

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة

The Effectiveness of a Training Program Based on Psychological Well-being in Reducing Mind Wandering and Distress Tolerance among Mothers of Children with Multiple Disabilities

د. أحمد بن سعيد صالح^{1*}، د. خالد بن غازي الدلحي²

¹ أستاذ التربية الخاصة المساعد - كلية التربية جامعة طيبة

² أستاذ التربية الخاصة المشارك - كلية التربية بالدوامي جامعة شقراء

تاريخ الاستلام: 2022/09/23؛ تاريخ القبول: 2023/04/04

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، والكشف عن استمرارية تأثير البرنامج، وتكونت عينة الدراسة (12) من أمهات الأطفال متعددي الإعاقة تراوحت أعمارهن ما بين (25-40) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (35.67) عامًا، وانحراف معياري قدره (4.91)، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (6) أمهات، واعتمد الباحثان على المنهج شبه التجريبي، واستخدم الباحثان مقياس التجول العقلي، ومقياس تحمل الضائقة، والبرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي من إعداد الباحثين، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائي للبرنامج القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة في المجموعة التجريبية، وفي ضوء النتائج توصي الدراسة بضرورة التدريب على الهناء النفسي مع أسر متعددي الإعاقة والاعاقات الشديدة وذلك لأنه يساعد على تخفيف كثير من الضغوط النفسية والتجول العقلي وتحمل الضائقة.

الكلمات المفتاحية: الهناء النفسي - التجول العقلي - تحمل الضائقة - متعددي الإعاقة .

Abstract:

The current study aimed at identifying the effectiveness of a training program based on psychological well-being in reducing mind wandering and distress tolerance among mothers of children with multiple disabilities. It also sought to investigate the continuity of the program effect. The sample comprised (12) mother of children with multiple disabilities. They were between (25 – 40) years of age (mean age= 35.67; SD= 4.91). They were assigned into an experimental group and a control one. Each group included (6) mothers. The researchers depended on the quasi-experimental method. They administered mind wandering scale, distress tolerance scale and implemented the training program that was based on psychological well-being (They were all prepared by the researchers). Results indicated that there was a statistically significant effect of the training program based on psychological well-being on reducing severity of mind wandering and distress tolerance among mothers of children with multiple disabilities in the experimental group. According to the aforementioned results, the study

recommended the necessity of training families of individuals with multiple and/or severe disabilities on psychological well-being. It may significantly help to reduce psychological stress, mind wandering and distress tolerance.

Keywords: *psychological well-being - mind wandering - distress tolerance – children with multiple disabilities.*

مقدمة:

يعاني متعددي الإعاقة من عدة إعاقات مثل الإعاقة الحسية أو النمائية المصاحبة للإعاقة الحركية، ويشعرون أنهم منبوذون، ويميلون للانسحاب من المجتمع، والخوف والغضب والاستياء في مواجهة التغييرات، والقيام بسلوكيات إيذاء للذات ولا تتناسب مع عمرهم، والاندفاعية، ومحدودية مهارات رعاية الذاتية، وضعف التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على أسرهم. ويعاني جميع أفراد أسر متعددي الإعاقة وخاصة الوالدين، من الشعور بالذنب والتوتر والقلق والخوف والاكتئاب والإنكار والعدوان، وتكون هذه المشاعر أكبر لدى الأمهات أكثر من باقي أفراد الأسرة. (Hosseininik et al, 2018) .

وتؤكد القحطاني (2018) على أن وجود طفل من متعددي الإعاقة يؤثر بشكل مباشر على الوالدين وصحتهم العامة بصورة مزمنة، وعدم القدرة على رعايتهم والإجهاد، مما يؤثر سلباً على الأم وصحتها وقدرتها على رعايته، وتتأثر العلاقة بين الوالدين والطفل، وتزيد الضغوط وتزيد مستويات التوتر والضغط عندما يصل إلى مرحلة المراهقة.

كما أن وجود طفل متعدد الإعاقة يعد مصدر ضغط للأمهات اللاتي يخرطن في رعاية أطفالهن أكثر من أفراد الأسرة الآخرين، لذلك فهو يؤثر على صحتهم وتكيفهم. والمعاناة من الإجهاد في رعاية أطفالهن، وعلاقاتهن مع الآخرين، وضياح فرص ممارسة الأنشطة الاجتماعية وبالتالي يزيد من مستوى التوتر بين هؤلاء الأمهات (koolae, Nargh, 2016).

وعدم قدرة الأمهات على تحمل الحالات العاطفية السلبية، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات والأفعال، وإدراك حالتهم النفسية السلبية يندرج كل هذا تحت مسمى تحمل الضائقة Distress Tolerance (Slabbert et al, 2021) .

ويعبر تحمل الضائقة على قدرة الفرد على إدراك وإدارة الضيق العاطفي الفعلي أو المتصور، والقدرة على تجاوز حادثة عاطفية دون جعلها أسوأ (Dahmardeh et al, 2021).

وتركيز الأمهات وانشغالهم بحالة أطفالهن متعددي الإعاقة واستغراقهم في الأفكار الداخلية المرتبطة بحالة أطفالهن لدرجة تصل إلى تحويل انتباههم وانفصالهم عن العالم المحيط يسمى بالتجول العقلي Mind Wandering (الفيل، 2018).

حيث يرى شلبي وآل معيض (2021) أن التجول العقلي هو توقف أو انقطاع التركيز على المهمة بواسطة التفكير غير المرتبطة بالمهمة، فهو يعني الفشل في التركيز على الأفكار والأنشطة الخاصة بالمهمة الأساسية نتيجة تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار مولده داخليا. وبالتالي فإن أمهات ذوي متعددي الإعاقة بحاجة إلى تحمل الحالات العاطفية السلبية والشعور بحالة عاطفية إيجابية، والتحكم في الانفعالات والأفعال، والشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية والأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية والصمود ويعرف هذا بالهناء النفسي Psychological Well-being.

حيث يعتبر الهناء النفسي أحد مجالات علم النفس الإيجابي الذي يساعد على تقديم مقاومة جديدة للتعامل مع الأحداث الضاغطة، والشعور بالارتياح النفسي والرفاهية والأمل وتقبل الحياة ومؤشر جيد

للصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، مما يؤدي إلى تحقيق أهداف الحياة رغم صعوباتها وتعقيداتها بعيد عن الضغوط والتوتر والقلق، والفشل في التركيز في حياته (أبو دراز، 2019). وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحثين في مجال التربية الخاصة، اتضح عدم قدرة الأمهات على تحمل الضائقة، وكذلك التجول العقلي والانشغال بأمور أطفالهن مما دعا الباحثان إلى البحث وراء هذه المشكلة.

مشكلة الدراسة:

يؤثر وجود طفل متعدد الإعاقة بالأسرة على الحالة النفسية والاجتماعية والجسمية لجميع أفراد الأسرة بشكل عام والأم بشكل خاص، حيث تتحمل الأم الرعاية الذاتية والتدريب والتأهيل للطفل، مما يجعلها تشعر بالضغوط والإجهاد وتصل أحيانا إلى عدم التحكم في انفعالاتها وأفعالها، وعدم القدرة على تحمل الانفعالات السلبية التي قد تصل إلى مرحلة الإنكار والرفض، وكذلك الانشغال بحالة الطفل مما يؤثر على تفكيرها وانشغالها عن المحيطين وباقي أفراد الأسرة، وكل هذا يؤثر على حالتها مما يستدعي أحيانا إلى التدخل العلاجي.

وأكدت دراسة هوسسينيك وآخرون (Hosseininik et al, 2018)، ودراسة كoolaeي ونارجح (koolae, Nargh, 2016)، على أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة يعانون من عدم القدرة على تحمل الانفعالات السلبية وعدم القدرة على التحكم بالأفعال والشعور بالإجهاد والضغط السلبي. وتؤكد دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) على أن الهناء النفسي له دور كبير في تحمل أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الضائقة، وكذلك التخفيف من حدة التجول العقلي والاكنتاب. ومن خلال ما سبق وبالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تقديم برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي لتخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: أهمية موضوع الدراسة والذي يندرج تحت علم النفس الإيجابي، ودراسة تأثير الهناء النفسي على تحمل الأمهات الضائقة وتخفيف حدة التجول العقلي، وتقديم إطار نظري للمكتبة العربية في التربية الخاصة وبخاصة في تحمل الضائقة، والتجول العقلي، وأهمية عينة الدراسة من أمهات الأطفال متعددي الإعاقة؛ لما لهم من دور رئيس في رعاية أطفالهن متعددي الإعاقة، وشعورهم بالتفاؤل والأمل، والتخفيف من حدة الضغوط النفسية وتحمل الضائقة والحد من التجول العقلي.

الأهمية التطبيقية: زيادة فهم طبيعة الهناء النفسي، ومصادره الشخصية لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، وتأثيرها على حالتهم النفسية والجسمية والاجتماعية وانعكاسه على أطفالهم، وتوفير مقياسين قام الباحثان بإعدادهما تحمل الضائقة والتجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، وتوجيه الباحثين إلى إعداد برامج لتحمل الضائقة لدى أسر ذوي الإعاقة، ومعلميهم.

مصطلحات الدراسة:

الهناء النفسي: ويقصد به الإحساس الإيجابي بحسن الحال، وارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، والسعي لتحقيق هدفه، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع المحيطين واستمراريتها، والإحساس بالطمأنينة والسكينة والسعادة (Ryff, 2013).

التجول العقلي: تحول تلقائي للانتباه والأفكار بعيداً عن المصادر الخارجية أو المهمة الحالية إلى مشاعر أو أفكار داخلية غير مرتبطة بالموضوع (Smallwood & Schooler, 2015).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أمهات الأطفال متعددي الإعاقة على مقياس التجول العقلي.

تحمل الضائقة: قدرة أمهات الأطفال متعددي الإعاقة على إدراك وإدارة الضيق العاطفي الفعلي أو المتصور، والقدرة على تجاوز حادثة عاطفية دون جعلها أسوأ (Talebi et al, 2020).

وتعرف إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أمهات الأطفال متعددي الإعاقة على مقياس تحمل الضائقة.

متعددي الإعاقة: ويعرفهم الباحثان بأنهم الأشخاص الذين يعانون من أكثر من إعاقة مثل الصمم وكف البصر، أو الإعاقة الفكرية والصمم، أو كف البصر والإعاقة الفكرية، أو الإعاقة الحركية والإعاقة الفكرية، وبحاجة إلى برامج التربية الخاصة لمتعددي العوق.

محددات الدراسة:

الحدود الموضوعية: دراسة فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.

الحدود البشرية: عينة الدراسة والبالغ عددها (12) من أمهات للأطفال متعددي الإعاقة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (6) أمهات.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول لعام 2021/2022م.

الحدود المكانية: مدينة طيبة التعليمية بالمدينة المنورة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الهناء النفسي Psychological Well-being :

يعد الهناء النفسي من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يمثل حالة من الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس وتقبل الذات والاستقلالية والكفاءة الاجتماعية والاستقلالية والرضا عن الحياة، والقدرة على المشكلات (Ullah, 2017).

ويعرف الهناء النفسي بأنه حالة إيجابية توضح مدى تمتع الإنسان بالرضا عن حياته والشعور بالتناؤل والاستقلال والثقة بالنفس والعلاقة الإيجابية بالمحيطين، والتطور الشخصي والكفاءة في حل

المشكلات التي تواجهه، والحياة الهادفة، كما يشير إلى مدى شعور الفرد أن لديه القدرة على السيطرة ذات معنى على حياتهم وأنشطتهم (خشبه، 2018).

أبعاد الهناء النفسي: هناك مجموعة من الأبعاد للهناء النفسي وتتمثل في العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، وتقبل الذات، والسيطرة على البيئة، ومعنى الحياة أو الهدف منها، والنضج الشخصي (Ryff, 2013).

ويحدد مختار وأحمد (2017) منظورين للهناء النفسي ويتمثلا في المنظور النفسي والذي يركز على تحقيق الذات والمعنى ويهتم هذا المنظور بأنشطة الأشخاص وتحدياتهم في تطوير وتحقيق الامكانات الفردية التي تتماشى مع القيم والارتباط المتأصل في الذات، وإدراك الفرد لذاته، وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته، والمنظور الثاني يتمثل في المدخل الذاتي والذي يشير إلى السعادة والشعور بالمتعة وتجنب الألم، وأن السرور والسعادة يمثلان الهدف الأساسي في الحياة، ووفق هذا المنظور يتحقق الهناء من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى الأوقات السارة.

ثانياً: التجول العقلي Mind Wandering :

يعد مصطلح التجول العقلي من المصطلحات الحديثة في مجال التربية وهو عبارة عن شكل من أشكال الإلهاء والذي يمكن أن يتأثر بالحالات المزاجية أو السمات المعرفية مثل الشعور بالملل والتوتر والتعب (Burdett et al, 2016).

ويعرفه فيشمان وسكولر (Fishman & Schooler, 2007) بأنه حالة من الاهتمام المنفصل التي توجه الانتباه، ويعرفه الفيل (2018) بأنه تحول تلقائي في عملية الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار أخرى داخلية أو خارجية، وهذه الأفكار قد تكون مرتبطة بالمهمة الأساسية أو غير مرتبطة بها.

أبعاد التجول العقلي:

اتفق كلا من الفيل (2018)، والمراغي (2020) على أن هناك بعدين للتجول العقلي وهما التجول العقلي المرتبط بالمهمة ويعبر عن تحول الانتباه لدى الإنسان بطريقة ليست بإرادته، عن الفكرة الأساسية للمهمة، والتي يقوم بتنفيذها إلى أفكار أخرى تتعلق بالمهمة، ولكن مختلفة عن السياق العام لفكرة المهمة الحالية، والبعد الثاني التجول العقلي غير المرتبط بالمهمة ويتمثل في تحول الانتباه لدى الفرد، بطريقة خارجة عن إرادته، من الفكرة الأساسية للمهمة التي يقوم بتنفيذها إلى أفكار غير مرتبطة بالمهمة الحالية. أسباب التجول العقلي:

اتفق كل من الفيل (2018) والعمرى والباسل (2019)، ومحمد (2020) على أن هناك مجموعة من الأسباب للتجول العقلي وتتمثل في: التنبؤات العميقة مثل الأنشطة الصعبة التي تحتاج إلى تخطيط وتفكير، والتنبؤات الإيجابية مثل السعادة، والتفكير السلبي في المستقبل، والحالة المزاجية، والمهام التي تتطلب انتباهاً مستمراً مثل الضغوط، والسعة العقلية المحدودة.

مراحل التجول العقلي: مرحلة الظهور ويتم في هذه المرحلة التحول من التركيز على المهمة الأساسية في التركيز خارج المهمة، والمرحلة الثانية مرحلة الاحتفاظ وتركز هذه المرحلة على المدة التي يتم فيها التركيز خارج المهمة ولا تعد حالات التأمل تجولاً عقلياً (حسين، 2021).

ثالثاً: تحمل الضائقة Distress Tolerance.

يمر الأفراد بالضغط الحياتية تتراوح من مضايقات يومية إلى الأحداث الكبرى مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة أو الوفاة أو ولادة طفل ذوي إعاقة، وسواء كان الضغط صغيراً أو كبيراً، فإن القدرة على تحمل الضائقة تلعب دوراً في كيفية إدارة الموقف. وتعلم مهارات تحمل الضائقة تحدث فرقاً إيجابياً في القدرة على التعامل مع المشاعر الصعبة (Talebi et al, 2020).

ويعبر مصطلح تحمل الضائقة عن قدرة الفرد على تحمل وإدارة الحالات النفسية السلبية وإدارة الضيق العاطفي الفعلي أو المتصور. ويشمل القدرة على تجاوز مشكلة عاطفية دون جعلها أسوء. ويميل الأفراد الذين لديهم تحمل منخفض للضائقة إلى الشعور بالإرهاق في المواقف العصيبة ويلجأوا أحياناً إلى طرق غير صحية للتعامل مع هذه المشاعر (Hosseininik et al, 2018). **أبعاد تحمل الضائقة:** تتحدد الأبعاد في تحمل عدم اليقين والغموض، والإحباط والمشاعر السلبية، وعدم الراحة الجسدية، (Slabbert et al, 2021).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة كوولاي ونارجح (Koolae & Nargh, 2016) إلى تحديد تأثير إدارة الغضب على التحكم العاطفي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الحسية الحركية، تم اختيار (30) أم لأطفال من ذوي الإعاقات الحسية الحركية. تم تقسيم المشاركات عشوائياً إلى مجموعة ضابطة (15) وتجريبية (15). وكانت أداة البحث عبارة عن مقياس التحكم العاطفي ومقياس تحمل الضائقة، أشارت النتائج إلى وجود فرق كبير بين درجات الاختبار القبلي وما بعد الاختبار في تحمل الضائقة لدى المجموعة التجريبية ($p > 0.05$). بالإضافة إلى ذلك، لم يلاحظ فرق كبير بين درجة الاختبار القبلي والبعدي في العاطفة الإيجابية لدى المجموعة التجريبية ($p > 0.05$).

وهدفت دراسة حوسسينيك وآخرون (Hosseininik et al, 2018) إلى مقارنة تحمل الضائقة والتكيف لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأمهات الأطفال العاديين. وضمت العينة 94 أم من الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، و94 أم مع أطفال عاديين. وأظهرت النتائج أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية أقل تحملاً للضائقة والتكيف من أمهات الأطفال العاديين.

وهدفت دراسة بافاندي (Pavandi et al, 2020) إلى التحقق في فعالية العلاج الاستراتيجي الموجه نحو الحلول، وتقنية التأمل والعلاج المعرفي ما وراء المعرفي في التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة المصابين باضطراب طيف التوحد والإعاقة العقلية، أظهرت النتائج أن العلاج الاستراتيجي الموجهة للحل، والتأمل، وما وراء المعرفي يمكن أن تقلل بشكل كبير من التجول العقلي لدى أمهات الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد والإعاقة الفكرية ($P > 0.05$).

كما تناولت دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) إلى تحديد تأثير التدريب على الهناء النفسي على تحمل الضائقة، والتجول العقلي، والاكنتاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) أم لذوي الإعاقة الفكرية وقسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (15) الأمهات في كل مجموعة. واستخدم مقاييس تحمل الضائقة والتجول العقلي والاكنتاب وأظهرت النتائج أن المجموعتين التجريبية والضابطة في المرحلة التمهيدية لم يكن لها أي فرق احصائي من حيث تحمل الضائقة والتجول العقلي والاكنتاب ($P < 0.05$)، ولكن المجموعات في المرحلة اللاحقة كان لها فرق من حيث جميع المجموعات الثلاثة المتغيرات ($P > 0.05$). بمعنى آخر، أدى تدريب الهناء النفسي إلى زيادة تحمل الضيق وتقليل التجول العقلي والاكنتاب لدى الأمهات ($P > 0.001$).

وتناولت دراسة ساديجاه وآخرون (Sadeghi et al, 2020) فعالية العلاج السلوكي الجدلي على تحمل الضائقة ومهارة التحكم في الغضب للأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، واعتمد على المنهج شبه تجريبي، وتكونت العينة من 40 أما تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية (20) وضابطة (20). خضعت المجموعة التجريبية إلى تدريب على العلاج السلوكي، وتوصلت النتائج إلى أن التدريب على العلاج السلوكي الجدلي فعال في تحمل الضائقة وتحسين مهارة إدارة الغضب لدى الأمهات ($P > 0.05$).

بينما هدفت دراسة راباني (Rabani, 2020) إلى مقارنة أساليب المواجهة، وتحمل الضائقة والالتزام الديني لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الجسدية الحركية وأمهات الأطفال من غير ذوي الإعاقة، وتكونت العينة من (35) أم للأطفال ذوي الإعاقة، و(35) أم للأطفال من غير ذوي الإعاقة وتم تطبيق المقاييس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك فرقا إحصائيا بين المجموعات من حيث أساليب المواجهة وتحمل الضائقة، ولكن لم يكن هناك فرق كبير من حيث الالتزام الديني. بمعنى آخر، كان معدل تحمل الضائقة وتقنيات المواجهة، بما في ذلك حل المشكلات، والتحكم البدني، وجذب الدعم الاجتماعي، والرصد العاطفي والتقييم المعرفي لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة الجسدية أقل من الأمهات اللاتي لديهن أطفال من غير ذوي الإعاقة ($P > 0.05$).

وهدف دراسة داهمارديه (Dahmardeh et al, 2021) إلى التعرف على فعالية العلاج المخطط على تحمل الضائقة ومرونة أمهات ذوي الإعاقة الفكرية، وتكونت العينة من (30) أم للأطفال ذوي الإعاقة الفكرية تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وأظهرت النتائج تأثيراً إحصائياً ($P < 0.05$) للعلاج المخطط على تحمل الضائقة والمرونة بحيث يمكن لهذا العلاج أن يوسع من قدرة الأمهات على تحمل الضائقة وقدرتهن على الصمود.

ومن خلال الدراسات السابقة يتضح أن أمهات الأطفال متعددي الإعاقة يعانون من التجول العقلي وعدم القدرة على تحمل الضائقة واختلاف الطرق العلاجية لعلاج كل منهما بمفرده، ويأتي الهناء النفسي والتدريب على أبعاده في تخفيف الكثير من الضغوط لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، واستناد

الباحثان من الدراسات السابقة في بناء أدوات الدراسة والبرنامج التدريبي، وصياغة فروض الدراسة، والتي تتمثل في:

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة لصالح القياس البعدي.
- 3- لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة لدى المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة لصالح القياس البعدي.
- 6- لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.

إجراءات الدراسة:

أولاً منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان في الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، باعتباره تجربة هدفها التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي (كمتغير مستقل) وأثره في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة (كمتغيرين تابعين)، وقد اعتمد الباحثان على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وقياس قبلي وقياس بعدي ثم تتبعي لقياس استمرارية أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

ثانياً: عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (30) أم للأطفال متعددي الإعاقة تراوحت أعمارهم ما بين (25-50) عام، بمتوسط عمري قدره (30.3) عاماً.

العينة الأصلية: تكونت العينة من (12) من أمهات للأطفال متعددي الإعاقة، تراوحت أعمارهن ما بين (25-40) عاماً، بمتوسط حسابي قدره (35.67) عاماً، وانحراف معياري قدره (4.91)، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (6) أمهات.

وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة، من حيث العمر الزمني، التجول العقلي، تحمل الضائقة، وذلك على النحو التالي:

جدول (1) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	z	مستوى الدلالة
التجريبية	6	35.83	5.49	6.92	41.50	15.5	0.405	0.699 غير دالة
الضابطة	6	35.50	4.76	6.08	36.50			

يتضح من جدول (1) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

• التكافؤ بين مجموعات العينة في التجول العقلي:

جدول (2) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التجول العقلي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط بالأبناء	التجريبية	6	28.17	0.75	6.17	37.00	16.0	0.330	0.818 غير دالة
	الضابطة	6	28.33	1.63	6.83	41.00			
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	التجريبية	6	28.50	3.15	6.92	41.50	15.5	0.405	0.699 غير دالة
	الضابطة	6	27.00	3.35	6.08	36.50			
الدرجة الكلية	التجريبية	6	56.67	2.66	7.00	42.00	15.0	0.483	0.699 غير دالة
	الضابطة	6	55.33	4.89	6.00	36.00			

يتضح من جدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التجول العقلي، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

• التكافؤ بين مجموعات العينة في تحمل الضائقة:

جدول (3) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تحمل الضائقة

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	التجريبية	6	13.00	1.26	6.58	39.50	17.5	0.082	0.937 غير دالة
	الضابطة	6	12.83	1.94	6.42	38.50			

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
									دالة
الإحباط والمشاعر السلبية	التجريبية	6	13.00	1.26	6.00	36.00	15.0	0.489	0.699
	الضابطة	6	13.17	2.23	7.00	42.00			غير دالة
عدم الراحة الجسدية	التجريبية	6	12.67	1.21	6.00	36.00	15.0	0.487	0.699
	الضابطة	6	13.00	2.10	7.00	42.00			غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	6	38.67	2.73	6.17	37.00	16.0	0.321	0.818
	الضابطة	6	39.00	5.97	6.83	41.00			غير دالة

يتضح من جدول (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل الضائقة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهّد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

ثالثاً: أدوات الدراسة

- 1- مقياس التجول العقلي لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة (إعداد الباحثين)
- 2- مقياس تحمل الضائقة لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة (إعداد الباحثين).
- 3- البرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة (إعداد الباحثين).

الأداة الأولى: مقياس التجول العقلي :

وصفه وهدفه:

اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة (30) عبارة بهدف تحديد التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة موزعه على بعدين البعد الأول التجول العقلي المرتبط بأطفالهن متعددي الإعاقة (15) مفردة، والبعد الثاني التجول العقلي غير مرتبط بأطفالهن (15) مفردة، بعد ذلك تم تقديمه للتحكيم وبناء على نتائج التحكيم تم عمل التعديلات اللازمة وحذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق إلى (80%)، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (24) عبارة.

الخصائص السيكمترية: للوصول إلى الصورة النهائية تم التطبيق على (30) أم للأطفال متعددي الإعاقة.

صدق المقياس:

المحكمين: لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للمكون الذي وُضعت لقياسه، تم عرضه في صورته الأولية على عشرة محكمين في مجال التربية الخاصة، حيث تم تقديمه مسبقاً بتعليمات توضح ماهية المقياس وسبب استخدامه، وطبيعة العينة وتم عمل التعديلات اللازمة. الاتساق الداخلي لمعاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات والدرجة الكلية للبعد (ن = 30)

التجول العقلي المرتبط بالأطفال				التجول العقلي الغير مرتبط بالأطفال			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.524	7	**0.632	13	**0.605	19	**0.642
2	**0.495	8	**0.579	14	**0.473	20	**0.473
3	**0.582	9	**0.600	15	**0.519	21	**0.521
4	**0.632	10	**0.514	16	**0.632	22	**0.493
5	**0.476	11	**0.582	17	**0.584	23	**0.564
6	**0.642	12	**0.632	18	**0.589	24	**0.627

** معاملات الارتباط عند (0.01)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند (0.01) مما يدل على صدق مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي لمعاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (5) الآتي يوضح ذلك:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية (ن = 30)

الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرتبط بالأطفال	0.625	0.01
الغير مرتبط بالأطفال	0.578	

** معاملات الارتباط عند (0.01)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند (0.01)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

الثبات: تمّ حساب مُعامل الثبات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وبيان ذلك في جدول (6)

جدول (6) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان لمقياس التجول العقلي (ن = 30)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
مرتبط بالأبناء	0.809	0.896
الغير مرتبط بالأبناء	0.801	0.887
الدرجة الكلية	0.815	0.901

ألفا كرونباخ ♦ ضعيفة < (0.5) ♦ متوسطة بين (0.5-0.7) ♦ مرتفعة > (0.7)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات تقع في المستوى المرتفع مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس الصورة النهائية وحيث إن عبارات المقياس، جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ ولذلك فإن الصورة الأولية بعد صدق المحكمين تظل كما هي. ويتحدد نظام الاستجابة في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، أبداً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) في حالة العبارات الموجبة والعكس، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة عالية من التجول العقلي.

2. مقياس تحمل الضائقة لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة :

وصف المقياس وهدفه: قام الباحثان بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيح من مقاييس سابقة عن تحمل الضائقة واعتماداً على المصادر السابقة إلى صياغة (15) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد: الأول عدم اليقين والغموض، ويتضمن (5) مفردات، البعد الثاني الإحباط والمشاعر السلبية ويتضمن (5) مفردات، الثالث عدم الراحة الجسدية ويتضمن (5) مفردات، قام الباحثان بعرض المقياس للتحكيم فعرضة على (10) محكمين من أساتذة التربية الخاصة وبناء على نتائج التحكيم تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لأراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (15) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس: للوصول إلى الصورة النهائية قام الباحثان بتطبيق مفردات المقياس على (30) أم للأطفال متعددي الإعاقة.

صدق المقياس:

صدق المحكمين: لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وضعت لقياسه، تم عرض المقياس في صورته الأولية على (10) محكمين من أساتذة التربية الخاصة، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح لهم ماهية المقياس وسبب استخدام المقياس، وطبيعة العينة. الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له): قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف مفردة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد (ن = 30)

عدم اليقين والغموض		الإحباط والمشاعر السلبية		عدم الراحة الجسدية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.495	6	**0.612	11	**0.574
2	**0.582	7	**0.582	12	**0.562
3	**0.514	8	**0.491	13	**0.604
4	**0.632	9	**0.564	14	**0.519
5	**0.564	10	**0.604	15	**0.597

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01)

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01) وتتراوح بين (0.491، 0.632) مما يدل على صدق مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي (الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس):

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (8) الآتي يوضح ذلك:

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية (ن = 30)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	0.514	0.01
الإحباط والمشاعر السلبية	0.647	0.01
عدم الراحة الجسدية	0.582	0.01

** معاملات الارتباط عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس: الثبات عن طريقة معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية تمّ حساب معامل ثبات تحمل الضائقة، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وبيان ذلك في جدول (9)

جدول (9) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان (ن = 30)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
عدم اليقين والغموض	0.792	0.844
الإحباط والمشاعر السلبية	0.814	0.859
عدم الراحة الجسدية	0.806	0.847

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	0.824	0.873

الفا كرونباخ ♦ ضعيفة < (0.5) ♦ متوسطة بين (0.5-0.7) ♦ مرتفعة > (0.7)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات أكبر من (0.7) مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.
الصورة النهائية للمقياس:

حيث إن عبارات المقياس تتصف بالصدق والثبات، لم يتم استبعاد أي عبارة؛ وبذلك تظل الصورة الأولية كما هي. وبتحديد نظام الاستجابة على بنود المقياس للعمل في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، نادراً) وتعطي الدرجات (3، 2، 1) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من عدم تحمل الضائقة.

الأداة الثالثة: البرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.

أهداف البرنامج :

يتمثل الهدف الإجرائي الرئيس في تنفيذ البرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الإجرائية التالية:

- اكساب الأمهات كيفية إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين داخل وخارج المنزل.
- اكساب الأمهات كيفية الاستقلالية وعدم الاعتماد على الآخرين وكذلك تدريب أطفالهن على هذه الاستقلالية قدر المستطاع.
- اكساب الأمهات كيفية التحكم والسيطرة بالبيئة المحيطة.
- اكساب الأمهات كيفية أن تجعل لحياتها معنى وهدف.
- تدريب الأمهات على كيفية الوصول على مرحلة النضج الشخصي.

1- الأسس النفسية والتربوية التي يقوم عليها البرنامج:

قام الباحثان في إعدادهم وتنفيذهم للبرنامج الحالي مراعاة الأسس النفسية والتربوية والنمائية والتطبيقية وأهمها:

- مراعاة الفروق الفردية بين الأمهات من حيث التعليم والبيئة الاجتماعية والثقافية وشدة إعاقة ابنائهن.
- تهيئة جو من الثقة والامن في ظل الخوف المحيطة وجائحة كورونا.
- استخدام أسلوب التدعيم والتعزيز الإيجابي والتشجيع عند تأدية المهارة.
- الحرص على عدم الانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى من التدريب إلا بعد التأكد من التدريب عليها.

- مناقشة الأمهات فيما تم التدريب عليه أثناء الجلسة، وطلب تدوين ملخص لذلك عقب الانتهاء من ممارسة الجلسة على كل مهارة وفنية مستخدمة خلال الجلسات، وذلك لبلوغ الاستبصار الذاتي لهم.

2- مصادر البرنامج

- اعتمد الباحثان في بناء محتوى البرنامج على عدة مصادر عديدة منها ما يلي: الإطار النظري للدراسة والدراسات والبحوث السابقة والتي تلقى الضوء على الهناء النفسي وتحمل الضائقة والتجول العقلي.
- 4- أسلوب التدريب المستخدم:** تم استخدام برنامج التدريب بطريقة فردية وذلك للضغوط النفسية التي تمر بها الأمهات وعدم معرفة الآخرين بما داخلها ولكن هناك جلسات جماعية، واعتمد الباحثان على برنامج الزووم في تطبيق البرنامج مع كل أم بمفردها وذلك لانتشار فيروس كورونا ووقت الأمهات وعدم قدرتهن على ترك منازلهن لفترة طويلة وثقافة المجتمع السعودي وخاصة مجتمع المدينة المنورة.
- 5- الأساليب والفنيات البرنامج:** قام البرنامج على أبعاد الهناء النفسي وهي العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، وتقيل الذات، السيطرة على البيئة، ومعنى الحياة، والنضج الشخصي، واستخدم الباحثان مجموعة من الأساليب والفنيات مثل فنية صرف الانتباه، والقصص الاجتماعية وأسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية، والتغذية الراجعة، وبث الحماس والتفسير والتعليل، ولعب الأدوار والنمذجة.
- 6- محتويات البرنامج:** تتضمن البرنامج ستة مراحل تضم كل مرحلة عدد من الجلسات التي تعمل على تحقيق أهداف معينة تتجمع مع بعضها لتحقيق الهدف النهائي للبرنامج، لذلك تكون البرنامج من (24) جلسة بواقع (3) جلسات أسبوعياً وزمن الجلسة ما بين (30-45) دقيقة.

إجراءات الدراسة:

1. في ضوء ما يمر به أمهات الأطفال متعددي الإعاقة من مشاعر سلبية وعدم قدرة على تحمل الظروف المحيطة بهم وانشغالهم بأمور أطفالهم والتجول العقلي وعمل الباحثين في مجال التربية الخاصة تم صياغة عنوان الدراسة.
2. قام الباحثان بإعداد مقياسي التجول العقلي وتحمل الضائقة للأمهات الأطفال متعددي الإعاقة، والتحقق من الخصائص السيكومترية (صدق، وثبات). من خلال التواصل مع مركز متعددي الإعاقة بمدينة طيبة لذوي الإعاقة بالمدينة المنورة وتمت الاستجابة من الأمهات لعينة قوامها (30) أم للأطفال متعددي الإعاقة.
3. توصل الباحثان إلى عينة البرنامج وقوامها (12) أمهات هن الأعلى في التجول العقلي وعدم القدرة على تحمل الضائقة، وذلك بعد موافقتهن على المشاركة في تطبيق البرنامج وتم عمل مجموعة (جروب) على الواتس أب لسهولة التواصل وتحديد مواعيد الجلسات الجماعية على برنامج الزووم.

4. ثم تطبيق البرنامج من خلال برنامج الزووم وذلك لظروف جائحة كورونا وثقافة المجتمع السعودي وخاصة بالمدينة المنورة، وكذلك لعدم انشغال الأمهات فترة طويلة عن أبنائهن من ذوي الإعاقة.

5. ثم إعادة تطبيق المقياسين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مباشرة (التطبيق البعدي).

6. بعد مضي شهر تم إعادة تطبيق المقياسين (كمتابعة) وذلك للتأكد من مدى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي.

7. قام الباحثان باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج الدراسة.

8. قام الباحثان بتفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

9. في ضوء نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الأساليب الإحصائية:

قاما الباحثان باستخدام الإحصاء اللابارامتري، نظرًا، لصغر حجم العينة والتحقق من عدم اعتدالية التوزيع، وذلك باستخدام الاختبارات التالية:

1. اختبار مان ويتني Mann-Whitney ، وقيمة z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، أثناء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفي اختبار صحة بعض الفروض أيضاً.
2. اختبار ويلكوكسون Willcoxon وقيمة z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين وذلك أثناء اختبار صحة الفروض.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

التحقق من نتائج الفرض الأول:

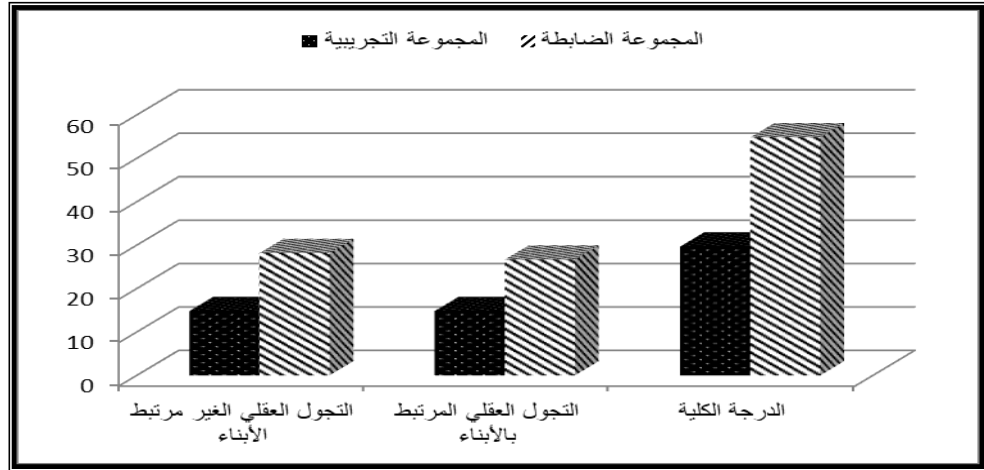
ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني ويوضح الجدول (10) نتائج هذا الفرض:

جدول (10) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة (z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط بالأبناء	التجريبية	6	14.83	0.75	3.50	21.00	2.913	0.01
	الضابطة	6	28.17	1.47	9.50	57.00		
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	التجريبية	6	14.83	0.75	3.50	21.00	2.913	0.01
	الضابطة	6	26.67	3.01	9.50	57.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	6	29.67	0.82	3.50	21.00	2.918	0.01
	الضابطة	6	54.83	4.36	9.50	57.00		

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس التجول العقلي لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التجول العقلي أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

والشكل البياني (1) يوضح ذلك:



شكل (1) متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي يتضح من الشكل البياني (1) انخفاض درجات التجول العقلي لدى أمهات المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات أمهات المجموعة الضابطة في قياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج. حيث تدل هذه النتيجة على التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على الهناء النفسي في تحسين التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة في التجول العقلي كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقته أفراد المجموعة التجريبية دون أفراد المجموعة الضابطة.

التحقق من نتائج الفرض الثاني:

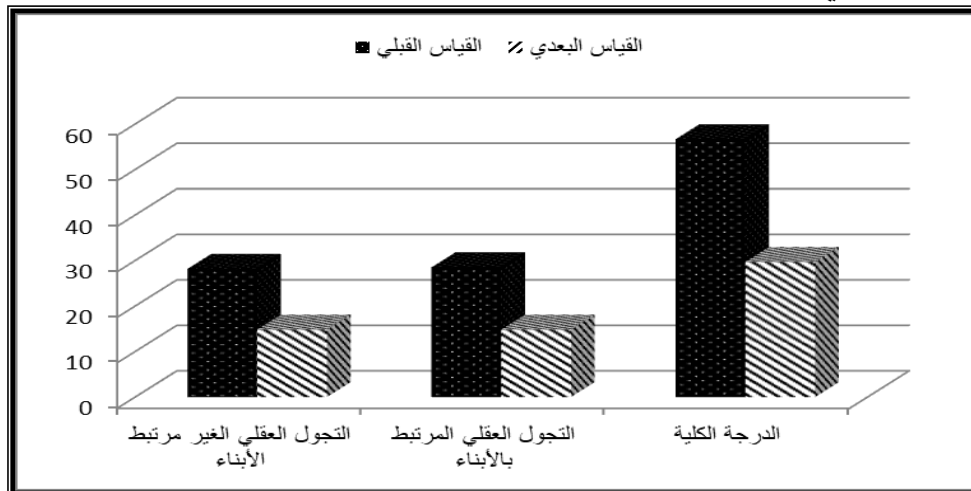
ينص الفرض على أنه "يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة لصالح القياس البعدي". وللكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي بأبعاده الفرعية، استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للمجموعات المرتبطة، ويلخص الجدول التالي ما توصل إليه الباحثان من نتائج:

جدول (11) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس التجول العقلي

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التحول العقلي الغير مرتبط بالأبناء	6	القبلي	28.17	0.75	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.271	0.01
	6	البعدي	14.83	0.75	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي الإجمالي	صفر				
التحول العقلي المرتبط بالأبناء	6	القبلي	28.50	3.15	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.207	0.01
	6	البعدي	14.83	0.75	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي الإجمالي	صفر				
الدرجة الكلية	6	القبلي	56.67	2.66	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.214	0.01
	6	البعدي	29.67	0.82	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي الإجمالي	صفر				

ويتضح من جدول (11) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التحول العقلي لأطفال متعددي الإعاقة (الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد التحول العقلي الغير مرتبط بالأبناء لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد التحول العقلي المرتبط بالأبناء لصالح القياس البعدي مما يتضح تحقق الفرض الثاني.

والشكل البياني (2) يوضح ذلك:



شكل (2) متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التحول العقلي

يتضح من الشكل البياني (2) انخفاض درجات التجول العقلي لدى أمهات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهن في القياس القبلي.

ويفسر الباحثان تحسن أفراد المجموعة في القياس البعدي إلى إمكانية تكرار مهارات الهناء النفسي عن طريق تدريب أمهات الأطفال متعددي الإعاقة حتى مرحلة التمكن والإتقان وكذلك استخدام فنية صرف الانتباه التي كان لها دور كبير في التخفيف من حدة التجول العقلي وخاصة المرتبط بأطفالهن، والتفسير والتعليل لكل مهارة من المهارات وكيفية التنفيذ كما أن إقامة الإيجابية مع أفراد المجموعة بالجلسات الجماعية كان له دور كبير حتى أصبحوا أصدقاء في نهاية تطبيق البرنامج، كما أن القدرة على تحديد معنى للحياة من خلال القصص الاجتماعية التي كان يتناولها الباحثان مع الأمهات له دور كبير في التركيز مع أطفالهن وتبديل التجول العقلي إلى التركيز في تدريب أطفالهن وعدم التفكير بالمستقبل لأن المستقبل بيدي الله عز وجل، وتقسيم الأهداف إلى خطوات صغيرة تتطلب استجابة وتعطى تغذية راجعة فورية من خلال الباحثين مع تطبيق الواجب المنزلي كل جلسة كان له أثر في تخفيف حدة التجول العقلي، وهذا يتفق مع دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) حيث توصلت الدراسة إلى أن التدريب الهناء النفسي إلى تخفيف درجة التجول العقلي والاكتئاب لدى الأمهات، ودراسة بافاندي (Pavandi et al, 2020) حيث أثبتت فعالية العلاج الاستراتيجي الموجه نحو الحلول، في تخفيف حدة التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة.

التحقق من نتائج الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح الجدول (12) ما توصل إليه الباحثان من نتائج.

جدول (12) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج، وفترة المتابعة

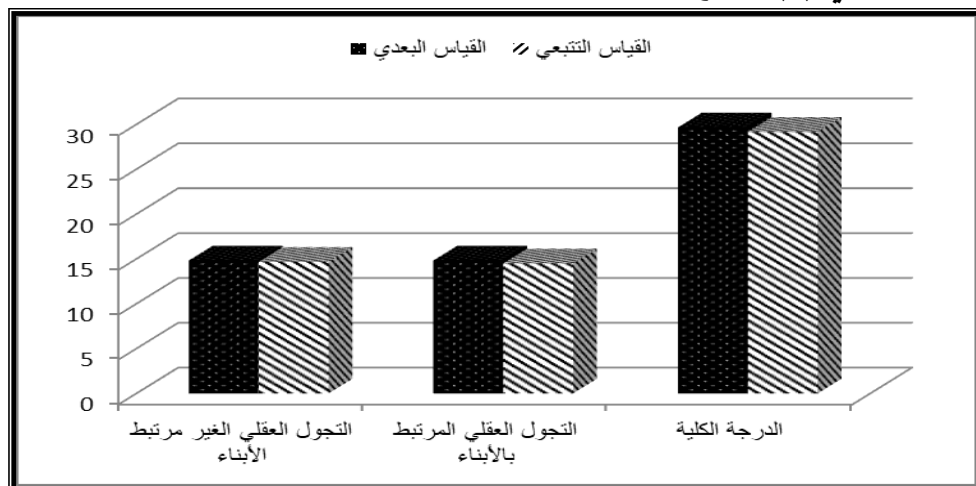
الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي / القبلي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط بالأبناء	6	البعدي	14.83	0.75	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.333	0.739 غير دالة
	6	القبلي	14.67	1.37	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00		
	6	المتساوي			الإجمالي	6				
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	6	البعدي	14.83	0.75	الرتب السالبة	3	4.50	13.50	0.649	0.516 غير دالة
	6	القبلي	14.50	1.76	الرتب الموجبة	3	2.50	7.50		
	6	المتساوي			الإجمالي	6				

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي / التتبعية	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
					الإجمالي	6				
الدرجة الكلية	6	البعدي	29.67	0.82	الرتب السالبة	3	4.50	13.50	0.647	0.518 غير دالة
					الرتب الموجبة	3	2.50	7.50		
	6	التتبعية	29.17	2.93	التساوي	صفر				
					الإجمالي	6				

قيمة (W) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) بتساوي (8) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) بتساوي (1.96)

يتضح من جدول (12) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعية على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة وأبعاده المختلفة مما يتضح نتائج الفرض الثالث.

والشكل البياني (3) يوضح ذلك:



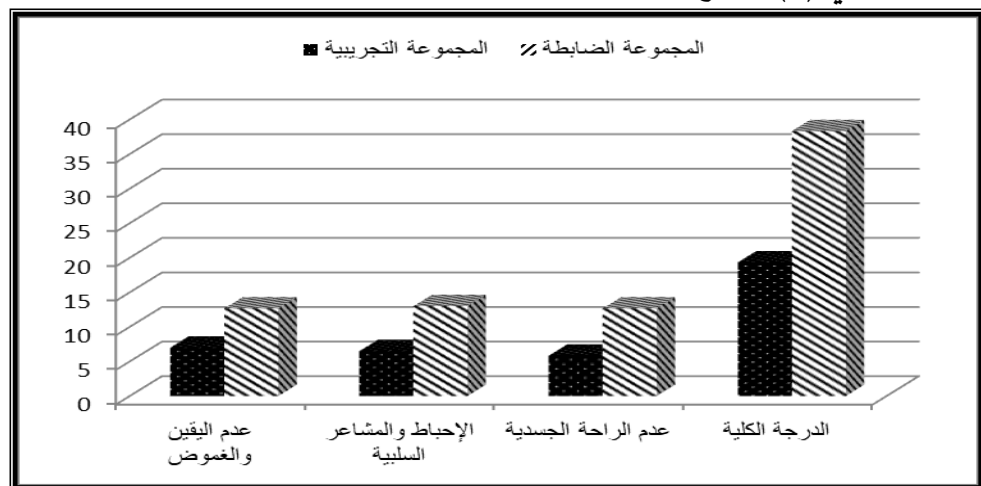
شكل (3) متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعية لدى المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي يتضح من الشكل البياني (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التجول العقلي لدى أمهات متعددي الإعاقات بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية. التحقق من نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي ويوضح الجدول (13) نتائج هذا الفرض: جدول (13) نتائج اختبار مان ويتي وقيمة (z) ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	التجريبية	6	7.00	0.89	3.50	21.00	2.903	0.01
	الضابطة	6	12.67	1.75	9.50	57.00		
الإحباط والمشاعر السلبية	التجريبية	6	6.50	1.05	3.50	21.00	2.898	0.01
	الضابطة	6	13.00	2.10	9.50	57.00		
عدم الراحة الجسدية	التجريبية	6	5.83	0.75	3.50	21.00	2.929	0.01
	الضابطة	6	12.67	1.75	9.50	57.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	6	19.33	1.75	3.50	21.00	2.892	0.01
	الضابطة	6	38.33	5.32	9.50	57.00		

يتضح من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس تحمل الضائقة لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس تحمل الضائقة أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الرابع.

والشكل البياني (4) يوضح ذلك:



شكل (4) متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة يتضح من الشكل البياني (4) انخفاض درجات تحمل الضائقة لدى أمهات المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات أمهات المجموعة الضابطة في قياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج. حيث تدل هذه النتيجة على التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على الهناء النفسي في تحسين تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة في تحمل الضائقة

كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقتها أفراد المجموعة التجريبية دون أفراد المجموعة الضابطة.

التحقق من نتائج الفرض الخامس :

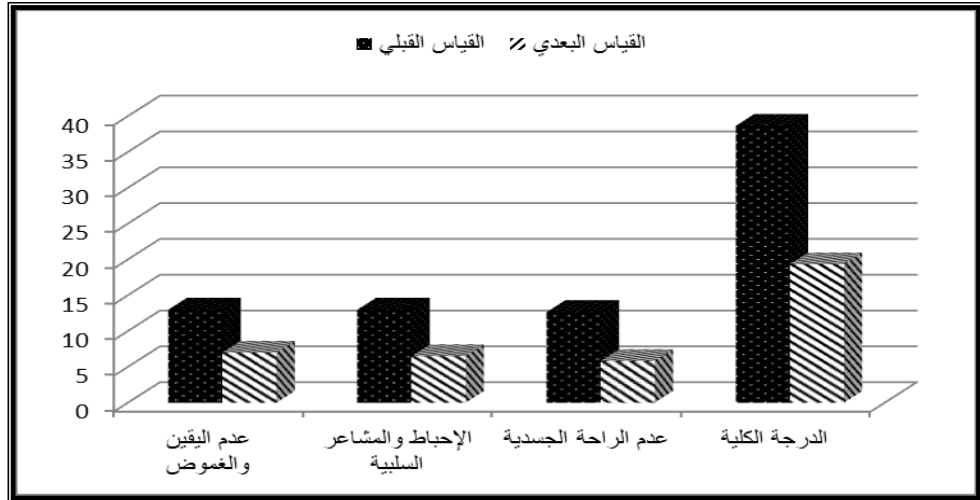
ينص على أنه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة ويظهر في الجدول (14):
جدول (14) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس تحمل الضائقة

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدالة
عدم اليقين والغموض	6	القبلي	13.00	1.26	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.214	0.01
	6	البعدي	7.00	0.89	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي	صفر				
	6				الإجمالي	6				
الإحباط والمشاعر السلبية	6	القبلي	13.00	1.26	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.214	0.01
	6	البعدي	6.50	1.05	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي	صفر				
	6				الإجمالي	6				
عدم الراحة الجسدية	6	القبلي	12.67	1.21	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.214	0.01
	6	البعدي	5.83	0.75	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي	صفر				
	6				الإجمالي	6				
الدرجة الكلية	6	القبلي	38.67	2.73	الرتب السالبة	6	3.50	21.00	2.214	0.01
	6	البعدي	19.33	1.75	الرتب الموجبة	صفر	0.00	0.00		
	6				التساوي	صفر				
	6				الإجمالي	6				

يتضح من جدول (14) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تحمل الضائقة لأمهات الأطفال متعددي الإعاقة (الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد عدم اليقين والغموض لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد الإحباط والمشاعر

السلبية لصالح القياس البعدي، وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد عدم الراحة الجسدية لصالح القياس البعدي مما يتضح تحقق الفرض الخامس.

والشكل البياني (5) يوضح ذلك:



شكل (5) متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة يتضح من الشكل البياني (5) انخفاض درجات تحمل الضائقة لدى أمهات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهن في القياس القبلي.

ويفسر الباحثان الوصول إلى هذه النتيجة لأن عدم تحمل الضائقة هو اتجاه سلبي والهناء النفسي يتبع علم النفس الإيجابي وبالتالي تدريب الأمهات على الاستقلالية وتقبل الذات والتحكم بالبيئة المحيطة وأن يكون لهم هدف في حياتهم ومساعدة أبنائهم للوصول إلى مرحلة عالية من التأهيل والتدريب، والتدريب على التسامح والتفاهل كل هذا مؤشرات إيجابية تقضي على عدم اليقين والثقة وكذلك الإحباط والمشاعر السلبية، والشعور بالراحة الجسدية لأن الإنسان كلما تحسنت حالته النفسية كان له تأثير كبير على الراحة الجسدية والعكس يظهر من خلال الأمراض السيكوسوماتية الأمراض النفسية التي تظهر في صورة جسمية، والتدريب على الفنيات المختلفة مثل بث الحماس وصرف الانتباه والمحاضرات الجماعية والتغذية الراجعة كان له أثر كبير في مساعدة أمهات الأطفال متعددي الإعاقة على تحمل الضائقة وأبعادها من مشاعر سلبية وعدم شعور بالراحة الجسدية وعدم الثقة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تالبي وآخرون (Talebi et al, 2020)، ودراسة ساديجاه وآخرون (Sadeghi et al, 2020)، ودراسة كؤولاي ونارجج (Koolae& Nargh, 2016).

التحقق نتائج الفرض السادس :

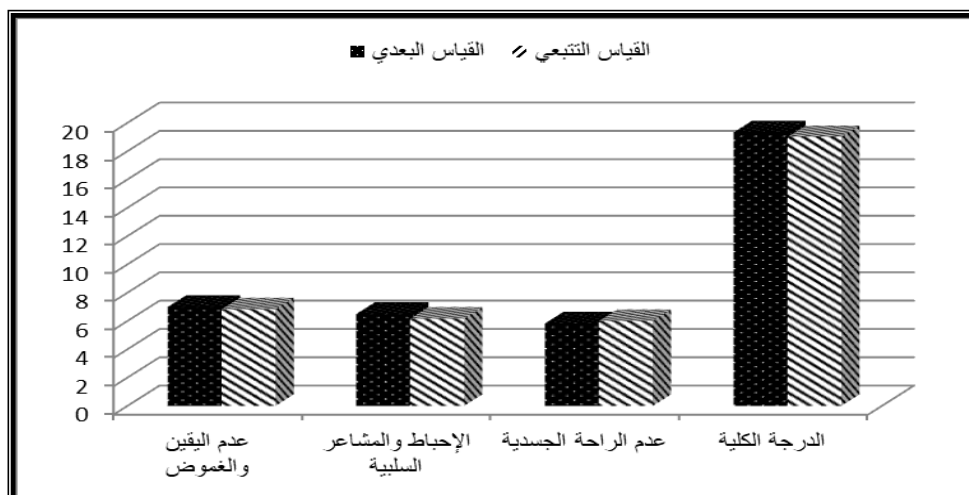
ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة" وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحثان اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح الجدول (15) ما توصل إليه الباحثان من نتائج.

جدول (15) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج، وفترة المتابعة

الأبعاد	ن	المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المقياس البعدي / المتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدالة
عدم اليقين والغموض	6	البعدي	7.00	0.89	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.333	0.739 غير دالة
	6	المتبعي	6.83	1.60	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00		
	6	المتبعي	6.83	1.60	التساوي	صفر				
	6	المتبعي	6.83	1.60	الإجمالي	6				
الإحباط والمشاعر السلبية	6	البعدي	6.50	1.05	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.333	0.739 غير دالة
	6	المتبعي	6.17	1.17	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00		
	6	المتبعي	6.17	1.17	التساوي	صفر				
	6	المتبعي	6.17	1.17	الإجمالي	6				
عدم الراحة الجسدية	6	البعدي	5.83	0.75	الرتب السالبة	3	3.00	6.00	0.447	0.655 غير دالة
	6	المتبعي	6.00	0.89	الرتب الموجبة	2	3.00	9.00		
	6	المتبعي	6.00	0.89	التساوي	1				
	6	المتبعي	6.00	0.89	الإجمالي	6				
الدرجة الكلية	6	البعدي	19.33	1.75	الرتب السالبة	3	4.00	12.00	0.333	0.739 غير دالة
	6	المتبعي	19.00	3.41	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00		
	6	المتبعي	19.00	3.41	التساوي	صفر				
	6	المتبعي	19.00	3.41	الإجمالي	6				

قيمة (W) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) بتساوي (8) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) بتساوي (1.96)

يتضح من جدول (15) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والمتبعي على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة وأبعاده المختلفة مما يتضح نتائج الفرض السادس. والشكل البياني (6) يوضح ذلك:



شكل (6) متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة يتضح من الشكل البياني (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تحمل الضائقة لدى أمهات متعددي الإعاقات بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية. ويفسر نتيجة الفرض الثالث والسادس بأن المتابعة كان لها أثر كبير في ثبات واستمرارية فاعلية البرنامج حيث استمرت المتابعة شهر بعد الانتهاء من الجلسات ولم يجد الباحثان فروق ملحوظة بين القياسين البعدي والتتبعي، وتنوع طرق أداء البرنامج التدريبي، وبقاء هذا الأثر راجع إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج وإلى شرح وتوضيح أهمية البرنامج إلى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة مما انعكس على أبعاد التجول العقلي وتحمل الضائقة والمشاعر السلبية لديهن والوعي بأهمية البرنامج والمتابعة وملاحظة التطورات التي تطرأ على سلوكهن مما ساعد على ارتفاع قدرتهن على تحمل الضائقة وخفض حدة التجول العقلي، وطول البرنامج التدريبي من حيث عدد الجلسات مما أدى إلى المساهمة في فعالية تأثير البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في خفض أبعاد التجول العقلي وتحمل الضائقة مما ساعد على استمرارية البرنامج، وكذلك تخصيص بعض الجلسات التي استهدفت إعادة التدريب على بعض المهارات التي فيها قصور على سبيل تقبل الذات والتحكم في البيئة المحيطة مما أكد على بقاء أثر البرنامج لفترة أطول وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020).

توصيات الدراسة:

- 1- الاهتمام بالهناء النفسي كمدخل من مداخل علم النفس الإيجابي والذي يساعد على التغلب على الضغوط والمشاعر السلبية لأسر ذوي الإعاقة.
- 2- الاهتمام بتحسين قدرة أمهات وأسرة ذوي الإعاقة بصفة عامة ومتعددي الإعاقة بصفة خاصة على تحمل الضائقة لما يمرون به من ضغوط ومشاعر سلبية.
- 3- ضرورة عمل دورات وندوات تثقيفية وتوعية لتعريف الأمهات بكيفية تقبل ذواتهن وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتقبل أبنائهن متعددي الإعاقة.
- 4- عمل برامج تدريبية للأمهات وأسرة متعددي الإعاقة للحد من التجول العقلي.

5- متابعة البرامج الارشادية والتدريبية التي تنفذ لأسر متعددي الإعاقة وعدم الوقوف بمجرد الانتهاء من البرنامج واستمرارية التواصل مع الأسر لعدم الانتكاسة.

دراسات مقترحة

- 1- برنامج ارشادي قائم على الهناء النفسي لتحمل الضائقة لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد.
- 2- برنامج تدريبي قائم على العلاج الجدلي السلوكي لخفض من حدة التجول العقلي لدى أسر متعددي الإعاقة.
- 3- دراسة مقارنة لتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

المراجع :

المراجع العربية:

- أبو دراز ، غادة. (2019). تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى. رسالة ماجستير كلية التربية جامعة الأقصى.
- حسين، حازم. (2021). التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الأشكال لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذج. مجلة كلية التربية جامعة واسط، 42(2)، 425-440.
- خشبة، فاطمة. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 1(179)، 55-95.
- شلبي، يوسف ؛ وآل معيض، عايض. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية جامعة سوهاج، 2(84)، 612-667.
- العمرى، عائشة ؛ والباسل، رباب. (2019). برنامج مقترح لتوظيف التعلم المنتشر في التدريس وتأثيره على تنمية نواتج التعلم وخفض التجول العقلي لدى طالبات جامعة طيبة كلية التربية. مجلة تكنولوجيا التربية، دراسات وبحوث، الجمعية العربية لتكنولوجيات التربية (28)، 221-258.
- الفيل، محمد. (2018). برنامج مقترح لتوظيف (SBL) نموذج التعلم القائم على السيناريو وتأثيره في تنمية مستويات عمق المعرفة وخفض التجول العقلي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، 33(2)، 2-66.
- القحطاني، هنادي. (2018). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الأسرية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال مزدوجي الإعاقة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد 57، 155-185.
- محمد، فاوي. (2020). فاعلية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات 23 (4)، 217-251.

مختار، وحيد ؛ وأحمد، محمد. (2017). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، 4 (3)، 2-40.

المرافي، إيهاب. (2020). استخدام استراتيجية عباءة الخبير في تدريس الهندسة بأسلوب تكاملي على التحصيل وخفض درجة التجول العقلي والحد من أسبابه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات*، 23 (1)، 31-97.

ثانياً: رومنة المراجع:

- Abu Draz, Ghada. (2019). *Self-transcendence and psychological tranquility as prophecies of psychological well-being among students of Al-Aqsa University*, Master Thesis, Faculty of Education, Al-Aqsa University.
- Al Maraghy, Ihab. (2020). Use The mantle of the expert approach to teach engineering in an integrative method on achievement, reducing mental wandering and reduce its causes among primary school pupils. *Journal of Mathematics Education, Egyptian Society of Mathematics Education*, 23 (1), 31-97.
- Al-Feel, Muhammad. (2018). A proposed program to employ (SBL), scenario-based learning model and its impact on developing levels of depth of knowledge and reducing mental wandering among students of the Faculty of Specific Education at Alexandria University. *Journal of the Faculty of Education, University of Menoufia*, 33(2), 2-66.
- Al-Omari, Aisha and Al-Bassel, Rabab. (2019). A proposed program to employ Ubiquitous learning and its effect on the development of learning outcomes and the reduction of mental wandering among students at the University of Taiba, Faculty of Education. *Journal of Education Technology, Studies and Research, Arab Society of Education Technologies* (28), 321-258.
- Al-Qahtani, Hanadi. (2018). The effectiveness of a mentoring programme to develop family resilience and its impact on reducing psychological stress among mothers of children with dual disabilities. *Journal of Educational and Psychological Research, University of Baghdad, Issue 57*, 155-185.
- Hussein, Hazem. (2021). Mental Wandering and its relationship to the fluency of forms among students of wasit University of the Faculty of Education for Humanities Sciences. *Journal of Wasit University, Faculty of Education Magazine*, 42(2), 425-440.
- Khashaba, Fatima. (2018). Predicting the level of mental alertness through some psychological variables in female university students. *Al-Azhar University Faculty of Education Journal*, 1(179), 55-95.
- Mohammed, Fawi. (2020). The effectiveness of the deep learning approach in the development of probe thinking, mathematical proficiency and reducing mental wandering among high school students. *Journal of Mathematics Education, Egyptian Society of Mathematics Education* 23 (4), 217-251.
- Mukhtar, Wahid and Ahmed, Mohammed. (2017). An exploratory study of the interaction of self-pity and psychological well-being in reducing depression in mothers of children with mental disabilities. *Journal of the Faculty of Education, University of Menoufia*, 4(3), 2-40.

Shalabi, Youssef and Al-Maaed, Ayed. (2021). Modelling causal relationships between mental wandering and both mental alertness , academic emotions and achievement among university students. *Sohag University Educational Journal*, 2(84), 612-667.

ثالثاً: المراجع الأجنبية :

Burdett, et al. (2016). The influence of traits, states and road environment factors on self-reported mind wandering during every day driving. *Accid Anal Prev*. 95(Pt A). 1-7.

Dahmardeh, T. et al (2021). The effectiveness of schema therapy on distress tolerance and resilience of mothers with mentally retarded students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 10(29), 443- 451.

Fishman, D & Schooler, J. (2007). Counting the cost of an absent mind: Mind wandering as an under recognized influence on educational performance. *Psychonomic Bulletin & Review*. 14 (2), 230-236.

Hosseininik, S. et al. (2018). Comparison of Distress Tolerance and Adjustment of Mothers of Intellectual Disability Children and Mothers of Normal Children in Yasouj City (Iran). *Journal of Neuro Quantology*, 16(1), 7-13.

Koolae, A.& Nargh., S. (2016). Effectiveness of group stress management training on affective control and distress tolerance mother of children with sensory- motor disabilities. *Caspian Journal of pediatrics*, 2(1), 6- 100.

Pavandi, M. et al. (2020). The Effectiveness of Strategic Solution Oriented Therapy on Fatigue and Quality of Life among Mothers of Children with an Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Pediatrics*, 9 (7), 14085-14096.

Rabani, Z. (2020). Comparison of Coping Styles, Distress Tolerance and Religious Adherence in Mother of children with physical-motor Disabled and Normal. *Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 6(4), 10-18.

Ryff C. D. (2013). Psychological well- being revisited: advances in the science and practice of eudemonia. *Journal of Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Sadeghi, M. et al. (2020). The effectiveness of dialectical behavioral group therapy on tolerance of distress and anger control skill in mothers with retarded mentally children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7(4), 54- 66.

Slabbert, A. et al (2021). Assessing distress tolerance using a modified version of the Emotional Image Tolerance task. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10 (17), 1-17.

Smallwood, J& Schooler, J. (2015). The science of mind wandering Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, (66), 487-500.

Talebi, M. et al. (2020). The Effect of Psychological Well-being training on Distress Tolerance, Mind Wandering and Depression of Mothers with Mentally Retarded Children. *Journal of Nursing Education*, 9(2), 3-13.

Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well- being among university students .*The International Journal of Indian Psychology*, 5 (2), 16.-4.