



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

# الوالدية اليقظة عقلياً مدخلٌ للأسرة السعيدة "مراجعة نظرية وتوجهات مستقبلية"

إعداد

أ.د/ فتحي عبد الرحمن الضبع

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة سوهاج

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٢ / ٥ / ١ م - تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٢ / ٥ / ٥ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.

**الملخص:**

حاولت هذه الورقة العلمية التعرف على مفهوم الوالدية اليقظة عقلياً، والنماذج النظرية المفسرة لها، وقياسها، وتحديد التوجهات المستقبلية لدراساتها وخاصة في الدراسات العربية. وتوصلت إلى أن الوالدية اليقظة عقلياً هي توظيف لمفهوم اليقظة العقلية في مجال الوالدية، وهي امتداد نموذجي لليقظة العقلية من السمة الشخصية إلى العلاقات الشخصية، وتعددت النماذج المفسرة كلها، وأجمعت غالبيتها على أنها تتضمن العملية الشخصية (الآباء والأمهات)، والعملية البينشخصية (التفاعلات بين الوالدين - الأبناء)، ويسير قياسها في اتجاه واحد تقريباً اعتماداً على محك تقرير الوالدين مع ندرة المقاييس التي تعتمد على محك تقرير الأبناء. وهناك حاجة ملحة وضرورية للبحث المستمر في هذا المجال، وبخاصة في الدراسات العربية.

الكلمات المفتاحية: الوالدية اليقظة عقلياً - مراجعة نظرية - توجهات مستقبلية.

=====

***Mindful parenting is the intervention to a happy family: A theoretical review and future directions.***

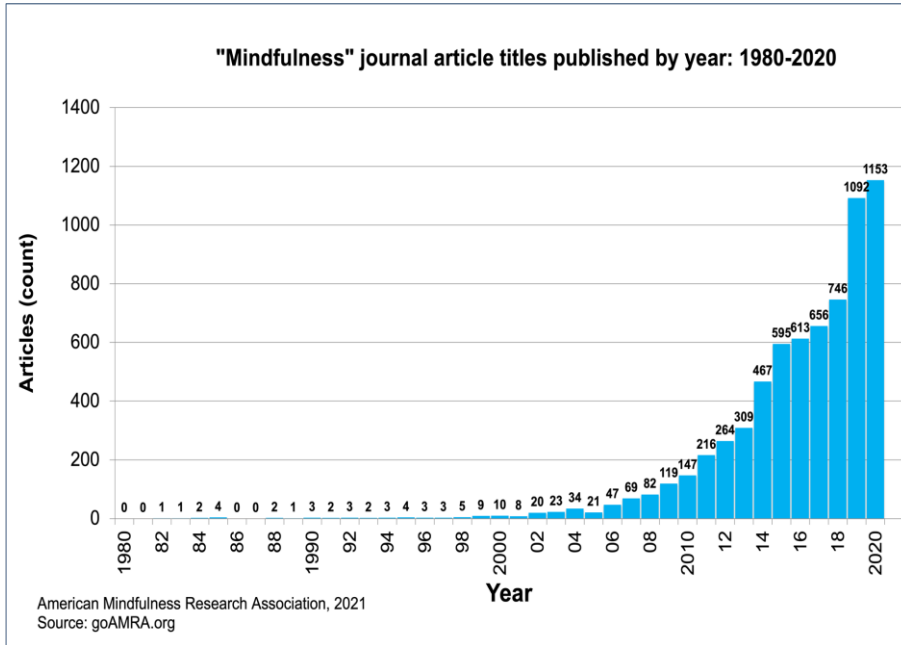
**Abstract:**

The scientific paper attempted to identify the concept of mindful Parenting, the theoretical models that explain it, its measurement, and the identification of future directions for its study, especially in Arabic studies. And the paper pointed out that mindful Parenting is employing mindfulness in the field of parenting, which is a typical extension of mindfulness from the personality trait to interpersonal relationships, and there are many explanatory models all, and the majority of them are unanimously agreed that they include the personal process (fathers and mothers), and the interpersonal process (interactions between parents- sons), and its measurement goes in almost one direction depending on the test of the parents' report, with the scarcity of measures that depend on the test of the sons' report. There is an urgent and necessary need for continuous research in this field, especially in Arabic studies.

**Keywords:** Mindful Parenting- Theoretical Review- Future Directions.

## أ - الوالدية اليقظة عقلياً (النشأة والمفهوم).

على الرغم من النشأة الدينية والفلسفية لمفهوم اليقظة العقلية؛ إلا أنه نما وازدهر منذ إدراجه في علم النفس؛ بوصفه مفهومًا يشير إلى وعي الفرد بأفكاره وانفعالاته، وسلوكياته، والانتباه لما يشعر به، والاعتراف بالمشاعر وتقبلها دون الدخول في دائرة إصدار الأحكام التقييمية، وهذا يعني ببساطة التركيز على الخبرة في اللحظة الحاضرة "هنا والآن"، ومعايشة كافة تفاصيلها دون استدعاء للماضي، أو تفكير في المستقبل. وقد غدت اليقظة العقلية مفهومًا مركزيًا، وتمّ توظيفها في جميع المجالات، وكأنها فرعٌ جديدٌ لعلم النفس يمكن أن يطلق عليه "علم نفس اليقظة العقلية Mindfulness Psychology"، وخلال العقدين الماضيين أو يزيد قليلًا، شهدت بحوث اليقظة العقلية نموًا متسارعًا بدايةً من عام ١٩٨٠م. ويوضح شكل (١) تطور البحوث والدراسات في مجال اليقظة العقلية عبر محركات البحث العالمية.



شكل (١) تطور الدراسات في اليقظة العقلية: ١٩٨٠-٢٠٢٠م

وقد تطورت دراسات اليقظة العقلية للتعرف أيضاً على آثارها على الآخرين. وعلى سبيل المثال، ركز البحث الذي بدأ في أواخر التسعينيات على ما إذا كان لليقظة العقلية آثار إيجابية ليس فقط على الشخص الذي يمارس مهارات اليقظة العقلية، ولكن أيضاً على الأفراد الآخرين المرتبطين بعلاقة مع ذلك الشخص، والتي يمكن أن يطلق عليها اليقظة العقلية الاجتماعية. وفي هذا السياق أُثيرت أسئلة عديدة من قبيل: كيف يمكن أن تؤثر اليقظة العقلية في سياق الوالدية على سلوك الوالدين ونتائج الطفل؟ وقد حفزت هذه الأسئلة مجموعة جديدة من الدراسات التي تركز بشكل خاص على الوالدية اليقظة عقلياً، ونمت الأبحاث حول الأبوة الواعية في القرن الحادي والعشرين، خاصة منذ عام ٢٠٠٩ (Parent and DiMarzio 2021).

ويشير ما سبق ذكره إلى أن الوالدية الواعية أو اليقظة عقلياً Mindful Parenting من السياقات المهمة لتوظيف اليقظة العقلية، والتي تتزايد أهميتها في ظل الواقع التكنولوجي والرقمي، وانتشار الهواتف الذكية التي تسمح للأفراد بالوصول المستمر والسريع إلى المعلومات وكأنه "تسونامي"، والاتصال المستمر من خلال الرسائل النصية والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وما ترتب على ذلك من تشتيت للانتباه، وتباعد المسافات بين أفراد الأسرة الواحدة. وبالتالي، تبدو من الأهمية بمكان قدرة الوالدين على الحفاظ على الوعي باللحظة الحالية دون إصدار أحكام سواء على جودة حياتهم ورفاهيتهم الذاتية، أو على كيفية تفاعلهم مع أطفالهم والاستجابة لهم (Lippold et al., 2022).

وليس أدلّ على أهمية الوالدية اليقظة عقلياً ما ذكره Kabat-Zinn and Kabat-Zinn (2021) "عندما كنا نكتب كتابنا "العمل الداخلي للوالدية اليقظة عقلياً The inner work of mindful parenting" كان يدور في أذهاننا كثيراً عنصرين مهمين: تربية أطفالنا Nurturing our children، ونمو أنفسنا Growing ourselves، وهي ليست إغراقاً في المثالية، بقدر ما هي تعبر عن الوعي اللحظي بأفضل ما يمكننا القيام به لتربية أبنائنا في تبادلية الحب والمعرفة من أجل الوصول إلى الأسرة السعيدة".

وقدّم Kabat-Zinn and Kabat-Zinn (1997) الوالدية اليقظة العقلية لأول مرة ناقلاً اليقظة العقلية من كونها سمة شخصية إلى إطار العلاقات الاجتماعية وخاصة العلاقات بين الوالدين-الأبناء، والنظر إليها كأسلوب للوالدية تقوم على ثلاثة أسس، وهي:

الاستقلالية، وتتضمن إدراك الطفل كوحدة كلية، وأن له طبيعة خاصة من خلال رؤية ما وراء سلوكه. والتعاطف، ويتضمن محاولة رؤية الأشياء من وجهة نظر الطفل، وفهم كيف يفكر، ويشعر في حالة معينة؛ أي أن يضع الوالدان أنفسهما معرفياً وانفعالياً مكان الطفل. والقبول، ويتضمن القبول الكامل للطفل، ومشاعره، وأفكاره، ووجهات نظره.

وفي رؤية أكثر شمولية واستفادةً من كتابات Kabat-Zinn and Kabat-Zinn وبحوث اليقظة العقلية بشكل عام طرح (Duncan, et al. (2009a, 2009b) الوالدية اليقظة عقلياً اليقظة العقلية كمفهوم متعدد الأبعاد، ويشتمل على: (١) الاستماع مع الانتباه الكامل Listening with Full Attention، ويشير إلى الاستماع إلى أطفالهم باهتمام كامل، بما في ذلك الاهتمام بمحتوى حديث أطفالهم ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه ولغة الجسد، (٢) الوعي الانفعالي بالذات والطفل Emotional Awareness of Self and Child، ويشير إلى قدرة الوالدين على الوعي بمشاعرهما ومشاعر أطفالهما؛ حتى يتمكنوا من الاستجابة لها بشكل مناسب بوعي، وليس تلقائياً أو بشكل أعمى، (٣) تنظيم الذات في العلاقة الوالدية Self-Regulation in the Parenting Relationship، ويشير إلى قدرة الوالدين على التحكم في استجاباتهم الانفعالية بشكل متوازن، خاصة في مواجهة المشاعر السلبية، وتبني أسلوب أكثر هدوءاً في تربية الأطفال بدون رد فعل فوري، (٤) قبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام Non-judgmental Acceptance of Self and Child، ويشير إلى أن الآباء يفهمون ويتقبلون سلوكياتهم وسلوكيات أطفالهم بدون إصدار أحكام تقييمية، بحيث لا يتأثر إدراكهم وسلوكهم بالتفكير التلقائي والتحيز اللاواعي subconscious bias (٥) التعاطف مع الذات والطفل Compassion for Self and Child، ويشير إلى الاعتراف بجهودهم في سلوكيات الأبوة والأمومة، وتجنب النقد الذاتي المفرط excessive self-criticism، والنظر إلى ضغوطهما وما يسببه لهما الأبناء من ضغوط في سياق إنساني.

وافترض (Chen et al.(2017) أن الوالدية اليقظة عقلياً تتضمن عمليتين: (١) عملية داخل الشخص نفسه Intrapersonal process، ويطلق عليها العملية الموجهة للوالدين Parent-oriented process، وتعكس وعي الوالدين بأنفسهم، بما في ذلك الوعي بمشاعرهم الخاصة والتعاطف مع الذات، (٢) عملية بينشخصية Interpersonal process، ويطلق عليها العملية الموجهة للطفل والتفاعل بين الوالدين والطفل Child-oriented process

and parent-child interaction-oriented process، وتعكس وعي الوالدين بأطفالهم والعلاقة بين الوالدين والطفل في أنشطة الأبوة، بما في ذلك الاستماع مع الاهتمام الكامل للأطفال، وممارسة التقبل بدون إصدار أحكام للأطفال، والوعي بمشاعر الأطفال، وإظهار التعاطف معهم، وكذلك الحد من ردود الأهل التلقائية، وعدم إصدار الأحكام في علاقة الأبوة والأمومة.

وفي ضوء ما سبق، يمكن أن نعرّف الوالدية اليقظة عقلياً بأنها أسلوب للوالدية الواعية يتضمن مكونين، أحدهما ذاتي يعكس رؤية الوالدين لأنفسهما ووعيهم بصفاتها وأفكارهما ومشاعرهما وتقبلها في اللحظة الحاضرة دون تقييمها، ومكون اجتماعي يعكس تفاعلاتها الاجتماعية مع الأبناء، وأسلوبها في تربيتهم اعتماداً على الوعي بهما في اللحظة الحاضرة، وتقبلهم تقبلاً غير مشروط وإظهار التعاطف والتسامح مع ما يظهرونه من مشكلات؛ أي أن يكون الوالدان حاضرين في حياة الطفل، ويشاركانه أدق تفاصيل حياته؛ أي أنها عملية واعية يبذل فيها الآباء والأمهات قصارى جهدهم للوعي والاهتمام والتقبل غير التقييمي والتعاطف مع الذات ومع الأبناء، مع مستوى مرتفع من جودة التنظيم الذاتي، لأنفسهم ولأطفالهم في تفاعلهم اللحظي.

## ب - النماذج المفسرة للوالدية اليقظة عقلياً.

تعددت النماذج النظرية التي طرحت لتفسير الوالدية اليقظة عقلياً في التراث النفسي،

ومنها:

### ١- نموذج (Duncan et al., 2009 a-b):

يرى Duncan, et al. (2009a, 2009b) أن الوالدية اليقظة عقلياً عبارة عن خصائص Attributes، ومهارات Skills، وممارسات Practices في تربية الأبناء تتيح للوالدين الوعي باحتياجات الطفل وقبوله، وأنه من خلال ممارسات اليقظة العقلية في الوالدية يتمكن الوالدان من خلق سياق أسري يتسم بالرضا الدائم والاستمتاع في العلاقات بين الوالدين والطفل. وقد طوّروا نموذجاً نظرياً للوالدية اليقظة عقلياً، يتكون من الأبعاد الخمسة التالية: الاستماع مع الانتباه الكامل، والوعي الانفعالي بالذات والطفل، وتنظيم الذات في العلاقة الوالدية، وقبول الذات والطفل بدون إصدار أحكام والتعاطف مع الذات والطفل. وناقشوا الآثار

المرتبة على ممارسة الوالدية اليقظة عقلياً سواء من ناحية تحسين جودة الوالدية ورفاهية الوالدين، أو جودة التفاعلات بين الوالدين والأبناء، والنمو الإيجابي للأبناء، والتي يمكن إجمالها فيما يلي:

(أ) أن الاستماع للطفل بوعي واهتمام يمكن أن يزيد من استعداد الأطفال للإفصاح عن الذات أمام والديهم، ويعزز من فهم الآباء لأطفالهم، وتلبية احتياجاتهم في الوقت المناسب، وإقامة روابط عاطفية إيجابية بين الآباء والأطفال.

(ب) يمكن أن يساعد التقبل بدون إصدار أحكام للوالدين على التخلص من تفكيرهم التلقائي، والتخلي عن وجهات النظر غير الواقعية والتوقعات، وصياغة قواعد الأبوة والأمومة التي تتوافق مع نمو أطفالهم، ويعزز فهم الوالدين لأنفسهم وأطفالهم وعلاقاتهم.

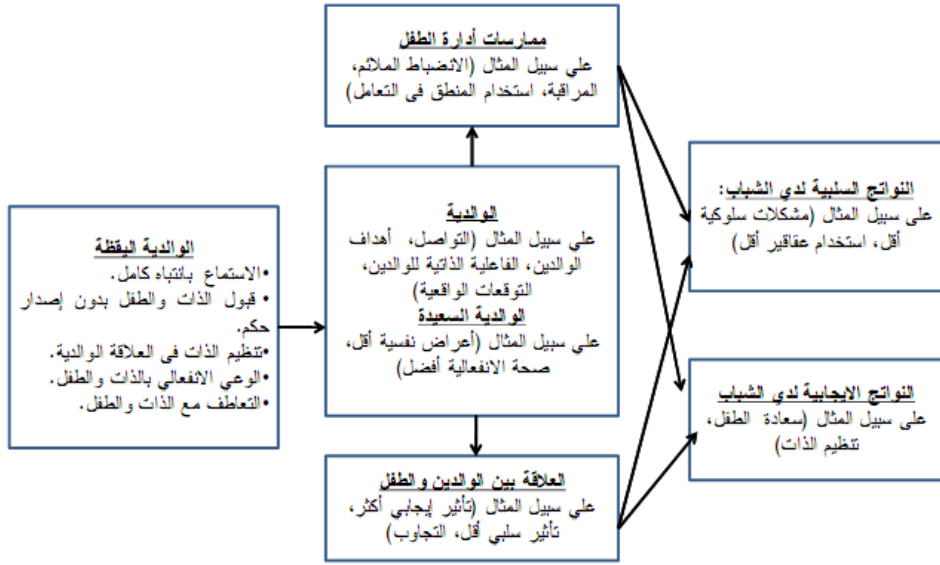
(ج) الوعي بالمشاعر والتعرف عليها يمكن أن يساعد الآباء في التعرف على عملية النمو الوجداني الخاصة بهم وأطفالهم، وتوفير الفرص لتجنب التوحد مع مشاعرهم، وتقليل ردود الأفعال الانفعالية المبالغ فيها.

(د) يسمح التنظيم الذاتي للآباء بالتحكم في استجاباتهم الانفعالية بشكل متوازن، بحيث يمكنهم اختيار أسلوب التكيف المعقول، والتعبير الانفعالي المناسب والملائم للموقف.

(هـ) من خلال التعاطف، لا يمكن للوالدين فقط تزويد أطفالهم بالفهم والراحة، ولكن أيضاً تقليل لومهم والضغط في عملية الأبوة والأمومة.

ويوضح شكل (٢) أبعاد الوالدية اليقظة عقلياً ومخرجاتها وفق نموذج (Duncan, et

.al., 2009a)



شكل (٢) نموذج (Duncan, et al. (2009a) للوالدية اليقظة عقلياً.

وأشار الضبع وآخرون (٢٠١٦) إلى أن النموذج السابق يركز على اليقظة العقلية في مجال العلاقات البيئشخصية (الوالدين-الأبناء)، ويظهر مدى تأثير الوالدية اليقظة عقلياً ونواتجها الإيجابية، والسلبية لدى الأبناء؛ فالوالدية اليقظة عقلياً تمكّن الوالدين من الوعي باحتياجات الأطفال، وأنشطتهم في اللحظة الحاضرة؛ مما يعزز التعلق الآمن للأبناء، ويؤثر على تفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخرين بشكل إيجابي، ويسهم في تنمية مظاهر الصحة النفسية لديهم. كما أنها تمكّن الوالدين من تنظيم انفعالاتهما بشكل أكبر فاعلية، وتساعدهما على تعليم الأطفال الوعي بانفعالاتهم، وكيفية تنظيمها وإدارتها. بالإضافة إلى أنها تجعل الوالدين أقل قسوة في تقييم أنفسهما في تربية الأبناء، وتجعلهما أكثر تعاطفاً مع ذواتهما، والنظر إلى الضغوط والتحديات الوالدية المرتبطة بتربية الأبناء في إطار التجربة الإنسانية المشتركة؛ الأمر الذي يُعزّز تعاطفهما مع الأبناء. وفي ضوء ذلك، يمكن القول إنّ الوالدية اليقظة عقلياً تتيح للوالدين مساحة أكبر في استخدام استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط بدلاً من الاعتماد على استراتيجيات المواجهة غير التكيفية.



## ٢- نموذج (Bögels et al., 2010):

اقترح (Bögels et al., 2010) نموذجًا نظريًا يوضح أدوار الوالدية اليقظة، وضحو من خلاله دور التدخل القائم على الوالدية اليقظة في تعزيز مهارات الوالدية والعلاقات بين الوالدين والطفل، وحددوا ستة مجالات يُطلق عليها ميكانيزمات التغيير، والتي يمكن أن تتحقق من خلال التدخلات الوالدية القائمة على اليقظة العقلية، وتتمثل فيما يلي: (١) خفض الضغوط الوالدية وما ينتج عنها من استجابات وردود أفعال، (٢) خفض الانشغال الوالدي الناتج عن المرض النفسي للوالدين أو الطفل، (٣) تحسين الوظائف التنفيذية لدى الوالدين المندفعين، (٤) كسر دورة الاختلال الوظيفي وانتقال المخططات والعادات المختلفة بين الأجيال، (٥) زيادة الانتباه للتغذية الذاتية (self-nourishing، ٦) تحسين الوظائف الزوجية والمشاركة الوالدية. ويوضح شكل (٢) ذلك.

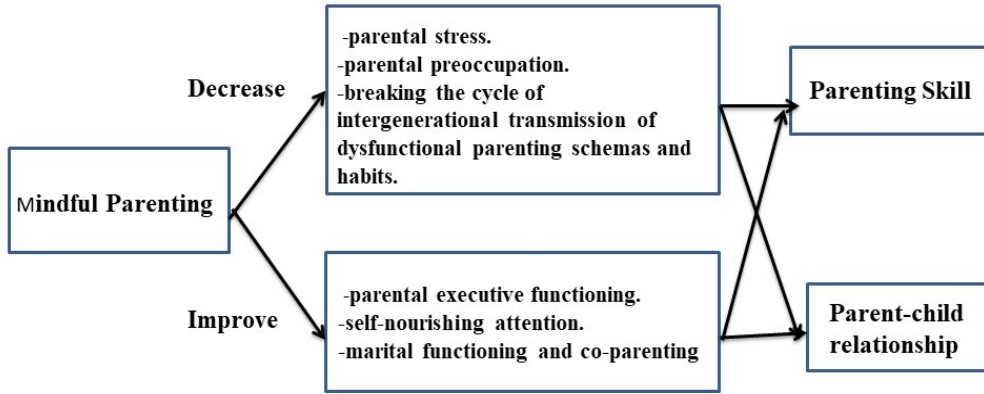


Figure (2) Bogels et al.'s (2010) theoretical model of mindful parenting's effects

## ٣- نموذج (Townshend, 2016):

نظرًا لأن الوالدية اليقظة عقليًا لها جذور في اليقظة العقلية، فقد أشارت (Townshend, 2016) إلى أن العمليات الرئيسية لها يجب أن تكون مماثلة لنظيراتها في اليقظة العقلية. ولذا اقترحت نموذج عمليات الوالدية اليقظة عقليًا الذي يلخص عمليات التغيير الرئيسية التي تقوم عليها. واقترحت أن الوالدية اليقظة عقليًا تلعب دورًا مهمًا في القصد (Intention، والاتجاه (Attitude، والانتباه (Attention، والانفعال (Emotion، والتعلق (Attachment، وأن هذه العمليات الخمس تنعكس في كل من العملية الشخصية

للآباء والعملية البيئشخصية للتفاعل بين الوالدين والطفل. وعلى سبيل المثال ، يشير جانب التناغم في جزء الانفعال إلى تركيز الانتباه على عقل الآخر، بما في ذلك القصد والوعي الانفعالي، كما أن الانتباه إلى التباين في جزء "الانتباه" هو العملية الإبداعية النشطة لعمل تمييزات جديدة حول الأشياء في وعي الفرد، وجانب إعادة تقديم جزء النية هو عملية تغيير المنظور، ويمكن أن تفيد هذه العمليات والتغيرات في الصحة النفسية للفرد، وفي نهاية المطاف الوالدين وعلاقتهم مع الأطفال. شكل (٣).

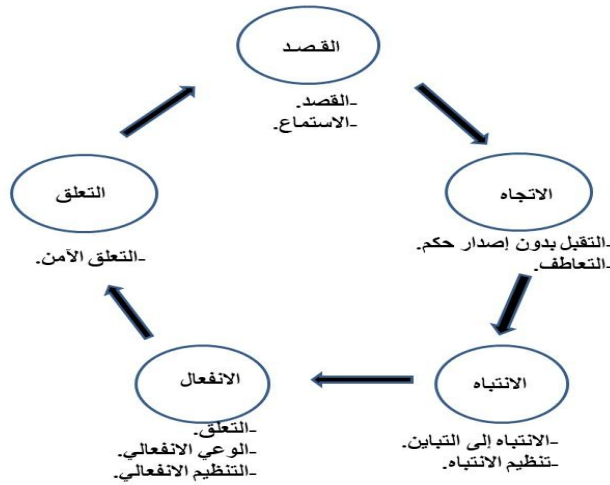


Figure (3) Townshend's (2016) mindful parenting processes model.

ويمكن القول إن هذا النموذج بعملياته الخمس يشمل الجانبين معاً: الشخصي (الوالدان)، والبيئشخصي (التفاعل بين الوالدين-الأبناء)، وأن هذه العمليات لا تعمل بشكل منفصل، وإنما هي حلقات متصلة يؤدي كلٌ منها للآخر.

#### ٤- نموذج (Chen et al., 2017):

اقترح Chen et al. (2017) نموذجًا نظريًا لتأثيرات الوالدية اليقظة عقليًا، وافترضوا أن العملية داخل الشخصية (العملية الموجهة للوالدين) في الوالدية اليقظة عقليًا قد يكون لها تأثير مباشر على الوالدين (على سبيل المثال، الإجهاد الجسدي والعقلي للوالدين والضغط الوالدية)، وتأثير غير مباشر على العلاقات بين الوالدين والطفل (على سبيل المثال، الأنماط

والوالدية، وانفعالات الوالدين-الطفل) من خلال العواقب المرتبطة بالوالدين، بالإضافة إلى ذلك، قد يكون للعملية بينشخصية (بما في ذلك العملية الموجهة للطفل والعملية الموجهة للتفاعل بين الوالدين والطفل) في الوالدية اليقظة عقلياً تأثير مباشر على العلاقات بين الوالدين والطفل وتأثير غير مباشر على نمو الطفل أو وظيفة الأسرة من خلال العلاقات بين الوالدين والطفل. انظر شكل (4).

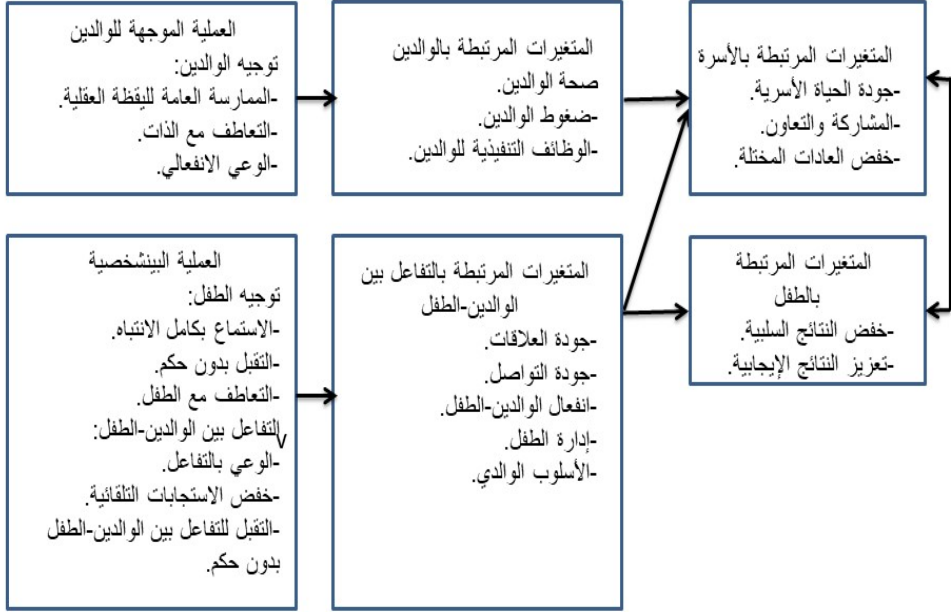
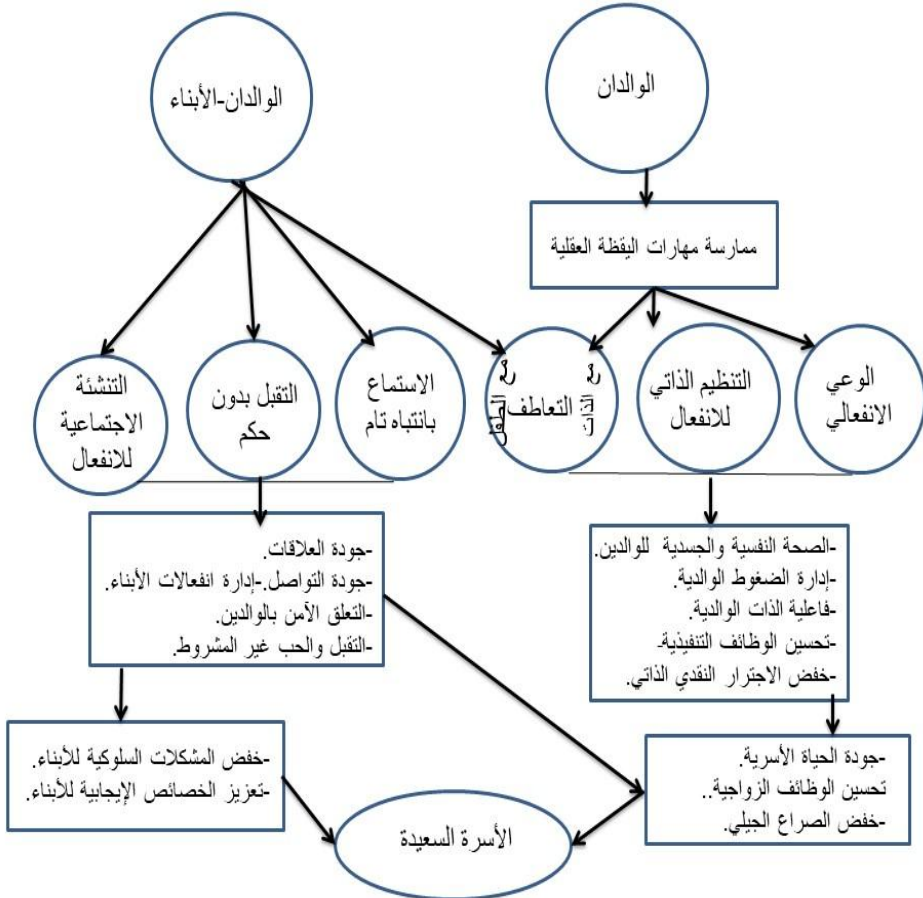


Figure (4) Chen's (2017) theoretical model of mindful parenting's effects.

واستفادة من النماذج السابقة يمكن طرح نموذج نظري للوالدية اليقظة عقلياً كما يوضحه شكل (٥).



شكل (٥) نموذج (الضبع، ٢٠٢٢) للوالدية اليقظة عقلياً

### ج - قياس الوالدية اليقظة عقلياً .

في مجال القياس، ونظراً لأهمية تطوير مقاييس خاصة لقياس الوالدية اليقظة عقلياً كمتغير نوعي منبثق من اليقظة العقلية عامةً، فتجدر الإشارة إلى وجود نوعين من المقاييس، وهما: مقاييس تقرير الوالدين، ومن خلالها يقيم الوالدان السلوكيات الوالدية الواعية، ومقاييس تقرير الطفل، ومن خلالها يُقِيم الأبناء سلوكيات الآباء والأمهات من خلال تفاعلهم معها، وهو ما يطلق عليه "الوالدية اليقظة المدركة، أو كما يدرِكها الأبناء". وباستقراء التراث

النفسى العالمى لوحظ الاهتمام بمقاييس تقرير الوالدين Parent-report measures، ومنها:

(أ) مقياس اليقظة العقلية بينشخصية لدى الوالدين The Interpersonal Mindfulness in Parenting (IM-P) scale: أعدّه (Duncan et al., 2009) في ضوء النموذج الذي طرحه للوالدية اليقظة عقلياً مقياساً لقياسها، يتكون المقياس من (٣١) مفردة موزعة على الأبعاد نفسها الواردة في النموذج. ويحظى هذا المقياس بشهرة واسعة النطاق عالمياً؛ حيث تم تقنيه والتحقق من خصائصه السيكومترية في بيئات مختلفة، ومنها البيئة الهولندية في دراسة (De Bruin, et al., 2014)، والبيئة المصرية في دراسة (الضبع وآخرون، ٢٠١٦)، والبيئة البرتغالية في دراسة (Moreira & Canavarro, 2017)، والبيئة الكورية في دراسة (Kim et al., 2019).

(ب) مقياس الوالدية اليقظة عقلياً أعدّه Jones et al. (2014) اعتماداً على نظرية العوامل الخمسة لليقظة العقلية التي طرحها (Bear et al., 2006): يتكون المقياس من (١٥) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، وهي: الملاحظة Observing، والوصف Describing، والتصرف بوعي Acting with Awareness، وعدم الحكم على الخبرة الداخلية Nonjudging of Inner Experience، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية Nonreactivity to Inner Experience.

(ج) مقياس الوالدية اليقظة عقلياً Mindful Parenting Scale: أعدّه McCaffrey et al. (2017)، ويتكون من (٢٨) مفردة، ويتكون من بعدين: الانضباط اليقظ Mindful discipline، والوجود في اللحظة مع الطفل Being in the moment with the child. وتمت ترجمته إلى اللغة التركية في دراسة (Gordesli et al., 2018)، وإلى اللغة الصينية في دراسة (Wu et al., 2019)، وإلى اللغة الأسبانية في دراسة (Orue, et al., 2020).

(د) مقياس الوالدية اليقظة عقلياً أعدّه (Poormirzaei & Bagheri (2020)، ويتكون من (٩) مفردات موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: الوعي-الانتباه Awareness-attention، وعدم الحكم Nonjudgment، وعدم التفاعل Non-reactivity.

(هـ) مقياس جامعة بانجور للوالدية اليقظة عقلياً **Bangor Mindful Parenting Scale (BMPS)**: أعدّه Griffith et al. (2022) لقياس الوالدية اليقظة عقلياً لدى آباء وأمّهات الأطفال ذوي الإعاقات العقلية، واضطراب طيف الذاتوية، ويتكون من (١٥) مفردة اعتماداً على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: الملاحظة-الوصف-التصرف بوعي-عدم التفاعل-عدم الحكم.

وعلى الرغم من أهمية مقاييس تقرير الطفل **Child-report measures** إلا أنّ هناك قصوراً في هذا الجانب، ولم يتم العثور إلا على المحاولة التي قام بها Lippold et al. (2015) وذلك بتعديل النسخة الأصلية التي أعدّها Duncan et al. (2009)، وهي نسخة الوالدين، وذلك بهدف تقييم تصورات المراهقين عن والديهم، وتكونت النسخة المعدلة من (١٩) مفردة، موزعة على الأبعاد نفسها في النسخة الأصلية. وبالتالي فهناك حاجة ماسة لأن ينهض الباحثون بسد الثغرة في هذا المجال، وإعداد مقاييس تعتمد على إدراك الأبناء.

#### د - توجهات مستقبلية في دراسة الوالدية اليقظة عقلياً :

تؤدي الوالدية اليقظة عقلياً دوراً مزدوجاً، وتعدّ أساساً للأسرة السعيدة من حيث تأثيراتها الإيجابية حال ممارستها من قبل الوالدين سواء عليهم بشكل مباشر من خلال خفض الضغوط الوالدية وتحسين جودة الحياة، وتعزيز الصحة النفسية، أو بشكل غير مباشر من خلال خفض مشكلات الطفل السلوكية (العناد/ العدوان/ التمرد)، كلك خفض بعض الأعراض المرضية لدى الأبناء؛ كالقلق، والعناد، ومشكلات التفاعل مع الوالدين؛ مما يسهم في جودة العلاقات والتواصل بين الوالدين والأبناء.

وباستقراء بحوث ودراسات الوالدية اليقظة عقلياً خلال العقدين الماضيين لوحظ أنها أخذت منحنيين؛ أحدهما سيكومتري ارتباطي يتناولها بوصفها مفهوماً نفسياً قابلاً للقياس، وله علاقات ارتباطية بمخرجات الصحة النفسية؛ حيث إنه مع بداية العقد الثاني من الألفية الثالثة تزايدت الدراسات الأجنبية التي تناولت الوالدية اليقظة كمتغير نفسي يرتبط بالعديد من المتغيرات. والمنحى الآخر دراسة الوالدية اليقظة عقلياً باعتبارها تدخلاً علاجياً، وهو ما يطلق عليه: برامج الوالدية اليقظة **Mindful Parenting Programs (MPP)**، أو التدخلات الوالدية المبنية على اليقظة العقلية **Mindfulness-Based in Parenting**

**Interventions**. ويعد التدريب على الوالدية اليقظة عقلياً تطبيقاً جديداً لليقظة العقلية في مجال الوالدية، وهو يركز بشكل مباشر على الانتباه اليقظ Mindful Attention في تفاعلات الوالدين-الطفل، ويهدف إلى تحسين الوالدية عن طريق تحسين جودة الانتباه الوالدي، وزيادة الوعي بالضغوط الوالدية، وخفض عدم التفاعلية الوالدية، وخفض انتقال السلوكيات الوالدية المختلفة بين الأجيال.

وهناك حاجة ملحة وضرورية للبحث المستمر في هذا المجال، وبخاصة في الدراسات العربية التي ينبغي أن تسير في فلك المنحيين السابقين سواء بإجراء دراسات توضح تأثير الوالدية اليقظة عقلياً في كل من: الجوانب الشخصية (تأثيرها على الوالدين)، والجوانب البينشخصية (تأثيرها على الأطفال وعلاقتهم بوالديهم)، أو دراسات شبه تجريبية لتنمية الوالدية اليقظة اعتماداً على برامج الوالدية اليقظة عقلياً المتوافرة في الدراسات الأجنبية، وذلك للتحقق من فاعلية التدخلات الوالدية القائمة على اليقظة العقلية، وكذلك آليات التغيير المرتبطة بهذه النتائج التنموية. وفي مجال القياس يجب أن تنهض الدراسات العربية بإعداد مقاييس لقياس الوالدية اليقظة عقلياً من واقع الثقافة العربية ومحدداتها، ومعالجة القصور في الدراسات الأجنبية التي تناولت تقدير الوالدية اليقظة عقلياً تقريباً من وجهة نظر الوالدين (تقرير ذاتي للوالدين)، وإجراء دراسات عربية تتناول الوالدية اليقظة كما يدركها الأبناء (محك تقدير الأبناء).

وما زال البحث في مجال الوالدية اليقظة عقلياً في بداياته في الدراسات العربية، ولم تتوافر فيها سوى دراسات قليلة لا تفي بأهمية المتغير وتأثيراته الإيجابية، ومنها (الضبع وآخرون، ٢٠١٦؛ الشاذلي، ٢٠١٩؛ العدروس، ٢٠١٩). ولذا فإن المجال في سعة لإجراء مزيد من الدراسات التي تتناول الوالدية اليقظة عقلياً، ومن المتغيرات النفسية التي يمكن دراستها وأكثر ارتباطاً بها: تنظيم الانفعال Emotion Regulation، والصعوبات في تنظيم الانفعال Difficulties in Emotion Regulation، والإتاحة الانفعالية Emotional Availability، وما وراء الانفعالات Meta-Emotions، والتعلق الآمن Secure Attachment، والمشكلات السلوكية Child Behavioral Problems، والمخططات اللاتكيفية Maladaptive Schemas، واستخدام العقاقير Substance Use، وإدمان الألعاب الرقمية Digital Games Addiction، والوظائف التنفيذية Executive Functions.

والشعور بالتماسك Sense of Coherence، وقراءة عقل الطفل Child's Mind Reading، والرفاه النفسي Phycological Well-being، والوصمة المدركة Perceived Stigma، والاجترار النقدي الذاتي Self-Critical Rumination، والضغط الوالدية Parenting Stress، والتنشئة الاجتماعية للانفعال Parental Socialization of Emotion.

ويمكن أن تشمل العينات المستهدفة بالدراسة: الآباء والأمهات وأبناؤهم من العاديين والموهوبين وفي جميع المراحل العمرية، ويزداد الأمر أهمية آباء وأمهات ذوي الإعاقات المختلفة كالأطفال الذاتويين، وذوي الإعاقة العقلية، وذوي الشلل الدماغي، والمضطربين سلوكياً، وذوي اضطراب نقص الانتباه مفرط الحركة.

وصفوة القول إن الممارسة اليقظة للوالدية تمثل مصدراً للوقاية من عوامل الخطورة بالنسبة للطفل، أو الوالدين، ولها تأثير إيجابي على تحقيق السعادة النفسية لدى الوالدين، إمّا مباشرة عن طريق خفض الضغوط الوالدية، أو بشكل غير مباشر عن طريق خفض مشكلات الأطفال السلوكية. وينسجم ذلك مع ما ذكره Fuller and Fitter (2020) من أنّ الوالدية اليقظة عقلياً أداة سلوكية للرفاهية والسعادة النفسية الأسرية.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي؛ وسليمان، عمرو محمد (٢٠١٦). الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٢٠١٦، ٤٠(٤)، ١٦١-٢٦٣.

الشاذلي، وائل سليمان (٢٠١٩). الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بالحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر، ٦٧، ٣٨٧-٤٥٨.

نداء، مرفت العدروس (٢٠١٩) اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه. مجلة دراسات نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، مصر، ٢٩(١)، ١٢٩-١٨٧.

### ثانياً: المراجع الاجنبية:

Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120. Doi: [10.1007/s12671-010-0014-5](https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5)

Chen, X., Zhou, H., and Wang, Y. (2017). To be a mindful parent: Theories, mechanisms, and interventions of mindful parenting. *Advances in Psychological Science*, 25, 989-1002. Doi: [10.3724/SP.J.1042.2017.00989](https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2017.00989)

De Bruin, E., Zijlstra, B., Geurtzen, N., van Zundert, R., van deWeijer-Bergsma, E., Hartman, E., ... and Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212. DOI: [10.1007/s12671-012-0168-4](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4)

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009 a). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. Doi: [10.1007/s10567-009-0046-3](https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3)

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., and Greenberg, M. T. (2009 b). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention*, 30, 605-618. DOI: [10.1007/s10935-009-0185-9](https://doi.org/10.1007/s10935-009-0185-9)
- Fuller, J., and Fitter, E. (2020). Mindful Parenting: A Behavioral Tool for Parent Well-Being. *Behavior Analysis in Practice*, 13, 767-771. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00447-6>
- Gordesli, M., Arslan, R., Cekici, F., Su'nbul, Z., and Malkoc A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5, 175-188. Doi: [10.5281/zenodo.1477467](https://doi.org/10.5281/zenodo.1477467)
- Griffith, G. M., Saville, C. W. N., Hastings, R. P., Halstead, E., Jones, L., & Lunsy, Y. (2022). Mindful parenting and its measurement: The Bangor Mindful Parenting Scale (BMPS) [Manuscript in preparation]. School of Human and Behavioral Sciences, Bangor University. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2\\_31-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_31-1)
- Jones, L., Hastings, R., Totsika, V., Keane, L., and Rhule, N. (2014). Child Behaviour problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119, 171–185. DOI: [10.1352/1944-7558-119.2.171](https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.2.171)
- Kabat-Zinn, J., and Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kim, E., Krageloh, C. U., Medvedev, O. N. Duncan, L. G., & Singh, N. N. (2019) Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Testing the psychometric properties of a Korean version. *Mindfulness*, 10, 516–528. DOI: [10.1007/s12671-018-0993-1](https://doi.org/10.1007/s12671-018-0993-1)
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth Adolescent*, 44(9): 1663–1673. Doi: [10.1007/s10964-015-0325-x](https://doi.org/10.1007/s10964-015-0325-x)
- Lippold, M., Brandon, M., and Todd, J. (2022). Mindful Parenting and Parent Technology Use: Examining the Intersections and Outlining Future Research Directions. *Social Sciences*, 11(2), 43. <https://doi.org/10.3390/socsci11020043>
- McCaffrey, S. Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure

- of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 2, 1-15. DOI:[10.1007/S12671-016-0596-7](https://doi.org/10.1007/S12671-016-0596-7)
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese mothers. *Mindfulness*, 8, 691-706. DOI:[10.1007/S12671-016-0647-0](https://doi.org/10.1007/S12671-016-0647-0)
- Orue, I., Calvete, E., González, L., Odriozola, J., Colomer, E., & Cortázar, N. (2020). A Spanish adaptation of the mindfulness in parenting questionnaire. *Psicothema*, 32(1), 130-137. DOI:[10.7334/psicothema2019.260](https://doi.org/10.7334/psicothema2019.260)
- Parent, J., and DiMarzio, K. (2021). Advancing Mindful Parenting Research: An Introduction. *Mindfulness*, 12, 261-65. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01572-7>
- Poormirzaei, M., & Bagheri, M. (2020). The mediating role of child's cognitive emotion regulation in the relationship between parental mindfulness and child's mind reading ability. *Cognitive Processing* 21, 403-410. DOI: [10.1007/s10339-020-00951-1](https://doi.org/10.1007/s10339-020-00951-1)
- Townshend, K. (2016). Conceptualizing the key processes of Mindful Parenting and its application to youth mental health. *Australasian Psychiatry*, 24, 575-577. <https://doi.org/10.1177/1039856216654392>
- Wu, L., Buchanan, H., Zhao, Y., Wang, P., & Fan, B. (2019). Translation and validation of a Chinese version of the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ). *Frontiers in Psychology*, 10, 1847. DOI: [10.3389/fpsyg.2019.01847](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01847)