبة ومرتفعة، حيث تراوحت بين (0.776–0.898)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث.

كما تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (3) نتائج الاتساق الداخلي للمقياس على النحو التالي:

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة الذهنية

التمييز اليقظ		الانفتاح على الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات النظر المتعددة	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.845	11	**0.865	21	**0.888	31	**0.870
2	**0.775	12	**0.789	22	**0.846	32	**0.828
3	**0.790	13	**0.769	23	**0.790	33	**0.662
4	**0.763	14	**0.785	24	**0.867	34	**0.791
5	**0.854	15	**0.822	25	**0.822	35	**0.679
6	**0.829	16	**0.848	26	**0.784	36	**0.737
7	**0.776	17	**0.834	27	**0.848	37	**0.825
8	**0.812	18	**0.809	28	**0.833	38	**0.809
9	**0.878	19	**0.838	29	**0.854	39	**0.723
10	**0.822	20	**0.789	30	**0.896	40	**0.823

ومن جدول (3) نجد أنه توجد علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مفردات مقياس اليقظة الذهنية، ومجموع درجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس، وجميعها دال عند مستوي دلالة (0.01) مما يعد مؤشرًا على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

2- مقياس الضغوط الوالدية: إعداد الباحثة

- **الهدف من المقياس:** يهدف إلى قياس مستوى الضغوط التي قد يواجها أولياء الأمور نتيجة مسؤوليات رعاية أبنائهم ذوي الإعاقة.
- **وصف المقياس:** ويتكون المقياس في صورته النهائية من (40) عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة، بواقع (8) عبارات لكل بُعد، وذلك على النحو الآتي: الضغوط النفسية والانفعالية، ضغوط رعاية الطفل، الضغوط الأسرية والاجتماعية، الضغوط الاقتصادية، ضغوط الخدمات والتعليم والتأهيل.

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

- **تقدير درجات المقياس: تتم** الإجابة عن بنود المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت (Likert) تتراوح بين تنطبق على بدرجة كبيرة وتعطي أربع درجات، تنطبق على بدرجة متوسطة وتعطى ثلاث درجات، تنطبق عليَّ بدرجة قليلة تعطى درجتان، لا تنطبق وتعطى درجة واحدة) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (40–200) درجة، وتتراوح درجة كل بُعد من (8–40) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية لدى ولي الأمر، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الضغوط الوالدية.

قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس كما يلي:

- **صدق المحك:**

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس الضغوط الوالدية لـ (فيولا الببلاوي ،1998)، والتي تشير النتائج إلى تمتعه بدرجة عالية من الصدق والثبات وعليه تم حساب صدق المحك لدرجات مقياس الضغوط الوالدية الحالي ودرجات المحك، وتم حساب معامل الارتباط للدرجة الكلية لعدم التطابق التام فى الأبعاد، وكان بعد التصحيح (0.84) مما يعطي مؤشرات قوية لصدق المحك بما يؤكد تمتع المقياس بمستوي مناسب من الصدق.

- **معامل ألفا كرونباخ :** تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (0.785 – 0.821)، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.865)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويوضح جدول (4) معامل الثبات للمقياس ككل وكل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (4) معاملات الثبات لمقياس الضغوط الوالدية بطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	معامل الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ
	الضغوط النفسية والانفعالية	**0.809**
2	الضغوط الخاصة برعاية الأبناء	**0.785**
3	الضغوط الأسرية والاجتماعية	**0.818**
4	الضغوط الاقتصادية	**0.779**
5	ضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية	**0.821**
المقياس ككل		**0.865**

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

– **الاتساق الداخلي للمقياس** : تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الوالدية ودرجات الأبعاد الفرعية المكونة له بين (0.788–0.844) وهي جميعاً دالة عند مستوي (0.01) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي للمقياس و تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات الأفراد على مفردات البعد ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي اليه بعد حذف درجة المفردة وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين 0.0.861– 0.891 وهي معاملات ثبات مرتفعة مما يدلل على ارتباط واتساق المفردات بالبعد التي تنتمي اليه. ويوضح جدول (5) نتائج الاتساق الداخلي للمقياس على النحو التالي:

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الوالدية

الضغوط النفسية والانفعالية		ضغوط الخاصة برعاية الأنباء		الضغوط الأسرية والاجتماعية		الضغوط الاقتصادية		ضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.737	9	**0.733	17	**0.833	25	**0.842	33	**0.821
2	**0.872	10	**0.766	18	**0.810	26	**0.705	34	**0.732
3	**0.744	11	**0.782	19	**0.835	27	**0.724	35	**0.811
4	**0.857	12	**0.711	20	**0.857	28	**0.784	36	**0.768
5	**0.736	13	**0.738	21	**0.873	28	**0.722	37	**0.827
6	**0.879	14	**0.752	22	**0.832	30	**0.793	38	**0.863
7	**0.848	15	**0.877	23	**0.861	31	**0.698	39	**0.866
8	**0.887	16	**0.809	24	**0.719	32	**0.767	40	**0.881

ومن جدول (5) نجد أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مفردات مقياس الضغوط الوالدية، ومجموع درجاتهم على كل بعد من أبعاد المقياس، وجميعها دال عند مستوي دلالة (0.01) مما يعد مؤشرًا على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

الثاني عشر: النتائج البحث وتفسيرها:

نتائج التساؤل الأول: ما مستوي اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة؟

للتعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدي أفراد عينة الدراسة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات اليقظة الذهنية الأبعاد والدرجة الكلية لدي أفراد عينة البحث من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي.

أبعاد المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التمييز اليقظ	30	21.3333	2.70801
الانفتاح على الجديد	30	19.0750	2.84668
التوجه نحو الحاضر	30	20.4917	4.04387
الوعي بوجهات النظر المتعددة	30	19.0667	3.58506
الدرجة الكلية	120	79.9667	6.20779

تشير نتائج جدول (6) إلى أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي بلغ (79.9667)، بانحراف معياري قدره (6.20779)، وهو أقل من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (120) كما جاءت المتوسطات الحسابية لأبعاد اليقظة الذهنية أقل من المتوسط الفرضي لكل بعد حيث بلغ متوسط بُعد التمييز اليقظ (21.3333)، وبُعد الانفتاح على الجديد (19.0750)، وبُعد التوجه نحو الحاضر (20.4917)، في حين بلغ متوسط بُعد الوعي بوجهات النظر المتعددة (19.0667)، مقارنة بالمتوسط الفرضي البالغ (30) لكل بُعد.

وترى الباحثة أن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، مقارنة بالمتوسط الفرضي قد يرتبط بما تفرضه رعاية الأبناء ذوي الإعاقة من أعباء ومسؤوليات مستمرة، قد تستنزف قدرًا كبيرًا من الموارد النفسية والانفعالية لدى الوالدين، فالوالدان يواجهان بصورة متكررة متطلبات تعليمية وعلاجية واجتماعية ونفسية مرتبطة بحالة الابن، فضلًا عن التفكير في مستقبله ومدى قدرته على الاستقلال والاندماج في المجتمع، وهو ما قد يجعل انتباه الوالدين منصبًا بدرجة أكبر على المشكلات المستقبلية أو الضغوط اليومية بدلًا من التركيز الواعي على الخبرة الحالية وتقبلها.

كما ترى الباحثة أن انخفاض التمييز اليقظ قد يعكس صعوبة لدى بعض أولياء الأمور في الفصل بين الخبرة أو الموقف الفعلي وبين الأفكار والانفعالات المصاحبة له فقد يؤدي القلق المستمر على مستقبل الابن أو الشعور بالمسؤولية تجاهه إلى تفسير بعض المواقف بصورة انفعالية مما يحد من القدرة على ملاحظة الأفكار والمشاعر كما هي دون إصدار أحكام سريعة عليها.

أما انخفاض الانفتاح على الجديد فقد يرجع إلى أن تكرار الخبرات الضاغطة المرتبطة بالإعاقة قد يدفع بعض الوالدين إلى التمسك بالأساليب والخبرات المألوفة خاصة عندما يشعرون بأن التعامل مع احتياجات الابن يتطلب جهدًا مستمرًا، الأمر الذي قد يقلل من استعدادهم النفسي لتجربة أساليب أو وجهات نظر جديدة.

وفيما يتعلق ببُعد التوجه نحو الحاضر، ترى الباحثة أن طبيعة مسؤوليات الوالدين تجاه أبنائهم ذوي الإعاقة قد تجعلهم أكثر انشغالًا بما سيحدث مستقبلًا، وخاصة فيما يتعلق بالتعليم، والتأهيل، والاستقلالية، والاندماج الاجتماعي، مما قد يؤدي إلى زيادة التفكير في المستقبل على حساب التركيز على الخبرة الراهنة. وقد يمثل ذلك أحد العوامل التي تحد من ممارسة اليقظة الذهنية بصورة طبيعية في الحياة اليومية.

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

كما قد يفسر انخفاض الوعي بوجهات النظر المتعددة بكون بعض أولياء الأمور ينظرون إلى المواقف المتعلقة بإعاقة أبنائهم من منظور واحد تفرضه الخبرة الانفعالية المباشرة، الأمر الذي قد يصعب عليهم أحيانًا النظر إلى الموقف من زوايا متعددة أو إدراك اختلاف وجهات نظر الآخرين، خاصة في المواقف التي تتعلق بتقييم الابن أو تعليمه أو تفاعله الاجتماعي.

ويمكن فهم هذه النتيجة في ضوء طبيعة الخبرات التي قد ترتبط برعاية الأبناء ذوي الإعاقة؛ إذ قد تتطلب هذه المسؤولية قدرًا مرتفعًا من المتابعة اليومية والتعامل مع احتياجات تعليمية ونفسية واجتماعية متنوعة، والتكيف المستمر مع متطلبات الأبناء، وهو ما قد يجعل بعض أولياء الأمور أكثر انشغالًا بالمشكلات المستقبلية أو الضغوط المرتبطة بالرعاية وأقل قدرة على توجيه الانتباه إلى الخبرة الراهنة بصورة واعية ومتقبلة ومن ثم فإن انخفاض اليقظة الذهنية في العينة الحالية قد يعكس حاجة أولياء الأمور إلى مزيد من الموارد والمهارات النفسية التي تساعدهم على التعامل الواعي والمتوازن مع الخبرات المرتبطة برعاية أبنائهم.

وتتفق هذه النتيجة من حيث أهمية اليقظة الذهنية في المجال النفسي والأسري مع ما توصلت إليه دراسة اية كمال صبرة السيد (2023) حول الوالدية اليقظة عقليًا لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي؛ حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الوالدية اليقظة عقليًا والشعور بالتماسك، وعلاقة عكسية سالبة دالة إحصائيًا بينها وبين الوصمة المدركة، كما أمكن التنبؤ بكل من الشعور بالتماسك والوصمة المدركة من خلال الوالدية اليقظة عقليًا وتوضح هذه النتائج أن اليقظة الذهنية ترتبط بجوانب نفسية واجتماعية مهمة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الأمر الذي يجعل انخفاض مستواها في الدراسة الحالية مؤشرًا إلى أهمية الاهتمام بتنمية هذه المهارة لدى أولياء الأمور.

كما تتسق النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة خلف الله خلف عسران، رضا محمد إبراهيم (2026)، التي تناولت إسهام اليقظة الذهنية والمناعة النفسية في التنبؤ بالحساسية الانفعالية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة السمعية، وتوصلت إلى وجود علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية والحساسية الانفعالية، فضلًا عن إسهام اليقظة الذهنية والمناعة النفسية بصورة دالة في التنبؤ بالحساسية الانفعالية، ويمكن في ضوء ذلك النظر إلى انخفاض اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة الحالية باعتباره جانبًا نفسيًا يستحق الاهتمام لما قد يرتبط به من قدرة الوالد على التعامل بصورة أكثر وعيًا واتزانًا مع المواقف والانفعالات المصاحبة لرعاية الابن ذوي الإعاقة.

وتتفق النتيجة كذلك مع دراسة سهير إبراهيم ميهوب (2022)، التي تناولت اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية المدركة بوصفهما منبئين بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة، وأظهرت إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال اليقظة الذهنية والوصمة الاجتماعية المدركة، وتدعم هذه النتيجة أهمية اليقظة الذهنية بوصفها أحد العوامل النفسية المرتبطة بقدرة أسر الأطفال ذوي الإعاقة على التعامل مع الخبرات والتحديات المرتبطة برعاية أبنائهم.

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة؟

للتعرف على مستوى الضغوط الوالدية لدي لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي، قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الضغوط الوالدية لدي أفراد عينة البحث من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي.

أبعاد المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية والانفعالية	20	33.3417	1.97248
الضغوط الخاصة برعاية الأبناء	20	32.1500	2.53596
الضغوط الأسرية والاجتماعية	20	30.0333	2.81035
الضغوط الاقتصادية	20	32.2167	3.06836
ضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية	20	30.4083	2.90029
الدرجة الكلية	100	158.1500	6.37043

تشير نتائج جدول (7) إلى أن مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي جاء مرتفعًا حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط الوالدية (158.15) بانحراف معياري قدره (6.370)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (100)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية لدى أفراد عينة الدراسة.

وبالنظر إلى أبعاد المقياس يتضح أن جميع الأبعاد جاءت بمتوسطات حسابية مرتفعة مقارنة بالمتوسط الفرضي البالغ (20)، حيث جاء بُعد الضغوط النفسية والانفعالية بمتوسط حسابي بلغ (33.3417) وانحراف معياري (1.97248)، يليه بُعد الضغوط الاقتصادية بمتوسط حسابي بلغ (32.2167) وانحراف معياري (3.06836)، ثم بُعد الضغوط الخاصة برعاية الأبناء بمتوسط حسابي بلغ (32.1500) وانحراف معياري (2.53596)، ثم بُعد ضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية بمتوسط حسابي بلغ (30.4083) وانحراف معياري (2.90029)، في حين جاء بُعد الضغوط الأسرية والاجتماعية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (30.0333) وانحراف معياري.(2.81035)

وتشير هذه النتيجة إلى أن أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة يواجهون أعباء وضغوطًا متعددة ترتبط بطبيعة مسؤولياتهم اليومية في رعاية أبنائهم من ذوي الإعاقة، وأن هذه الضغوط لا تقتصر على الجانب النفسي والانفعالي، وإنما تمتد إلى الجوانب الاقتصادية والخاصة برعاية الأبناء، فضلًا عن الضغوط المرتبطة بالحصول على الخدمات التعليمية والتأهيلية المناسبة وقد يعكس ارتفاع الضغوط النفسية والانفعالية على وجه الخصوص ما يتحمله الوالدان من مشاعر القلق المستمر بشأن مستقبل أبنائهم من ذوي الإعاقة، ومسؤولية

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

متابعة احتياجاتهم، والتعامل مع متطلباتهم اليومية إلى جانب الحاجة المستمرة إلى اتخاذ قرارات تتعلق بتعليمهم وتأهيلهم ورعايتهم.

وقد يرجع ارتفاع الضغوط الاقتصادية إلى ما قد تفرضه إعاقة الأبناء من ذوي الإعاقة من أعباء مالية إضافية ترتبط بالرعاية الصحية، والأجهزة والوسائل المساعدة، والتنقل، والخدمات التعليمية والتأهيلية، الأمر الذي قد يزيد من شعور الوالدين بالضغط، خاصة عندما لا تكون الخدمات المتاحة كافية لتلبية احتياجاتهم.

كما يمكن تفسير ارتفاع ضغوط رعاية الأبناء من ذوي الإعاقة بما تتطلبه من وقت وجهد ومتابعة مستمرة، إذ قد يحتاج الطالب إلى مساعدة أكبر من أقرانه في بعض الأنشطة اليومية والتعليمية، الأمر الذي يزيد من حجم المسؤوليات الواقعة على الوالدين، وقد يؤثر في قدرتهم على تحقيق التوازن بين متطلبات رعاية الأبن من ذوي الإعاقة وبقية المسؤوليات الأسرية والمهنية.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إيمان السيد عدوي (2024)، التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية المدركة لدى أفراد عينتها حيث جاء مستوى الضغوط الوالدية المدركة بدرجة كبيرة بما يؤكد أن الضغوط المرتبطة بالمسؤوليات الوالدية يمكن أن تمثل مصدرًا مهمًا من مصادر الضغط النفسي.

كما تتفق النتيجة الحالية جزئيًا مع ما تناولته دراسة سحر شرقاوي عبد التواب (2024) من وجود علاقة بين الضغوط الوالدية وبعض المشكلات المرتبطة بالطلاب، بما يشير إلى أهمية الضغوط الوالدية بوصفها متغيرًا نفسيًا يرتبط بظروف الطالب واحتياجاته ويعزز ذلك أهمية دراسة الضغوط الوالدية لدى أسر الطلاب ذوي الإعاقة، نظرًا لما قد تفرضه الإعاقة من متطلبات إضافية على الوالدين.

تدعم النتائج الحالية كذلك مع ما أكدته دراسة رانيا سعد بدران؛ ومحمود علي موسى (2022) من أهمية النظر إلى الضغوط الوالدية باعتبارها بناءً متعدد الأبعاد، يتضمن جوانب مرتبطة بالوالدين والطفل والعلاقات والتفاعل داخل الأسرة، وهو ما يتفق مع الأبعاد المتعددة التي تضمنها مقياس الضغوط الوالدية المستخدم في البحث الحالي.

في المقابل، تختلف النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سمية نادر علي؛ وهاشمية محمد الموسوي، وريم يعقوب التميمي (2024)، التي أشارت إلى أن معظم أفراد عينتها من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة يعانون من مستويات منخفضة من الضغوط الوالدية، مع انخفاض نسبة من يعانون من المستويات المرتفعة وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف طبيعة الإعاقة واحتياجات الطلاب، واختلاف خصائص البيئات الاجتماعية والثقافية، فضلًا عن اختلاف أدوات قياس الضغوط الوالدية والأبعاد التي تتضمنها.

يمكن تفسير ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية لدى أفراد العينة الحالية في ضوء تعدد وتراكم متطلبات رعاية الطلاب ذوي الإعاقة فالوالدان لا يواجهان مسؤولية الرعاية اليومية فقط، وإنما يتحملان كذلك أعباء نفسية واقتصادية وأسرية، ويتعين عليهما متابعة الخدمات التعليمية والتأهيلية المتاحة لأبنائهم ومن ثم فإن تداخل هذه الأعباء وتراكمها قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغوط الوالدية المدركة لديهم.

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

نتائج الفرض الثالث: توجد علاقة دالة إحصـــائيًا بين اليقظة الذهنية والضـــغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.

اعتمد على معامل الارتباط البســيط (بيرســون Person) للتعرف على قوة واتجاه الارتباط بين اليقظة الذهنية والضـــغوط الوالدية الأبعاد والدرجة الكلية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، ويوضـــح جدول (8) معاملات الارتباط لبيرسون بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية الأبعاد والدرجة الكلية.

جدول (8): معاملات الارتباط لبيرسون اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية الأبعاد والدرجة الكلية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة بمدينة بنغازي

المتغيرات		الضغوط الوالدية					
		الضغوط النفسية والانفعالية	ضغوط رعاية الطفل	الضغوط الأسرية والاجتماعية	الضغوط الاقتصادية	ضغوط الخدمات والتعليم والتأهيل	الدرجة الكلية
اليقظة الذهنية	التمييز اليقظ	-0.743**	-0.746**	-0.728**	-0.644**	-0.776**	-0.782**
	الانفتاح على الجديد	-0.765**	-0.724**	-0.627**	-0.636**	-0.642**	-0.752**
	التوجه نحو الحاضر	-0.733**	-0.762**	-0.688**	-0.726**	-0.790**	-0.675**
	الوعي بوجهات النظر المتعددة	-0.715**	-0.678**	-0.736**	-0.709**	-0.745**	-0.767**
	الدرجة الكلية	-0.822**	-0.689**	-0.697**	-0.648**	-0.732**	-0.723**

** دال إحصائيًا عند مستوى 0.01 * دال إحصائيًا عند مستوى 0.05

يتضح من معاملات الارتباط الموضحة بجدول (8) أنه:

وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين أبعاد اليقظة الذهنية وأبعاد الضغوط الوالدية والدرجة الكلية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (−0.627) و(−0.822)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء الأمور انخفض مستوى الضغوط الوالدية لديهم والعكس صحيح فقد تراوحت معاملات ارتباط بُعد التمييز اليقظ بأبعاد الضغوط الوالدية بين (−0.644) و(−0.782)، وبلغ ارتباطه بالدرجة الكلية للضغوط الوالدية (−0.822)، وهو أقوى معامل ارتباط في الجدول، بينما تراوحت معاملات ارتباط بُعد الانفتاح على الجديد بين (−0.627) و(−0.765)، وبلغ ارتباطه بالدرجة الكلية (−0.752)، كما تراوحت معاملات ارتباط بُعد التوجه نحو الحاضر بين (−0.675) و(−0.790)، في حين تراوحت معاملات ارتباط بُعد الوعي بوجهات النظر المتعددة بين

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

(−0.678) و(−0.767)، وبلغ ارتباطه بالدرجة الكلية (−0.767)، كذلك أظهرت الدرجة الكلية لليقظة الذهنية ارتباطات سالبة ودالة إحصائيًا مع جميع أبعاد الضغوط الوالدية وتراوحت بين (−0.648) و(−0.822)، وتدل هذه النتائج بصورة عامة على وجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية، بما يدعم الفرض الذي ينص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة، مع التأكيد على أن معاملات الارتباط توضح طبيعة العلاقة وقوتها واتجاهها.

وتتفق النتيجة الحالية التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية والضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة مع ما أشارت إليه دراسة محمد مسعد عبد الواحد (2021) من وجود ارتباطات دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية ، كما تتفق النتيجة مع دراسة جودت عاطف النجار (2020) التي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين اليقظة الذهنية والتوجه نحو الحياة، وإمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال اليقظة الذهنية واستراتيجيات المواجهة، وهو ما يمكن أن يفسر العلاقة العكسية التي ظهرت في الدراسة الحالية؛ فارتفاع اليقظة الذهنية قد يساعد ولي الأمر على زيادة الوعي بالخبرات والمواقف الضاغطة والتعامل معها بصورة أكثر هدوءًا وواقعية، بما يحد من تراكم الضغوط النفسية والانفعالية والمرتبطة برعاية الأبناء من ذوي الإعاقة.

نتائج الفرض الرابع: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات في اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع إعاقة الأبناء (سمعي، بصري، حركي) استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي One –Way، ANOVA.

ويبين الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد والدرجة الكلية تبعاً لمتغير نوع إعاقة الأبناء (سمعي، بصري، حركي) في مقياس اليقظة الذهنية، في حين يبين الجدول (10) نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مقياس اليقظة الذهنية الأبعاد والدرجة الكلية تبعا لمتغير نوع إعاقة الأبناء (سمعي، بصري، حركي).

جدول:(9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد والدرجة الكلية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

المحور	سمعي ن= 45		بصري ن= 30		حركي = 45	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
التمييز اليقظ	20.3111	1.88079	20.5333	1.81437	21.1111	2.61310
الانفتاح على الجديد	19.6222	3.58842	19.0333	2.32651	18.5556	2.21108
التوجه نحو الحاضر	20.9111	4.19319	20.9333	4.48702	19.7778	3.54124

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

الوعي بوجهات النظر المتعددة	19.1556	3.69247	18.7000	3.44564	19.2222	3.62998
الدرجة الكلية	80.0000	.89047	79.2000	1.14209	80.4444	.96743

جدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق للأبعاد والدرجة الكلية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	قيمة الاحتمال P-value
التمييز اليقظ	بين المجموعات	15.111	2	7.556	1.603	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	551.556	117	4.714		
	الكلي	566.667	119			
الانفتاح على الجديد	بين المجموعات	25.669	2	12.835	1.600	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	938.656	117	8.023		
	الكلي	964.325	119			
التوجه نحو الحاضر	بين المجموعات	36.703	2	18.351	1.125	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	1909.289	117	16.319		
	الكلي	1945.992	119			
الوعي بوجهات النظر المتعددة	بين المجموعات	5.478	2	2.739	.210	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	1523.989	117	13.026		
	الكلي	1529.467	119			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	27.956	2	13.978	.359	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	4557.911	117	38.957		
	الكلي	4585.867	119	7.556		

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) أن الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تبعًا لنوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي) غير دالة إحصائيًا في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية؛ ففي بُعد التمييز اليقظ بلغت قيمة (ف) 1.603 ومستوى الدلالة 0.206، وفي بُعد الانفتاح على الجديد بلغت قيمة (ف) 1.600 ومستوى الدلالة 0.206، بينما بلغت قيمة (ف) في بُعد التوجه نحو الحاضر 1.125 عند مستوى دلالة 0.328، وفي بُعد الوعي بوجهات النظر المتعددة بلغت 0.210 عند مستوى دلالة 0.811، كما بلغت قيمة (ف) للدرجة الكلية 0.359 عند مستوى دلالة 0.699، وجميع مستويات الدلالة أكبر من 0.05 وعلى الرغم من وجود فروق ظاهرية بسيطة بين المتوسطات الحسابية للمجموعات، مثل ارتفاع متوسط التمييز اليقظ لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة الحركية مقارنة بالسمعية والبصرية، فإن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وتشير هذه النتيجة إلى

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

أن نوع الإعاقة لدي الأبناء لا يرتبط بوجود فروق جوهرية في مستوى اليقظة الذهنية لدى أولياء الأمور، بما يعني أن أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقات السمعية والبصرية والحركية يتشابهون نسبيًا في مستوى اليقظة الذهنية لديهم، سواء على مستوى أبعادها المختلفة أو الدرجة الكلية.

نتائج الفرض الخامس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات في الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي) استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي One –Way، ANOVA.

ويبين الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات والدرجة الكلية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي) في مقياس الضغوط الوالدية في حين يبين الجدول (12) نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في مقياس الضغوط الوالدية الأبعاد والدرجة الكلية تبعا لمتغير نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

جدول:(11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد والدرجة الكلية في مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

المحور	سمعي ن= 45		بصري ن= 30		حركي = 45	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية والانفعالية	33.4000	2.01585	33.4000	1.92264	33.2444	2.00177
الضغوط الخاصة برعاية الأبناء	33.8222	2.21861	33.8333	1.76329	33.4667	2.08458
الضغوط الأسرية والاجتماعية	29.8889	2.79791	29.9667	2.78522	30.2222	2.89112
الضغوط الاقتصادية	32.5556	2.83289	32.0667	3.12866	31.9778	3.28557
الضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية	30.3333	2.97719	30.8333	2.81723	30.2000	2.91236
الدرجة الكلية	157.2444	5.90514	159.6333	6.58359	158.0667	6.63119

جدول (12) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق للأبعاد والدرجة الكلية في مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	قيمة الاحتمال P-value
الضغوط النفسية والانفعالية	بين المجموعات	.681	2	.340	.086	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	462.311	117	3.951		
	الكلي	462.992	119			
الضغوط برعاية الأبناء	بين المجموعات	3.647	2	1.824	.428	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	497.944	117	4.256		
	الكلي	501.592	119			
الضغوط الأسرية والاجتماعية	بين المجموعات	2.678	2	1.339	.167	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	937.189	117	8.010		
	الكلي	939.867	119			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	8.411	2	4.206	.443	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	1111.956	117	9.504		
	الكلي	1120.367	119			
الضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية	بين المجموعات	7.625	2	3.812	.449	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	993.367	117	8.490		
	الكلي	1000.992	119			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	103.222	2	51.611	1.278	غير دالة احصائيًا
	داخل المجموعات	4726.078	117	40.394		
	الكلي	4829.300	119			

يتضح من نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي)، سواء في الأبعاد المختلفة أو في الدرجة الكلية فقد بلغت قيمة (ف) لبعد الضغوط النفسية والانفعالية (0.086)عند مستوى دلالة (0.918)، وبلغت لبعد الضغوط الخاصة برعاية الأبناء (0.428) عند مستوى دلالة (0.653)، بينما بلغت قيمة (ف) لبعد الضغوط الأسرية والاجتماعية (0.167)عند مستوى دلالة (0.846)، ولبعد الضغوط الاقتصادية (0.443)عند مستوى دلالة (0.643)، ولبعد الضغوط الخدمات التعليمية والتأهيلية (0.449)عند مستوى دلالة (0.639)، كما بلغت قيمة (ف) للدرجة الكلية (1.278) عند مستوى دلالة (0.283)، وجميع قيم الدلالة أكبر من (0.05)، مما يشير إلى عدم دلالة الفروق بين المجموعات وعلى الرغم من وجود فروق ظاهرية محدودة بين المتوسطات الحسابية، حيث بلغ متوسط الدرجة الكلية للضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة السمعية (157.24)، ولدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة البصرية (159.63)، ولدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة الحركية

ISSN: 4556-3489
Arab Journal of Advanced Research and Development (AJARD)
المجلة العربية للبحوث المتقدمة والتنمية
Vol. 2, No. (8) Sep. 2026

(158.07)، فإن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية، ويمكن تفسير ذلك بأن نوع الإعاقة سواء كانت سمعية أو بصرية أو حركية، لا يؤدي في عينة البحث الحالي إلى اختلاف جوهري في مستوى الضغوط الوالدية وربما ترجع الضغوط التي يواجهها أولياء الأمور إلى طبيعة مسؤولية رعاية الأبناء ذوي إعاقة وما يرتبط بها من أعباء نفسية وأسرية واقتصادية وخدمية بصرف النظر عن نوع الإعاقة وبناءً على ذلك، لا يدعم نتائج التحليل الفرض الخامس القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الوالدية تُعزى إلى نوع الإعاقة (سمعي، بصري، حركي).

الثالث عشر: بحوث مستقبلية:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة الذهنية في خفض الضغوط الوالدية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تحسين الرفاها النفسية لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
- اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتعاطف مع الذات لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
- الضغوط الوالدية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.
- اليقظة الذهنية كمتنبئ بالمرونة النفسية وبالتنظيم الانفعالي لدى أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة.

المراجع:

- أحمد صلاح (2024): التأثير الوسيط للمرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية تجاه الإعاقة البصرية في علاقة اليقظة العقلية بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، علمية محكمة سنوية، كلية التربية، جامعة بنى سويف،1-82.
- أسامة عبد المنعم عيد حسن (2020): فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ع79،ص 1375-1413.
- أسماء حمودي (2019): الضغوط الوالدية واستراتيجيات التعامل معها لدى أمهات الطلاب المستفيدين من الزرع القوقعي، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
- أسماء فتحي أحمد (2022): اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين مناصرة الذات والهناء الاجتماعي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ع48، ص1-60.
- ألفت بنت عبد العزيز الأشي (2022): ضغوط العمل لدى المرأة العاملة السعودية وأثرها على المناخ الأسري، **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع**، ع18، ص 153-186.

0096893649662 | info@ajard.org | www.ajard.org

- أماني عبد الله الهاشم؛ عباس عبد مهدى الشريفي (2017): 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)، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- آية كمال صبرة السيد (2023): *الوالدية اليقظة عقليًا وعلاقتها بكل من الشعور بالتماسك والوصمة المدركة لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي* ،رسالة ماجستير غير منشورة، تخصص صحة نفسية. كلية التربية، جامعة بني سويف.
- أيمان السيد عدوي (2024):الضغوط الوالدية المدركة وعلاقاتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ع128،ص 499-581.
- إيمان رجب السيد؛ ثناء سعيد حسن(2022): الأمل وعلاقته بالضغوط الوالدية كما تدركها أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع95، ص1184-1236.
- إيمان محمود عبد العزيز البدري (2017): برنامج لخفض الضغوط الوالدية ودورة في خفض أعراض التلعثم لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- بشرى أحمد العكايشي (2019): القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، **المجلة الدولية للأبحاث التربوية-جامعة الامارات العربية المتحدة**، 43مج، ع3، ص 262-290.
- جودت عاطف النجار (2020): إستراتيجيات *المواجهة واليقظة الذهنية كمتنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية رسالة ماجستير كلية التربية جامعة الاقصى.*
- الحسين مناني؛ عائشة إبراهيم الزياني (2024): الضغوط الوالدية: قراءة في المفهوم والأسس النظرية. مجلة قراءات علمية : في الأبحاث و الدراسات القانونية و العلوم الإنسانية، مج. 2024، ع. 30، ص. 746-762.
- حلمي محمد (2019): متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية تأصيل وتوطين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- خلف الله خلف عسران؛ رضا محمد إبراهيم (2026): الإسهام النسبي للوالدية اليقظة عقلياً والمناعة النفسية في التنبؤ بالحساسية الانفعالية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة السمعية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد،ع (35)، ص 60- 118.
- رانيا سعد بدران؛ محمود علي موسي (2022): الصدق البنائي لمؤشر الضغوط الوالدية لأمهات الأبناء المصابون بالتوحد، **مجلة كلية التربية**، جامعة بورسعيد، ع 42،ص 346،371.
- رباب حلمي محمد (2026): ممارسة العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية وتحسين إدارة الانفعالات للأطفال ذوي اضطراب التعلم المحدد، **المجلة العلمية للخدمات الاجتماعية**، ع33،ص 146-178.

- رباب رشاد عبد الغني؛ نورة ضيف العامري (2003):الخصائص السيكومترية للصورة العربية لمقياس اليقظة الذهنية (MAAS)، مجلة العلوم التربوية،ع2،ص 148-166.
- سحر شرقاوي النقيب (2024): الضغوط الوالدية وعلاقاتها بمستويات شدة اللجلجة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، **مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية**، ع267، ص 263-179.
- سلوى عيد ناصر (2017): القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية على تنظيم الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع.87، ص 353-410.
- سمية نادر علي؛ هاشمية محمد الموسوي؛ ريم يعقوب التميمي(2024):الضغوط الوالدية وعلاقاتها بالقلق والاكتئاب لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في الكويت، دراسة تحليلية مقارنة، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، ع4،ص 251-274.
- سهير إبراهيم ميهوب (2022):اليقظة العقلية وعلاقتها بالوصمة الاجتماعية المدركة كمنبئات بالصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، ع21 ،ص 118 – 208.
- علي محمد الوليدي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مج4, ع1 ، 41 – 68.
- فاطمة أحمد الغنامي؛ سميرة علي جعفر(2025): الكفاءة الاجتماعية والوجدانية وعلاقاتها بمؤشرات التعرض لخطر الضغوط الوالدية لدى أطفال الروضة، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة القاهرة،ع4،ص361-380.
- فيصل خليل الربيع (2019): الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، مج. 15، ع.1، ص 97-79
- فيولا الببلاوي(1998): مقياس الضغوط الوالدية، مكتبة الأنجلو.
- محمد مسعد عبد الواحد(2021): النمذجة البنائية للعلاقات بين اليقظة الذهنية والتمكين النفسي والبحث عن المعنى في الحياة لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسدية المُكتسبة والخِلقية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع12، 291-337
- محمد مصطفي عبد الرازق (2019): فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، **المجلة التربوية، جامعة سوهاج**، ج62, 464-363.
- هبة محمد البوشي(2022): مستوى اليقظة الذهنية وعلاقته بتطوير الذات لدى مديري المدارس في لواء الشونة الجنوبية، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، الأردن.

- هناء إبراهيم صندقلي (2016): اضطراب أم مرض نفسي أسباب عوارض علاج لبنان دار النهضة العربية.
- هنية عيد عبد الغالي(2019): اليقظة الذهنية لدي الباحثين والإفادة منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية. **مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط**،ع 35، ع4، ص 537-470
- يسرا شعبان بلبل (2019): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، **المجلة التربوية، جامعة سوهاج**، ج . 68، ص 2463 – 2520

المراجع الأجنبية:

- Anmyr, L., Larsson, K., & Olsson, M. (2018). Parents' Stress and Coping Related to Children's Use of a Cochlear Implant: A Qualitative Study. Journal of Social Work in Disability & Rehabilitation, 15(2), 150-167.
- Abidin, R. (2018). Parenting Stress Index TM Fourth Edition. February. www.parinc.com/products/pkey/333.
- Alsheikh, N., & Huwari, I. (2020). Parental stress and social stigma among parents of children with learning disabilities in Arab societies. Journal of Learning Disabilities, 53(3), 189-202.
- Anthony, L.G., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2015). The relationships between parenting stress, parenting behavior, and preschoolers' social competence and behavior problems in the classroom. Infant and Child Development. An International Journal of Research and Practice, 14(2), 133-154.
- Chan, N. (2017). Parenting Stress and Emotion Deregulation in Children with ODD: The Role of Parenting Behaviors. Doctoral dissertation. Loma Linda University.
- Cronin, S.,Becher, E.,Christians, K.S.,&Debb, S(2017):.Parents and Stress Understanding experiences, context, and responses. https://conservancy.umn.edu/handle/11299/172384.
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcan, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. Care in Practice, 22(1), 3-19.
- Deater-Deckard, Kirby, Chen, Nan, & El Mallah, Shereen (2017). Parenting Stress. obo in Psychology. doi: 10.1093/obo/9780199828340-0142.
- Emam, M. M., Al-Hendawi, M., & Gaafar Ali, D. (2022). Stress in families of children with disabilities: An examination of the parenting stress index-short form (PSI-SF) in three Arab Countries. International Journal of Mental Health, 1-20.
- Fonseca, A., Moreira, H., and Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: the role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. J. Context. Behav. Sci. 18, 59-67. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.08.004.
- Fotiou, C., Vlastarakos, P. V., Bakoula, C., Papagaroufalis, K., Bakoyannis, G., Darviri, C., & Chrousos, G. (2016). Parental stress management using relaxation

techniques in a neonatal intensive care unit: A randomised controlled trial. Intensive and Critical Care Nursing, 32, 20-28.

- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. Thinking skills and creativity, 37, 100689, 1-10
- Langer, E. J. (1997) The Power of Mindful Learning. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., & Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness-creativity link. Personality and Individual Differences, 93, 22-26.
- Padden, C., & James, J. (2017). Stress among parents of children with and without autism spectrum disorder: A comparison involving physiological indicators and parent self-reports. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 29(4), 567-586.
- Roberts, Nicholas; Bennett Thatcher, Jason; and Klein, Richard, "Mindfulness in the Domain of Information Systems" (2006). DIGIT 2006 Proceedings. 2.http://aisel.aisnet.org/digit2006/2
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers' and fathers' parenting stress, responsiveness, and child wellbeing among low-income families. Children and Youth Services Review, 77, 170-178.