

**فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير  
فى تحسين الرفاه النفسى لدى أمهات الأطفال  
ذوي الإعاقة الفكرية**

**إعداد**

**د. وسام عبد المحسن زكى ابراهيم**

**معلم خبير بإدارة كفر شكر التعليمية**



### المستخلص

استهدف البحث الحالي الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أمهات لأطفال معاقين فكرياً ملتحقين بمدرسة التربية الفكرية بينها، قسمت إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة بلغ عدد الأمهات في كليهما (٥) أمهات، واستخدمت الباحثة مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية (إعداد الباحثة) والبرنامج القائم على نظرية تقرير المصير (إعداد الباحثة)، واستخدم الإحصاء اللابارمتريا المتمثل في اختبار مان-وتني وقيمة (Z) واختبار ويلكوسون للبيانات الرتبية للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات، وأسفرت نتائج البحث عن فعالية برنامج الدراسة في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية، واستمرارية فعاليته في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة الفكرية إلى ما بعد فترة المتابعة.

**الكلمات المفتاحية:** تقرير المصير- الرفاه النفسي - الإعاقة الفكرية.

---

**The effectiveness of a Trainig program based on the self-  
determination theory on improving Psychological  
well- being in mothers of children with  
intellectual disability**

**Dr. Wesam Abdel Mohsen Zaki Alzoghby**

**Summary**

**The present study aimed at measuring the effectiveness of a Trainig program based on the self- determination theory on improving Psychological well being in mothers of children with intellectual disability** The study sample included (10) mothers who had intellectually disabled children.. **They were divided into two groups (an experimental of 5 and a control of 5) ).** The researcher used the following tools: Psychological well- being Scale among mothers of children with intellectual disabilities(prepared by researcher), The program (prepared by the researcher), **Results showed** the effectiveness of study program in improving Psychological well- being in mothers of children with intellectual disabilities, and the continuity of its effectiveness in improving Psychological well- being in mothers of children with intellectual disabilities.

**Keywords:** intellectual disability, Psychological well- being, self-  
determination

إن ميلاد طفل معاق ليس بالحدث السهل على الأسرة بأكملها ويشكل منعطفات خطيرة في حياة تلك الأسرة، وتؤثر بشكل مباشر على كثير من الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والسلوكية والعاطفية والانفعالية، فوجود طفل معاق فكرياً في الأسرة يضاعف الضغوط الأسرية ويصبح بداية لسلسلة من الهموم والأزمات النفسية التي لا تحتمل والتي تؤثر بشكل كبير في الرفاه النفسي<sup>(١)</sup> Psychological well-being للأمهات. واتفق كل من إيمان عبد الوهاب (٢٠١٢ : ٩١) و Buwade(2016,1) و Kumar,Panday & Aishwarya(2019,25) على أن الأم هي التي تتحمل العبء الأكبر في العناية والاهتمام بالطفل، لذلك فهي تعاني من العديد من المشكلات والضغوط النفسية والعديد من الآثار السلبية وهي أكثر حدة مقارنة بالآباء. وهو ما أكدته نتائج دراسة (Vilaseca et al. (2014، و دراسة (Chandra et al. (2016، ودراسة (Kalgotra & Warwal (2016. هذا وقد اشارت نتائج دراسة (Giovani & Elena(2009 إلى أن الضيق النفسي والضعف تجاه أحداث الحياة يمكن مواجهته، بل ومنعه من خلال زيادة مستويات الرفاه النفسي. وقد أشارت دراسة (Norlin & Broberg(2013 ودراسة (McCrohan (2015) ودراسة (Dunn,Kinner, Jahoda & Mc Connachie (2019 إلى أن أمهات المعاقين فكرياً أكثر عرضة لتدني الرفاهية النفسية مقارنة بالآباء. وأسفرت نتائج دراسة (Mitchell & Hauser-cram(2010 ودراسة (Miodrag & hodab(2010 إلى وجود علاقة سالبة بين الضغوط والصحة النفسية والجسدية لدى آباء وأمهات المعاقين فكرياً، وكذلك ترتبط سلبياً بقدرتهم على تقديم الرعاية المناسبة لأبنهم المعاق.

وتري هبة عبد الحميد (٢٠١٧، ١٤٤) أنه بالرغم من الضغوط والاحباطات التي تمر بها أمهات المعاقين فكرياً إلا أن البعض منهن لديه القدرة علي التكيف مع إعاقة الطفل، وتقديم كافة الخدمات التي يحتاجونها، وتُرجع ذلك إلي تمتعهم ببعض الخصائص والسمات الإيجابية التي من شأنها أن تساعدهم علي مواجهة المحن والشدائد وتجنب الانهيار.

(١) مصطلح Psychological well-being ترجم في بعض الدراسات العربية إلى الهناء أو السعادة أو الوجود الأمثل أو الرفاه النفسي، وقد اعتمدت الباحثة على المصطلح المترجم «الرفاه النفسي» وفقاً لمحدداته وتعريفاته المختلفة التي تعكس هذا المفهوم.

ويسعى علم النفس الإيجابي إلى دراسة قوى الشخصية من أجل فهم متوازن للأفراد، لا يعتمد على إغفال الجوانب السلبية أو المرضية - كما ادعى البعض- ولكن من خلال البحث في إمكانات الفرد الإيجابية والسلبية معاً لاستثمار ما هو إيجابي وخفض ما هو سلبي أو ضعيف في الإنسان، فههدف علم النفس الإيجابي هو السعي لزيادة المعرفة بمقومات الحياة الجيدة التي تستحق أن تعاش (Seligman & Casikszentmihaly,2000, 5-8).

وترى جميلة شارف (٢٠١٨، ٢٢٥) أن حسن استثمار الفرد لطاقاته وإمكاناته يؤثر على سعادته وتكيفه واستقراره ومدى نجاحه أو إخفاقه في أداء أدواره الطبيعية في الحياة.

ويمثل الرفاه النفسي أحد المؤشرات التي تعكس الحالة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية فهي تُحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفردها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها وتمتعها بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، سعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي (حنان سلامة، ٢٠١٤، ٢٠).

وقد أشارت دراسة (Samadi, Mc Conkey & Bunting(2014) ودراسة (Dunn, Kinner, Jahoda & Mc Connachie (2015) ودراسة (McCrohan (2019) ودراسة (Carlie et.al.(2020) إلى انخفاض الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

وقد اشارت (Peralta & Arellano(2010,1339) أن افتقار الأسر للكفاءات لتلبية بعض احتياجات أطفالهم من ذوي الإعاقة الفكرية يستدعي تنفيذ خطط للتدخل لتعزيز مهارات تقرير المصير (١) لدى جميع أفراد الأسرة. حيث تركز نظرية تقرير مصير الذات Self-Determination على الميول الإنسانية الإيجابية الكامنة في التكوين النفسي للإنسان والتي تحركه باتجاه

(١) مصطلح Self - Determination ترجم في بعض الدراسات العربية "تقرير الذات" بينما تناولته بعض الدراسات الأخرى "تقرير المصير" وقد اعتمدت الباحثة على المصطلح المترجم "تقرير المصير" وفقاً لمحدداته وتعريفاته المختلفة التي تعكس هذا المفهوم، وكذلك تفرقاً بينه وبين مفهوم التقرير الذاتي "Self - Report".

الارتقاء بالذات، وتوضح بصورة تفصيلية "الحاجات النفسية" الجوهرية التي تيسر هذا الارتقاء، وتمثل هذه الحاجات في: الذاتية والاستقلالية، الكفاءة والاعتدال، والارتباط والتعلق بالآخرين، فالإبحار في الحياة بهمة الإنفاذ السلوكي لمضامين هذه الحاجات الثلاث وتلبيتها وإشباعها بصورة سوية العامل الأساس في تحقيق «الارتقاء الشخصي في الحياة» فضلاً عن تحقيق معامل مرتفع من الرضا عن الحياة والهناء فيها (Schulte, 2020). وقد أسفرت نتائج دراسة Peralta & Arellan (2010) عن أنه من العوامل الرئيسة لتحقيق جودة الحياة والرفاه النفسي لدى أسر المعاقين فكراً هو تنمية مهارات تقرير المصير لدى الوالدين وجميع أفراد الأسرة. وبذلك تعد مهارات تقرير المصير مفتاح النجاح لتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. وقد أثبتت نتائج دراسة Lloyd & Little (2010) إلى أنه يمكن تعزيز الرفاه النفسي للمرأة من خلال النشاطات التي تدعم التفاعل بين عناصر تقرير المصير والتي تتمثل في (الاستقلالية والكفاءة والعلاقات مع الآخرين).

ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت مدخل تقرير المصير كمتغير يمكن من خلاله تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكراً - في حدود علم الباحثة - ولأهمية الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكراً وتأثيره الإيجابي عليهن وعلى حياة أبنائهن المعاقين فكراً. يقوم البحث الحالي ببناء برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

### مشكلة البحث:

يشير (shaqayeq, Firoozeh, Hoshang & Pouria (2017, 23) إلى أن نسبة الإعاقة الفكرية في أي مجتمع تبلغ ٢,٥ ٪ من إجمالي عدد السكان منهم ٧٥ ٪ يعانون من إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة. وهي نسبة كبيرة تشير إلى وجود شريحة كبيرة من المجتمع لها حاجات خاصة وتحتاج إلى عناية مستمرة. وتؤثر مشكلة الإعاقة على الوالدين بشكل أكبر من تأثيرها على الطفل نفسه (Budak, Kucuk & Civelek, 2018, 301). وقد أتفق كل و Budak, Kucuk & Civelek (2018, 317) و Kumar, Panday & Aishwanya (2019, 25) ، وهناء عبد الحميد (٢٠٢٠، ١٠٠) علي أن ميلاد طفل معاق فكراً يعد عبئاً على كاهل

الأسرة وصدمة من الصعب التغلب عليها بسهولة. وتعتبر الأم ذات أهمية ومكانة مهمة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل، ولها الدور الأعظم في مسار تكوينه ونموه، فالطفل مسئولية الأم خاصة في سنوات عمره الأولى (Lloyd,2019,1).

فتكمن مشكلة الدراسة فيما ينتاب أمهات الأطفال المعاقين فكرياً من مشاعر سلبية وعدم الرضا عن الحياة، وتجنب مواجهة المسؤولية وضعف القدرة على حل المشكلات، والذي يُعد نتاجاً لتدني القدرات العقلية للطفل المعاق فكرياً، وما يتبعه من قصور في شتى الجوانب (الاجتماعية وال نفسية والعناية بالذات والتعليمية)، وما يسببه من ضغوط ومشكلات تبعث على الشعور باليأس والعجز والخوف والتشاؤم من المستقبل، والذي يعيق بدوره تحقيق الأهداف، وفقدان الشعور بالاستقلالية، مما يدفعهن إلى اظهار مشاعر سلبية تجاه الطفل المعاق، وعدم القدرة على التعامل الايجابي مع الطفل ومع المواقف التي يتعرض لها.

وظهر ذلك جلياً من خلال المقابلات التي تمت بين الباحثة وعينة من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً في المدرسة الفكرية بينها وكذلك المدرسة الفكرية بطوخ. ولا تتوقف المشكلة عند حد إحداث المعاناة الجسمية والنفسية لأفراد الأسرة، بل إن وجود الطفل المعاق في الأسرة يصيب الأسرة بوصمة اجتماعية، فكثيراً ما يشعر الآباء أن الآخرين من أفراد وأسراً ينظرون إليهم النظرة العادية، بل يتبنون نحوهم اتجاهات سلبية (Duran,S.,Ergun,S., 2019,391).

واشارت دراسة (Budak, Kucuk & Civelek (2018,301) إلى أن أمهات الأطفال المعاقين فكرياً لم يتعرضن للوصم اللفظي فحسب، ولكن تعدي ذلك إلى مظاهر وسلوكيات غير سارة، حتي أطفالهن كانوا موصومين من قبل أصدقائهم. وأياً كان صدق شعورهن بالآخرين، فإن هذا الشعور ينعكس على مفهومهم لذواتهن، حيث يشعرن بأنهن في مكانة اجتماعية أقل من الآباء الآخرين، وأنهم ينتمون إلى أسرة موصومة (علاء الدين كفاي، ٢٠٠٣، ٢-٢١). كما اكدت نتائج دراسة هبة السيدعبد العظيم وحمدي محمد ياسين (٢٠١٨) أن العزلة الاجتماعية، وانخفاض تقدير الذات، ونقص المسادة الاجتماعية، والمشاعر السلبية من المحددات الرئيسية للوصمة لدى أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون

هذا وقد أشارت دراسة (Peralta & Arellan 2010,1350) إلى أنه يمكن أن يؤدي عدم اليقين بشأن المستقبل إلى إثارة مشاعر العزلة وفقدان الثقة وانخفاض تقدير الذات لدى الوالدين، مما يعرض رفاهيتهم ونوعية حياة الأسرة بأكملها وأهداف تقرير المصير للخطر.

ومن هنا يتضح افتقار أمهات الأطفال المعاقين فكرياً إلى مهارات تقرير المصير والتي تتضمن أهم مقومات تمتعهن بالرفاه النفسي بما يشمل من الشعور بالاستقلالية في وضع خططهن المستقبلية وزيادة وعيهم بذواتهن، وبناء جسور التواصل والتفاعل البناء مع المحيطين بهن، وزيادة قدراتهن على حل المشكلات وتحديد مصادر الدعم اللازمة التي يحتجن لها.

ومن هنا وجدت الباحثة ضرورة الاهتمام بأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية من خلال منحى وتوجه علم النفس الإيجابي متمثلاً في تحسين الرفاهية النفسية بما يشمل من مستوى أعلى من المشاعر الإيجابية وتحسين مستوى الكفاءة، وذلك من خلال التدريب على مهارات تقرير المصير. وقد اكدت نتائج دراسة (Arakkathara & Bance 2019) على أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية يتمتعن بالرفاه النفسي من خلال إعادة هيكلة الإدراك السلبي، وتعلم تقنيات أعلى لتحسين الأداء اليومي، واكتساب الفعالية، وتحديد أهداف محددة وقابلة للتحقق، ومهارات التعامل مع الآخرين. هذا وقد اثبتت دراسة مي العريبيد (٢٠١٩) وجود علاقة موجبة بين التنظيم الذاتي والرضا عن الحياة. هذا وأكد (Wehmeyer & Abery 2013,400) على أن تنمية تقرير المصير يرتبط بالنجاح في مجالات الحياة الرئيسية، وتحقيق جودة الحياة.

وبشكل أكثر تحديداً فإن القدرة على تطوير العناصر الأربعة المميزة لتقرير المصير (الاستقلال الذاتي- التنظيم الذاتي- التمكين النفسي- وتحقيق الذات) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية ترتبط بالمستوى المرتفع من الرفاه النفسي لديهن.

وتتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: ما فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؟

**وفي ضوء ذلك تحاول الدراسة الحالية الإجابة على الأسئلة الآتية :**

- ١- هل يختلف أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؟
- ٢- هل يختلف أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؟
- ٣- هل يختلف أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؟

**أهداف البحث :** يهدف البحث إلى:

- ١- تقديم برنامج في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً.
- ٢- التحقق من فاعلية البرنامج في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً

**أهمية البحث:****(أ) الأهمية النظرية:**

- يمثل الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية فئة من فئات التربية الخاصة التي تحتاج إلى الاهتمام بها من خلال تقديم برامج موجهة لأمهاتهم.
- ندرة الدراسات العربية - في حدود إطلاع الباحثة - التي قدمت برامج تدريبية قائمة على نظرية تقرير المصير لتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً.
- انسحاب أثر البرنامج على باقي أفراد الأسرة.
- محاولة علمية تضاف إلى المحاولات السابقة في ميدان بحوث الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

**(ب) الأهمية التطبيقية:**

- يمكن أن يتم استخدام البرنامج الحالي - في حالة تحقق فاعليته - في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.
- مساعدة وتوجيه الأمهات على رعاية وتعليم أطفالهن من ذوي الإعاقة الفكرية في ضوء ما تقدمه نتائج الدراسة الحالية.

يمكن للنتائج والتوصيات التي ستنتهي إليها الدراسة أن تكون عوناً للباحثين والمرشدين لوضع برامج إرشادية وعمل ندوات ولقاءات تساعد في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- الإعاقة الفكرية Intellectual Disability :

تعرف الإعاقة الفكرية بأنها قصور في القدرات العقلية عامة مثل: الاستدلال وحل المشكلات والتخطيط والتفكير المجرد وإصدار الأحكام والتعلم الأكاديمي والتعلم من الخبرة، هذا القصور يؤدي إلى إعاقات في الأداء الوظيفي التكيفي مثل فشل الفرد في تحقيق معايير الاستقلال الشخصي والمسئولية الاجتماعية في واحد أو أكثر من مهام الحياة اليومية والتي تشمل التواصل والمشاركة الاجتماعية والأداء الوظيفي الأكاديمي أو المهني والاستقلال الشخصي في البيت والمجتمع (American Psychiatric Association, 2013,33)

وتعرف الباحثة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية: بأنهن أمهات لأطفال معاقين فكرياً ملتحقين بمدارس التربية الفكرية.

#### ٢- تقرير المصير Self – Determination

تعرف الباحثة تقرير المصير بأنه القدرة على تحديد الهدف ثم تنظيم الذات وتوجيه السلوك نحو تحقيق هذا الهدف والاعتقاد في الكفاءة الشخصية والعمل باستقلالية لتحقيق الهدف المنشود.

#### ٣- الرفاه النفسي Psychological well being :

تعرف الباحثة الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً بأنه تقييم الأمهات لذواتهن وحياتهن بشكل إيجابي يعكس الرضا العام عن الحياة وتحقيق حياة هادفة ذات معنى والتمتع بعلاقات ومشاعر إيجابية وقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية من خلال استغلالهن لقدراتهن ولكافة الفرص البيئية وتغلبهن على ما يواجههن من معوقات بما يحقق لهن الازدهار.

ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بأبعاده الفرعية.

**محددات البحث:**

**أولاً: محددات بشرية:** اشتملت عينة الدراسة على (١٠) أمهات لأطفال من ذوي الإعاقة الفكرية.

**ثانياً: محددات زمنية:** تم تطبيق الدراسة الحالية خلال العام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

**ثالثاً: محددات منهجية:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية (إعداد/ الباحثة)، والبرنامج التدريبي لتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية (إعداد/ الباحثة).

**الإطار النظري:****أولاً: الإعاقة الفكرية Intellectual disability**

يؤثر الطفل المعاق فكرياً تأثيراً كبيراً على الأسرة بصفة عامة وعلى الأم بصفة خاصة، حيث يجمع على حنفي (٢٠٠٧، ٢٤-٢٥) أهم الآثار المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة:

١- **الآثار النفسية:** وتتمثل فيما تعانیه أسرة المعاق من ضغوط وردود فعل مختلفة، فضلاً عن الأساليب والاستراتيجيات المختلفة التي تستخدمها الأسرة للتعايش مع الإعاقة، بصفة عامة يرتفع مستوى الضغوط النفسية عند أسر المعوقين مقارنة بأسر العاديين.

٢- **الآثار الاجتماعية:** وتتمثل فيما تشكله إعاقة الطفل من تهديد للأسرة، واضطراب في العلاقات بين الأفراد داخل وخارج الأسرة مثل الصراعات الزوجية، سواء توافق الأخوة، ميل الأسرة إلى الانعزال عن الأسر الأخرى، زيادة معدلات الطلاق... الخ.

٣- **الآثار الاقتصادية:** وتتمثل فيما يترتب على إعاقة الطفل من أعباء اقتصادية إضافية ووقت ورعاية أكثر الحاجة إلى برامج تأهيلية وتدريبية لأطفالهم في مراكز التربية الخاصة وقد يكون ذلك فوق طاقة العديد من الأسر مما يشكل آثار سلبية على الوالدين والأخوة معاً.

وترى الباحثة أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية يتأثر بالعديد من الانفعالات والمشاعر السلبية لصراع الأدوار الذي يتطلب منهن مسؤوليات وواجبات وأعباء بسبب وجود الأبن المعاق فكراً، يضاف إلى ذلك محاولة التوفيق بين مقتضيات دورها كزوجة وربة منزل، وفي الوقت نفسه الترابط الأسري من حيث علاقتها بزوجها وأبنائها والمجتمع، وما يصاحب ذلك من انخفاض الرفاه النفسي لديهن. ومن هنا تتضح حاجة أمهات الأطفال المعاقين فكراً إلى المساعدة لتحسين الرفاه النفسي لديهن، وهو ما دعي الباحثة لتوجيه برنامج البحث لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

### ثانياً: الرفاه النفسي Psychological Well-being :

يعد الرفاه النفسي أحد مجالات علم النفس الإيجابي والتي نالت اهتمام مجموعة من الباحثين من أجل التعرف على مفهومه وأبعادها وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى مثل: السعادة وجودة الحياة، ويشكل مفهوم الرفاه النفسي العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الإنسان بعيداً عن الأمراض النفسية (نبيل الجندي وجبارة عبد تلاحمه، ٢٠١٧، ٣٣٨). وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته فبعضهم يعده مرادفاً للسعادة، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل، أو طيب العيش، وبعضهم يراه مرادفاً للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية، وغيرهم يراه مرادفاً لجودة الحياة. كما يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي، وحسن الحال، والتنعم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي وغيره (بشير معمريه، ١٢٦، ٢٠١٢). فأشارت منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية حاله من الرفاه التي يدرك فيها الفرد قدراته التي تمكنه من التعامل مع الضغوط المحتملة، ويستطيع الفرد العمل بشكل منتج ومثمر وقادر على الإسهام في مجتمعه (W.H.O,2001). وفي الدراسة الحالية استقرت الباحثة على مصطلح الرفاه النفسي. وقد اتفقت الباحثة مع ما أشارت إليه فتون خرنوب (٢٠١٦، ٢١٨) من وجود مدخلين متميزين للرفاه النفسي وهما:

- المدخل الذاتي Hedonic: ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور تشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، ووفقاً لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الرفاه من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الإيجابي.

• المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات Eudaimonic: ويركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويعرف الرفاه بأنه "توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات". وعلى هذا يرتبط الرفاه في ضوء هذا المدخل مع تطور، وإدراك ذات الفرد، وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكانياته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (Ryff & Singer, 2008, 14)

وترى الباحثة أن المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات هو المدخل المناسب لتحقيق الرفاه لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأسرهن، حيث أنه يساعدهن على استغلالهن قدراتهن إلى أقصى حد ممكن، وتحقيقهن لإمكانياتهن وصولاً للازدهار، ولذا يسعى برنامج الدراسة الحالية على تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

وقد عرفت Ryff (1995, 99) الرفاه النفسي بأنه التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرار النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفعالية والشعور بتفرد الذات. كما عرفها Springer & Hauser (2006, 1087) على أنها حالة من الرضا العام لدى الفرد عن ذاته وحياته، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. بينما عرفها حمدي ياسين وإيمان سري وهيام صادق (٢٠١٤، ٣٩٠٨) بأنها شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات.

وتُعرف الباحثة الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً بأنه تقييم الأمهات لذواتهن وحياتهن بشكل إيجابي يعكس الرضا العام عن الحياة وتحقيق حياة هادفة ذات معنى والتمتع بعلاقات ومشاعر إيجابية وقدرة على إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية من خلال استغلالهن لقدراتهن ولكافة الفرص البيئية وتغلبهن على ما يواجههن من معوقات بما يحقق لهن الازدهار.

وتعد دراسات رايف في الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم، وقدمت نموذجاً متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي ويشتمل على ستة

أبعاد أساسية وهي: ( تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي)، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول انفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبى حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجابة البيئية)، والبحث عن الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم، وتحدياتهم (الهدف في الحياة)، وتطوير إمكاناتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي) (Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C., 2002, 1008).

وقدمت رايف وصفاً لخصائص الأفراد ذوي الرفاه النفسي المرتفع / المنخفض كما هي موضحة بالجدول التالي:

### جدول (١)

خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاه النفسي.

البعد	مرتفعي الرفاه النفسي	منخفضي الرفاه النفسي
الاستقلالية	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ القدرة على الاعتماد على النفس والإدارة الذاتية.</li> <li>■ القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بحكمة.</li> <li>■ القدرة على تنظيم سلوكياته.</li> <li>■ القدرة على تقييم الذات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الشعور بالقلق نحو توقعات وتقييمات الآخرين.</li> <li>■ الاعتماد على أحكام الآخرين والخضوع لها.</li> <li>■ يتأثر بالضغوط الاجتماعية.</li> </ul>
	الإجابة البيئية	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الاحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة.</li> <li>■ القدرة على التحكم في الأنشطة الخارجية.</li> <li>■ القدرة على استغلال الفرص وتوظيفها بشل فعال.</li> <li>■ القدرة على اختيار أو انشاء سياقات مناسبة للاحتياجات والقيم الشخصية.</li> </ul>

البعيد	مرتفعي الرفاه النفسي	منخفضي الرفاه النفسي
النمو الشخصي	<ul style="list-style-type: none"> <li>الشعور بالنمو المستمر للشخصية.</li> <li>الانفتاح على تجارب الآخرين.</li> <li>الاحساس بتحسن مستمر في السلوك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يشعرون بالركود الشخصي والممل.</li> <li>الافتقار إلى الشعور بالتحسن مع مرور الوقت.</li> <li>عدم القدرة على تطوير مواقف أو سلوكيات جديدة.</li> </ul>
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>الدفء والرضا والثقة في علاقاته مع الآخرين.</li> <li>فهم العلاقات الإنسانية.</li> <li>التعاطف وإقامة علاقات مع الآخرين تتسم بالمودة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لديهم علاقات قليلة مع انخفاض الثقة في علاقاتهم بالآخرين.</li> <li>الشعور بالقلق تجاه الآخرين.</li> <li>الانزعاج عن الآخرين والشعور بالإحباط.</li> <li>ليس لديهم القدرة على تقديم تنازلات للحفاظ على علاقات هامة مع الآخرين.</li> </ul>
الهدف في الحياة	<ul style="list-style-type: none"> <li>لديهم أهداف في الحياة.</li> <li>لديهم شعور بالمعنى في الحياة.</li> <li>لديهم معتقدات إيجابية تجعل لحياتهم هدف ومعنى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الافتقار إلى الشعور بالمعنى في الحياة.</li> <li>لديهم أهداف قليلة في الحياة.</li> <li>ليس لديهم معتقدات تجعل لحياتهم معنى.</li> </ul>
تقبل الذات	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتملكون مواقف إيجابية تجاه ذواتهم.</li> <li>يقرون ويتقبلون جوانب متعددة من ذواتهم بما في ذلك الصفات الحسنة والسيئة.</li> <li>يشعر بإيجابية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>عدم الرضا عن النفس.</li> <li>الشعور بخيبة أمل تجاه ما حدث في الحياة الماضية.</li> <li>الشعور بالقلق تجاه صفات معينة في الشخصية.</li> <li>الرغبة في أن يكونوا مختلفين عما هم عليه.</li> </ul>

(في وحيد كامل ومحمد أحمد، ٢٠١٧، ١١-١٢)

نستنتج مما سبق أن الرفاه النفسي يتعلق بمدى قدرة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على تحقيق الإيجابية مع أنفسهن من خلال تقبلهن لذواتهن بكل أحوالها سواء نقاط القوة أو نقاط الضعف وسعيهن المستمر لتطوير ذواتهن، وتحديد أهداف واقعية والعمل بشكل مستقل لتحقيقها، والقدرة على استغلال الفرص وتوظيفها بشكل فعال بما يحقق نجاحهن في أداء أدوارهن، كما يتعلق بتحقيق الإيجابية في تعاملهن مع أطفالهن ومع الآخرين من خلال إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وداعمة لهن.

**ثالثاً: نظرية تقرير المصير :**

هي نظرية في "الدافعية الإنسانية" صاغها وطورها كل من إدوارد ديسي Edward Deci، وريتشارد ريان Richar Ryan، ويقصد بالدافعية في هذا السياق كل ما يتوجه ويحفز الإنسان على الفعل أو القيام بسلوك ما. وترى نظرية تقرير المصير أن سلوك الفرد مدفوع بثلاث حاجات رئيسة وهي الاستقلالية Autonomy، والكفاءة Competence، والعلاقة مع الآخرين Relatedness

**١- الكفاءة والافتقار:** competence وتجسد رغبة الشخص في الشعور بأن لسلوكياته تأثيرات على وقائع الحياة وأحداثها وأنه عاملاً مؤثراً an effective agent في التيار الرئيس للحياة.

**٢- الذاتية والاستقلالية:** Autonomy وتمثل رغبة الشخص في التعويل على ذاته فيما يتعلق بوجهة ومسار ومحتوى حياته تأكيداً لما يعرف بالسلوك الموجه بالهدف المقرر ذاتياً، وبما يشعره بأن له القدرة على ضبط والسيطرة على ما يقوم به من أفعال.

**٣- التعلق والارتباط بالآخرين:** Relatedness: وتعكس رغبته في التفاعل والتواصل وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين قائمة على التقبل والرعاية والاحترام والتقدير المتبادل (Schulte,2020).

وقد عرفه Deci & Ryan (2000) تقرير المصير بأنه: تكوين فرضي يستدل عليه من مجموعة الأفعال التي يقوم بها الفرد ليتخذ قراراً واعياً بدون تأثير خارجي، ويحدد نقاط القوة والضعف لديه، ويضبط سلوكه وانفعالاته مما يجعله مستقلاً في سلوكه، ومنظماً ذاتياً، ولديه قدراً من التمكين النفسي الذي يدفعه للتفاعل مع المجتمع، ويساعده على تحقيق ذاته، أما (Wehmeyer,2002) فعرّفه على أنه سلوك فردي يعمل على تحرير الفرد من القيود المفروضة عليه ليكون قادراً على اتخاذ القرارات المصيرية في حياته، والمحتمل أن تكون ذات أثر واضح على نوعية حياته في مراحل لاحقة بدون أن تكون هناك مؤثرات على عملية اتخاذ القرار، بينما عرفه (Field & Hoffman, 2013, 160) بأنه القدرة على تحديد وتحقيق الأهداف التي تقوم على أساس معرفة وتقدير الذات، ويعد النموذج الدوري Field & Hoffman (1994) Circular Model of Self-Determination

من أشهر نماذج تقرير المصير التي قدمت وصفاً لأهم محدداته، والذي يؤكد من خلاله أن تقرير المصير يستند أساساً إلى الوعي الذاتي واحترام أو تقدير الذات، ويوضح النموذج كيفية الوصول إلى هدف من خلال التخطيط واتخاذ الإجراءات والتعلم من خلال مراقبة نتائج السلوك. ويحتوي النموذج على خمسة مكونات رئيسية هي: ١- أعرف نفسك، ٢- قيم نفسك، ٣- خطط لعملك، ٤- اتخذ الإجراءات، ٥- قيم نتيجة عمالك.

ويُعد المكون الأول والثاني "أعرف نفسك- قيم نفسك" هما الأساس للعمل في إطار تقرير المصير، حيث يجب على الفرد يمتلك مهارات الوعي الذاتي وتقدير الذات فقبل أن يتمكن الشخص من تحقيق أهداف تعكس رغباته الحقيقية، بحيث أن يكون لدى الشخص إحساس قوي بمعرفة نفسه، ومعرفة نقاط القوة لديه، ويتضمن قبول وتقدير الذات القدرة والدافع لرعاية النفس والتي تقود مستقبلاً إلى القوة الشخصية أي قدرة الشخص على الدفاع عن نفسه (Field & Hoffman, 1994)، ثم على الفرد أن يضع أهدافاً بعيدة المدى تتألف من عدة أهداف قصيرة المدى مناسبة تشمل سلسلة من الخطوات العملية التي توجه الإجراءات، فوجود الخطة دون اتخاذ الإجراءات لن تحقق الأهداف المرجوة، ويُعد ناتج الخبرة والتعلم هو العنصر النهائي في تقرير المصير (Hoffman, 2013) (Field & Hoffman, 2017) أن تقرير المصير هو امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات تمكنه من اتخاذ القرارات المؤثرة في حياته وأن هذا المفهوم يتأثر بعدة عوامل أهمها شخصية الفرد وتفاعلاته مع البيئة المحيطة.

**أبعاد سلوك تقرير المصير:** يتضمن سلوك تقرير المصير الأبعاد التالية:

**١- الاستقلالية Autonomy:** ترى (Ryff (1995 أن الاستقلالية تعنى الشعور باستقلالية الذات وتفردتها، وأن يكون الفرد قادراً على مواجهة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتصرف بطرق خاصة به، وقدرته على تنظيم سلوكه بنفسه، وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية، والاستقلالية بهذا المعنى يشير إلى قدرة الفرد على تقرير مصير الذات.

وقد وصف (Wehmeyer & Schalock (2001 السلوك المستقل بأنه: عمل الشخص وفقاً لتفضيلاته واهتماماته، أو قدراته الخاصة، وبشكل مستقل خالي من التأثير الخارجي أو التدخل غير المبرر.

## ٢- التنظيم الذاتي Self- Regulation:

- يرى Zimmerman & Labuhn(2012) أن تنظيم الذات عملية تنطوي على إدارة السلوك في ثلاث مراحل مهمة، وهي:
- مرحلة التخطيط: وتشمل جوانب تحليل المهام، ووضع أهداف محددة تتعلق بالمهام
  - مرحلة رصد الأداء: وتشمل استخدام الاستراتيجيات، والموارد المتعلقة بالمهمة، وكذلك النظر المستمر في فعاليتها، والتقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف المحددة.
  - التفكير في مرحلة الأداء: وهي عملية تقييم لما قام به الفرد أو ما يمكن تحسينه، وإدارة المشاعر التي تسببها النتائج، ثم استخدام التفكير الذاتي لبدء الدورة من جديد.

ويشير (Wehmyer et al (2013) إلى أن قدرة الفرد على تحديد الهدف وحل المشكلات تعتبر مؤشراً جيداً للتنظيم الذاتي.

- ١- تمكين الذات Self- Empowerment: عرفت سهير سالم وآمال النمر (٢٠٠٨، ٤٢٥) التمكين النفسي لأمهات الأطفال المعاقين فكرياً بأنه مدى قدرة أم الطفل المعاق على توظيف وتنمية ما لديها من قدرات نفسية تجعلها قادرة على التحكم واتخاذ القرارات المناسبة سواء على المستوى المعرفي "تمكين معرفي" أو على المستوى الوجداني "تمكين وجداني" أو على المستوى السلوكي "تمكين سلوكي". وقد أشارت آمال النمر (٢٠٢٠، ١٣٦٤) إلى أن التمكين النفسي المعرفي يتضمن إدراك الأم للهدف من رعاية الطفل، وأهمية الرعاية وفعاليتها، والإيمان بحق الطفل في الرعاية بينما يتضمن التمكين النفسي الوجداني تقبل الأم لطفلها المعاق، والشعور بالقدرة على التعامل معه، والاحساس بالحماس والاصرار على رعايته بينما يتضمن التمكين النفسي السلوكي: تنمية مهارات الأم ومنها حل المشكلات. هذا ويرى (Kemb(2017 أن التمكين النفسي يعني السيطرة المتصورة التي يمتلكها الفرد على المجالات المعرفية والشخصية والدافعية، حيث تتمثل المجالات المعرفية في المهارات والسلوكيات التي تشكل الكفاءة الذاتية، والتقييم الذاتي لتحقيق الأهداف الذاتية، وأما المجالات الشخصية فتتضمن عمليات المراقبة الذاتية، وربط

نتائج الأداء بقدراتهم بدلاً من إسنادها للحظ أو التأثيرات الخارجية، وأما المجال النهائي: المهارات الدافعية فتتضمن المهارات التحفيزية والتي تشكل قدرة الفرد على تحديد النتائج التي يتوقعون تحقيقها وتحديد الأهداف.

ويتضح مما سبق أن التمكين هو مفهوم تحفيزي يتمركز حول الدافعية عند الإنسان نحو الكفاءة والافتقار أي أنه يشكل دافعية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً لتحقيق مستويات عالية من الكفاءة والافتقار في رعاية أطفالهن والتعامل مع المشكلات التي تواجههن، وذلك من خلال تنمية مهارتهن وقدراتهن على حل المشكلات، والمراقبة الذاتية، وربط نتائج الأداء بقدراتهم بدلاً من إسنادها للحظ أو التأثيرات الخارجية، مما يشعرهن بدرجة أفضل من الرفاه النفسي. هذا وقد أشارت نتائج دراسة (Lloyd & Hastings, 2009) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مركز الضبط الوالدي والرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً كما أشارت إلى أنه يمكن التنبؤ بمستوى الرفاه النفسي لدى الأمهات من خلال مركز الضبط الوالدي.

**٤- تحقيق الذات Self- Realization:** تحقيق الذات هو قمة تحقيق الحاجات في هرمية ماسلو للحاجات، فهو يعبر عن ميل الفرد ورغبته القوية في تحقيق الإمكانيات والقدرات التي يمتلكها بشكل كامل. وترى فيوليت ابراهيم ومحمد عثمان وأسماء محمد (٢٠١٥، ٥٣٤) أن تحقيق الذات هو استغلال وتوظيف الإنسان لقدراته وإمكاناته من أجل إشباع رغباته ووصولاً إلى المستوى الذي يتطلع إليه وأن يكون متقبلاً لذاته وللآخرين، واثقاً في نفسه، لديه فاعلية ذات، ولديه القدرة على الإنجاز. ويتم الوصول إلى تحقيق الذات من خلال الملاحظة الذاتية والفهم المكتسب من الخبرة، وكذلك من خلال قدرة الفرد على تحليل العالم والناس من حولهم لزيادة بصيرتهم الذاتية، وتحقيق هذه المهارة من خلال معرفة الفرد عن نفسه من حيث نقاط قوته ونقاط ضعفه ومعرفته بالقيود المحيطة به والقوانين والاستفادة من هذه المعرفة (Bomar, 2017).

ويتضح مما سبق أن نظرية تقرير المصير تؤكد على أن المكونات: الاستقلالية والكفاءة، التنظيم الذاتي، وتمكين الذات، وتحقيق الذات قابلة للتطور والنمو والتحسين، فتدريب أمهات الأطفال ذوي الإعاقة على مهارات تحديد الأهداف

والتخطيط لتحقيقها، وحل المشكلات، والتفكير الايجابي، والتواصل الفعال مع الآخرين، ومهارة مراقبة الذات، ومهارة تعزيز الذات، ومهارة التعليمات الذاتية، والتقويم الذاتي يدعم أبعاد سلوك تقرير المصير لديهن ويساعدهن علي اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، وحل المشكلات بأفضل الطرق، والذي بدوره يساعد على تحسين الرفاه النفسي لديهن.

### تقرير المصير والرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية:

يحتاج الطفل المعاق فكرياً إلى أسلوب خاص في التربية لمساعدته في اكتساب المهارات اللازمة ليستطيع التكيف الإيجابي داخل المجتمع، وذلك من خلال الجو الأسري الذي يساعد الطفل على النمو والتواصل الجيد مع الآخرين، وتعد الأم هي المسؤول الأول عن رعاية وتربية الطفل، لذلك تحتاج إلي التمتع بقدر مناسب من مهارات تقرير المصير والتي تمثل في مجملها أهم أبعاد الرفاه النفسي لديهن. فإذا فهمنا تقرير المصير على أنه مجموعة المهارات التي تسمح لأي شخص بالتحكم في حياته الخاصة والقدرة على توجيهها وفقاً لأهدافه واهتماماته وقدراته، يصبح من الضروري أن يكون الآباء مستعدين ومُدرِّبين لتقرير مصيرهم من خلال خطط التدريب التي تركز على الأسرة. وعندها فقط سيكونون في وضع يمكنهم من مساعدة أطفالهم على اكتساب المعرفة والمهارات والكفاءات التي تتيح لهم المزيد من تقرير المصير، فتمكين الوالدين من تنمية حق تقرير المصير في أسرهم يمثل أحد الاهتمامات المستمرة للأسر في ضمان الرفاهية المستقبلية (Peralta & Arellan, 2010, 1351).

حيث تشير نظرية الحاجات النفسية الأساسية *basic psychological needs theory* أن الفرد يقوم بالأداء الأمثل إذا امتلك الاستقلالية والكفاءة والابتهاج (السعادة)، فالدافع يتحدد في ضوء الأسس النفسية والتي تحدد مستوى الإنجاز على أساس الدافع اعتماداً على الدافعية، ويميز في إطار نظرية "تقرير مصير الذات" بين نمطين من الدافعية: الأول: الدافعية الخارجية *extrinsic Motivation*، والثاني: الدافعية الداخلية *intrinsic Motivation*، وتعمل الحاجات النفسية الأساسية الثلاث على تعزيز الدافعية الداخلية، بحيث تدفع الشخص باتجاه المبادرة الذاتية والتلقائية وبفاعلية في الحياة تجعله أكثر اندماجاً فيها وإقبالاً عليها بمتعة شخصية ذاتية دون انتظار إثبات خارجية ودون

إذعان لإملاءات أو إكراهات خارجية (Deci & Ryan, 2000). وقد أشارت نتائج دراسة (Tang, M., Wong, D., Guerrien, A., 2020, 1111) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الرضا والتحفيز الذاتي والحاجات النفسية الأساسية مع المؤشرات الإيجابية للرفاه النفسي. هذا وترى نظرية التقييم المعرفي (CET) Cognitive Evaluation Theory، أن الأفراد يؤدون المهام بشكل أفضل عندما يكون لديهم استقلالية، وحرية في اتخاذ القرارات (Vansteenkiste et al., 2005).

ويتضح مما سبق أن تمتع أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بالرفاه النفسي أمر بالغ الأهمية، ومرتبط ارتباط وثيق بمهارات تقرير المصير، حيث أن الأفراد يؤدون المهام بشكل أفضل عندما يكون لديهم استقلالية، وحرية في اتخاذ القرارات، فتمتع الأمهات بالرفاه النفسي يدعم قدراتهن لمساعدة أطفالهن في اكتساب المهارات اللازمة ليتمكنوا من التكيف الإيجابي داخل المجتمع.

#### الدراسات السابقة:

دراسات وبحوث سابقة تناولت الرفاه النفسي وتقرير المصير لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية:

هدفت دراسة (Lloyd & Hastings, 2009) لتعرف العلاقة بين مركز الضبط الوالدي والرفاه النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس فاينلاند للسلوك التكيفي، واستبيان نقاط القوة والصعوبات، ومقياس مركز الضبط الوالدي، ومقياس الرفاه النفسي، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مركز الضبط الوالدي والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، وأكدت النتائج أنه يمكن التنبؤ بمستوى الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة من خلال مركز الضبط الوالدي. وهدفت دراسة (Peralta & Arellan, 2010) إلى وصف تجارب بعض أسر الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية، وتسلط الضوء على جودة الحياة لديهم وحق تقرير المصير، وتكونت عينة الدراسة من (٤) أسر من آباء وأمهات لأفراد من ذوي الإعاقة الفكرية، وأسفرت النتائج عن أن العوامل الرئيسية الملحوظة لتحقيق جودة الحياة لدى أسر ذوي الإعاقة الفكرية تشمل تنمية مهارات تقرير المصير لدى الوالدين،

كما قدمت الدراسة بعض الاقتراحات بشأن مساعدة هذه الأسر في تطوير مهارات تقرير المصير. كما هدفت دراسة (Lloyd & Little, 2010) إلى استخدام نظرية تقرير المصير (SDT) كإطار لفهم الرفاه النفسي لدى المرأة من خلال مشاركة المرأة في نشاط بدني يدعم عناصر تقرير المصير، وتم جمع البيانات بشكل منظم ومتعمق من خلال مقابلات مع ٢٠ مشاركة وتحليلها باستخدام المقارنة المستمرة وأشارت النتائج إلى أنه يمكن تعزيز الرفاه النفسي لدى المرأة من خلال الأنشطة البدنية التي تدعم التفاعل بين عناصر تقرير المصير (الكفاءة والاستقلالية والعلاقة مع الآخرين). هذا وهدفت دراسة (Cramm & Nieboer, 2011) إلى تحديد الظروف التي يتأثر فيها الرفاه النفسي لآباء وأمهات الأطفال المعاقين فكرياً والضغط الوالدي باستخدام الضغط الوالدي كعامل وسيط، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين فكرياً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس القلق والاكتئاب للتعرف على الرفاه النفسي، ومقياس مؤشر الضغوط الوالدية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغط الوالدي ومشاعر الاكتئاب تؤثر على الرفاه النفسي للوالدين. بينما هدفت دراسة (Bodla, Saima, Ammara, 2012) تعرف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى عينة من أولياء أمور الأطفال المعاقين فكرياً، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) من آباء وأمهات الأطفال المعاقين فكرياً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الرفاهية النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المساندة الاجتماعية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة. وهدفت دراسة **عبد الجواد وعزة عبد الفتاح (٢٠١٣)** التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وطيب الحياة (الرفاه النفسي) لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة فكرية- سمعية- اضطراب توحده)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي ومقياس الرفاه النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. وهدفت دراسة (Norlin & Broberg, 2013) تعرف العلاقة بين الرفاه النفسي والعلاقة بين الزوجين (جودة الحياة الزوجية ومشاركة الأبوة والأمومة) لدى عينة من أولياء أمور الأطفال المعاقين فكرياً وتكونت عينة الدراسة من

مجموعة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين فكرياً والأطفال العاديين، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرفاهية، ومقياس ديناميكية التماسك وديناميكية الرضا لقياس جودة الحياة الزوجية، ومقياس تحالف الأبوة والأمومة لقياس مشاركة الأبوة والأمومة، وأشارة نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية المتزامنة من خلال جودة الحياة الزوجية، كما يمكن التنبؤ بالرفاهية المحتملة من خلال التعرف على مشاركة الأبوة والأمومة. وهذا وهدفت دراسة **Samadi, McConky & Bunting (2014)** إلى التعرف على الرفاهية النفسية لدى أسر الأطفال ذوي الإعاقات النمائية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) من آباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقات النمائية، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان الصحة العامة **General Health Questionnaire** ومقياس الضغوط الوالدية- النسخة المختصرة، ومقياس رايف للرفاه النفسي وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع نسبة الضغوط الوالدية لدى عينة الدراسة وانخفاض مستوى الرفاه النفسي. بينما هدفت دراسة **McCrohan (2015)** إلى اكتشاف جوانب العلاقة بين رفاهية الوالدين وتربية طفل يعاني من إعاقة فكرية ونمائية، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) من الآباء، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التقرير الذاتي، ومقياس ورويك أدنبرة للرفاهية، ومقياس مركز الضبط الوالدي، ونموذج **Nisonger** لتصنيف سلوك الطفل، وأشارت النتائج إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لها تأثير كبير على عدد كبير من النتائج النفسية للوالدين منها الرفاهية والتوتر، وسلطت الضوء على أهمية صفات الأبوة في التأثير على رفاهية آباء المعاقين فكرياً. هذا وأسفرت نتائج دراسة **Lovell & Gordon (2016)** عن أن تدريب الأمهات بشكل جماعي أو يجمع بين الفردي والجماعي ارتبط بشكل ملحوظ بإرضاء أعلى للحاجات النفسية الأساسية والدافع لممارسة تقرير المصير من الأمهات اللاتي يتدربن بشكل فردي. وهدفت دراسة **وحيد مصطفى كامل ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٧)** إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية والاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، كما هدفت إلى التعرف على أثر تفاعل كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لخفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وتكونت عينة الدراسة من (٢٦١) أما لطفل معاق فكرياً اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية وقائمة بيك للاكتئاب، وأشارت

نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال لتفاعل كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية على الشعور بالاكئاب لدى عينة الدراسة. هدفت دراسة **Arakkathara & Bance(2019)** إلى تعزيز الرفاه النفسي والمرونة وإدارة الضغوط لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وتكونت عينة الدراسة من (١٠) أمهات لأطفال معاقين فكرياً، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط الوالدية (PSS)، ومقياس ConnorDavidson للمرونة النفسية، ومقياس (RSPW) Ryff للرفاه النفسي، وبرنامج تدخل (POWER)، وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض في الضغوط الوالدية وزيادة ملحوظة في الرفاه النفسي لدى عينة الدراسة. كما هدفت دراسة **Arakkathara & Bance(2020)** تعرف العلاقة بين الرفاه النفسي والمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وكذلك تعرف الدور التنبئي للمرونة النفسية على الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٤) أما تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٤٠ سنة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس Connor Davidson للمرونة النفسية، ومقياس (RSPW) Ryff للرفاه النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وكذلك أظهرت الدور التنبئي للمرونة على الرفاه النفسي لدى الأمهات.

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وهي (دراسة **Lloyd & Hastings(2009)** ودراسة **Bodla, Saima, Cramm & Nieboer(2011)** ، ودراسة **Ammara(2012)** ، ودراسة **وفاء عبد الجواد وعزة عبد الفتاح (٢٠١٣)** ، ودراسة **Norlin & Broberg(2013)** ، ودراسة **Samadi, McConky & Bunting(2014)** ، ودراسة **McCrohan (2015)** ، ودراسة **وحيد مصطفى كامل ومحمد شعبان أحمد(٢٠١٧)** ، ودراسة **Arakkathara & Bance(2019)** ، ودراسة **Arakkathara & Bance(2020)** والدراسات التي أشارت إلى دور مهارات تقرير المصير في تحقيق جودة الحياة والرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وهي دراسة **Peralta & Arellan (2010)** ، وكذلك الدراسات التي أشارت إلى إمكانية تعزيز الرفاه النفسي لدى المرأة من خلال الأنشطة التي تدعم التفاعل بين عناصر تقرير المصير (الكفاءة والاستقلالية والعلاقة مع

الآخرين) ومنها دراسة (Lloyd & Little, 2010)، والدراسات التي أشارت إلى ارتباط التدريب الجماعي بإرضاء أعلى للحاجات النفسية الأساسية والدافع لممارسة تقرير المصير لدى الأمهات ومنها دراسة (Lovell & Gordon, 2016)، تتضح الحاجة إلى إلقاء الضوء على ضرورة إعداد برامج جماعية لتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية من خلال التدريب على أنشطة تدعم عناصر تقرير المصير.

### فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل).
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

### الخطوات الاجرائية للدراسة:

**أولاً: منهج الدراسة:** تعتمد الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ويعتمد ذلك على إجراء القياسات القبليّة وكذلك القياسات البعديّة بين المجموعتين لمعرفة أثر المتغير المستقل (البرنامج القائم نظرية تقرير المصير) على المتغير التابع (الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية).

**ثانياً: عينة الدراسة:** اطّلت الباحثة على ملفات التلاميذ بكل من المدرسة الفكرية بينها والمدرسة الفكرية بطوخ، وذلك بمساعدة الأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي بالمدرستين تم تحديد (أمهات الأطفال المعاقين فكرياً)، ووضعت الباحثة مجموعة من الشروط في اختيار أفراد العينة قبل تطبيق أدوات الدراسة :

أ- أن تتراوح أعمار الأطفال المعاقين فكرياً ما بين ٨ - ١٢ سنة وأن يكون للطفل المعاق فكرياً أخوة لاستبعاد الطفل الوحيد وما يعانيه من مشكلات، وأن تكون أسرة الطفل طبيعية يتواجد فيها الأب والأم معا .

ب- أن تتراوح أعمار الأمهات ما بين ( ٢٥ - ٤٥ ) عام، وأن يكون تعليم كل من الآباء والأمهات متوسط، أن تكون أسرة الطفل من ذوي المستوي الاجتماعي والاقتصادي المتوسط ( وفقاً لاستمارة البيانات الخاصة بكل طفل بالمدرسة).

- قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً) على الأمهات المستوفين للشروط وقامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة من الأمهات منخفضي الرفاه النفسي وذلك من خلال حساب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس الرفاه النفسي:

أ. لتصنيف الأمهات على أنهن مرتفعي الرفاه النفسي تم حساب الإرباعي الأعلى والذي بلغ (١٦٤) فيصبح من لديهن رفاه نفسي مرتفع هن الحاصلات على درجات  $\leq 164$  درجة.

ب. لتصنيف الأمهات على أنهن منخفضي الرفاه النفسي تم حساب الإرباعي الأدنى والذي بلغ (٨٢) وبالتالي من لديهن رفاه نفسي منخفض هن الحاصلات على درجات  $\geq 82$  درجة.

وبناء على ذلك تم اختيار الأمهات الحاصلات على درجات  $\geq 82$  درجة علي مقياس (الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً). وبذلك أصبح العدد النهائي لعينة الدراسة هو (١٠) أمهات، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين:

- المجموعة التجريبية وقوامها (٥) أمهات ( من المدرسة الفكرية بينها ).
- المجموعة الضابطة وقوامها (٥) أمهات ( من المدرسة الفكرية بطوخ ).

وقامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) من الأمهات في المتغيرات الآتية: (العمر الزمني - الدرجة علي مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً).

**– تكافؤ أمهات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني :** حرصاً من الباحثة على الإختيار والتعيين العشوائى لضمان سلامة المنهجية العلمية ، قامت الباحثة بمراعاة الضبط التجريبي لتكافؤ أعمار الأمهات.

وللتحقق من تكافؤ الأفراد قامت الباحثة برصد درجات أعمار أمهات الأطفال وتحليلها باستخدام اختبار مان-وتني (Mann whitney (u)، وقيمة (Z) كأساليب لابارامترية (وبما يتفق مع عدد أفراد العينات الصغيرة الأقل من ٣٠ فرد) للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات عن طريق برنامج (SPSS) ، وقد توصلت الباحثة إلى:

### جدول (٢)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أعمار أمهات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

المجموعة العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المتوسطى المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان-وتني	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
الضابطة ٥	٣٧,٥٠	١,٥٣٧	٥,٦٠	٢٨,٠٠		٠,١١٠-١٢,٠٠٠	٠,٩٢٣	غير دالة
التجريبية ٥	٣٧,٧٠	٢,٣٢٢	٥,٥٠	٢٧,٠٠				

ويتضح من الجدول أن مستوى الدلالة جاء مساوياً (٠,٩٢٣) مما يدل على عدم وجود فروق دال إحصائياً بين متوسطات رتب أعمار أمهات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة، وبالتالي تدل هذه النتائج على إطمئنان الباحثة لتطبيق البرنامج.

**– تكافؤ أمهات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الرفاه النفسي :**

وللتحقق من تكافؤ الأفراد قامت الباحثة برصد مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وتحليلها باستخدام اختبار مان-وتني (Mann whitney (u)، وقيمة (Z) كأساليب لابارامترية (وبما يتفق مع عدد أفراد العينات الصغيرة الأقل من ٣٠ فرد) للتعرف علي دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات عن طريق برنامج (SPSS) ، وقد توصلت الباحثة إلى:

## جدول (٣)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أمهات أطفال المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الرفاه النفسي قبل تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة "Z"	مان- وتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المتوسط	الانحراف المعياري	العدد الحسابي	المجموعة
غير دالة	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٢,٥٠٠	٢٧,٦٠	٥,٦٠	٤,٢١١	١٢٤,٩١	٥	الضابطة
				٢٧,٦٠	٥,٦٠	٤,١١٣	١٢٥,٣٠	٥	التجريبية

ويتضح من الجدول والرسم البياني السابق أن مستوى الدلالة مساوياً (١,٠٠٠)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وبالتالي تدل هذه النتائج على إطمئنان الباحثة لتطبيق البرنامج.

## أدوات الدراسة:

**الأداة الأولى: مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية**  
(إعداد الباحثة)

**الهدف من المقياس:** يهدف إلى قياس مستوى الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة.

**وصف المقياس:** ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٤١) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: (حياة هادفة ذات معنى- علاقات ومشاعر ايجابية وتقبل للذات- انشغال إيجابي وانجاز-استقلال وتمكن من البيئة)، ويصحح المقياس في ضوء تدرج خماسي يتضمن مستوى موافقة الفرد على كل عبارة مرتبة كالتالي: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وقد صيغت بعض العبارات في الاتجاه الموجب، تقابلها الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) وبعضها في الاتجاه السالب وتقابلها الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) وتمثل أعلى قيمة للمقياس ككل (٢٠٥) درجة بينما تمثل أدنى قيمة للمقياس ككل (٤١) درجة.

ويتم تطبيق المقياس على أمهات الأطفال المعاقين فكرياً بشكل فردي، ولا يوجد زمن محدد للإجابة. وتفصيل ذلك بالجدول الآتي:

## جدول (٤)

بيان بأبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية

الأبعاد	التعريف الإجرائي	رقم العبارة	عدد العبارات
حياة هادفة ذات معنى	ويتضمن هذا البعد وجود آمال وأهداف لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية تسعين لتحقيقها مما يجعلهن يشعرن بالمعنى والقيمة في حياتهن.	١٠ ١٧، ١٣، ٩، ٥، ١ ٣٣، ٢٩، ٢٥، ٢١ ٣٧،	
علاقات ومشاعر ايجابية وتقبل للذات	يتضمن هذا البعد قدرة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، وتوفر المشاعر الإيجابية وتقبل الأمهات لذواتهن والرضا عنها وعن الحياة.	١١ ١٤، ١٠، ٦، ٢ ٣٠، ٢٦، ٢٢، ١٨ ٤١، ٣٨، ٣٤	
انشغال إيجابي وانجاز	يتضمن قدرة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على إدارة شؤون حياتهن وانجازها بكل كفاءة والانشغال الإيجابي بما ينفع.	١٠ ١٥، ١١، ٧، ٣ ٣١، ٢٧، ٢٣، ١٩ ٣٩، ٣٥	
استقلال وتمكن من البيئة	يتضمن هذا البعد قدرة أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات بسهولة، اعتمادهن على ذواتهن، وحل المشكلات، واستثمار امكانيات البيئة والتأثير الإيجابي فيها.	١٠ ١٦، ١٢، ٨، ٤ ٣٢، ٢٨، ٢٤، ١٨ ٤٠، ٣٦	
المجموع		٤١	

## الخصائص السيكومترية للمقياس :

## حساب صدق وثبات مقياس الرفاه النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية :

عينة التقنين : لحساب صدق وثبات المقياس المعد تم اختيار عينة التقنين والتي تكونت من (٥٠) أمماً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية تم اختيارهن من المدرسة الفكرية بمدينة طوخ.

**أولاً: صدق للمقياس .**

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين<sup>(١)</sup> لتحديد مدى ملاءمة كل عبارة للبعد الذي تنتمي إليه ومعرفة مدى وضوح كل عبارة من حيث الصياغة، وعدد المفردات في البعد الواحد، وفي ضوء ذلك تم تعديل بعض العبارات في ضوء آراء بعض السادة المحكمين، كما تم حذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق عليها ٨٦٪، حيث وصلت عدد عبارات المقياس بعد هذا الإجراء إلى (٤١) عبارة موزعة على الأبعاد المختلفة للمقياس.

وحُسب صدق المقياس الحالي باستخدام الصدق التلازمي حيث تم تطبيق المقياس المعد في البحث الحالي على عينة التقنين متزامناً مع مقياس الرفاهية النفسية لـ **وحيد مصطفى كامل ومحمد شعبان أحمد** (٢٠١٧)، والمعد لقياس الرفاهية النفسية لأمهات المعاقين فكرياً، وحسب معامل الارتباط بين درجات العينة في المقياسين في الدرجة الكلية، وقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجات في المقياسين (٠,٨٣٦)، مما يشير إلى صدق المقياس المعد.

**ثانياً: ثبات المقياس :**

تم حساب ثبات المقياس المعد في البحث الحالي بعد تطبيقه على عينة التقنين، وذلك بحساب ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل على التوالي (٠,٨٢٣ - ٠,٨٥٥ - ٠,٧٥٢ - ٠,٨٥١ - ٠,٩٢٧)، وهي قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

كما قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق وذلك بتطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين (٥٠) أمماً، ثم أُعيد تطبيق نفس المقياس على نفس العينة بفواصل زمنية أسبوعين من التطبيق، وقامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الكلي بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق، وتوصلت إلى معامل ارتباط كلي (٠,٨٩١)، وكانت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق على التوالي هي (٠,٦٢٧ - ٠,٧٥٦ - ٠,٦٥٢ - ٠,٨٣١)؛ وهي تعبر عن قيم مرتفعة للثبات، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

(١) ملحق رقم (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات البحث.

**ثالثاً: الاتساق الداخلي :**

تم التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والمضردات التي تنتمي لكل بعد، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٤٢ - ٠,٥٨٣)، حيث كان معظمها دال عند مستوى ٠,٠٥ على الأقل، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية له، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي (٠,٨٦٢ - ٠,٨٧١ - ٠,٨٥٦ - ٠,٨٨١) وهي قيم دالة عند مستوى (٠,٠١).

**برنامج البحث :**

**الهدف العام من البرنامج:** يهدف هذا البرنامج إلى تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية من خلال التدريب على بعض مهارات تقرير المصير.

**الأهداف الفرعية للبرنامج:** من الهدف العام وبعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغير الرفاه النفسي، وتقرير المصير لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية؛ توصلت الباحثة إلى الأبعاد الأساسية لنظرية تقرير المصير وهي ( الاستقلالية - التنظيم الذاتي - التمكين النفسي - تحقيق الذات ) ، والتي تشكل الدعائم الأساسية لتحسين الرفاه النفسي لدى الأمهات ، وبالتالي تتحدد الأهداف الفرعية للبرنامج في الجوانب التالية:

١. تنمية مهارات الاستقلالية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية .
٢. تنمية مهارات التنظيم الذاتي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية .
- ٣- تنمية مهارات التمكين النفسي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.
- ٤- تنمية مهارات تحقيق الذات لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.
- ٥- تنمية مهارة حل المشكلات.

**مصادر اشتقاق البرنامج:** تتحدد مصادر اشتقاق البرنامج في الدراسات السابقة التي تناولت الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وكذلك الأطر النظرية لنظرية تقرير المصير، وبعض البرامج التي هدفت إلى تحسين الرفاه النفسي وكذلك البرامج التي هدفت إلى التدريب على مهارات تقرير المصير.

**أسس بناء البرنامج :** يركز البرنامج التدريبي القائم على نظرية تقرير المصير لتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية على مجموعة من الأسس التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند بناء البرنامج وهي :

ضرورة تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة أو مجموعة من الجلسات تحديداً واضحاً.

توفير قدر مناسب من المعلومات الأساسية عن الرفاه النفسي وأبعاده وكذلك توفير قدر مناسب من المعلومات عن تقرير المصير وأبعاده وأهميته.

ضرورة الحرص على تقديم معلومات حقيقية عن طبيعة الطفل المعاق فكرياً. مراعاة خصائص أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.

أن تكون اللغة المستخدمة في الجلسات التدريبية سهلة وبسيطة وواضحة. إتاحة الفرصة للأمهات للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم تجاه المشكلات التي

تواجههم عند تعاملهن مع أطفالهن المعاقين فكرياً. مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج، بحيث يتيح إجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة.

يتم استخدام بعض الفنيات التي من شأنها التأثير في مستوى الكفاءة الذاتية للأمهات مثل: فنيات (الإقناع اللفظي- العصف الذهني- المناقشات- النمذجة بأنواعها الحية والرمزية- حل المشكلات).

**الفئة المستهدفة بالبرنامج :** عينة من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً.  
**طريقة التطبيق :**

هي طريقة الإرشاد الجماعي وذلك لأنها تتيح فرصة للتنفيس الانفعالي وتطمئن الأم التي لديها طفل معاق عقلياً أنها ليست الوحيدة التي تعاني من تدني في مستوى الرفاه النفسي وأن هناك كثيرات غيرها مما يقلل شعورها بالانزعاج، وكذلك يتيح الفرصة لتبادل الخبرات والمهارات في التعامل مع الآخرين ومواجهة المواقف المختلفة، وتقوم الجماعة بتعزيز سلوك أعضائها مما يقوي لدى الأم استجابتها بأنها قادرة على التعلم من خبرة الأخريات.

**خطة الجلسات:** تقدم الباحثة فيما يلي خطة موجزة لجلسات البرنامج التدريبي لتحسين الرفاه النفسي لـ ١٥ أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، متضمناً عناوين الجلسات، والفنيات والأساليب المستخدمة فيها، والمراحل التي تتبعها هذه الجلسات وبيان ذلك في الجدول التالي:

### جدول (٥)

#### ملخص جلسات البرنامج

المرحلة	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
مرحلة البدء	١	التعارف والتعريف بالبرنامج.	التعارف بين الباحثة والأمهات. - العمل على خلق جو من الود والثقة بين الباحثة والأمهات. - تعريف الأمهات بأهمية البرنامج بالنسبة لهن وضرورة الالتزام.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار	٦٠ دقيقة
	٢	مفهوم الإعاقة الفكرية وخصائص الأطفال المعاقين فكرياً حاجاتهم.	- تبصير الأمهات بماهية الإعاقة الفكرية. - التعرف على خصائص الأطفال المعاقين فكرياً و حاجاتهم. - التعرف على أهم المشكلات التي تواجه أمهات الأطفال المعاقين وتسبب لهن تدني الرفاه النفسي	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
مرحلة الانتقال	٣	الرفاه النفسي.	- أن تتعرف الأمهات على مفهوم الرفاه النفسي وأبعاده. - أن تتعرف الأمهات على صفات المرتفعي الرفاه النفسي.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار - التعزيز الموجب - الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
	٤	الآثار السلبية لتدني الرفاه النفسي.	- أن تتعرف الأمهات على مفهوم الرفاه النفسي وأبعاده. - أن تتعرف الأمهات على الآثار السلبية لتدني الرفاه النفسي.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار	٦٠ دقيقة
	٥	تقرير المصير	- أن تتعرف الأمهات على مفهوم تقرير المصير وأبعاده.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار	٦٠ دقيقة
	٦	تقرير المصير والرفاه النفسي	- أن تتعرف الأمهات على العلاقة المحاضرة - بين تقرير المصير والرفاه النفسي.	المحاضرة - المناقشة الجماعية والحوار	٦٠ دقيقة

المرحلة الجلسة	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الضنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
	٧	حياة هادفة ذات معني	- أن تدرك الأمهات أفراد المجموعة التجريبية أهمية المعنى في حياتهن. - زيادة دافعية الأمهات للبحث عن المعنى حتي في أصعب الظروف.	- المناقشة الجماعية والحوار - التعزيز الموجب - النمذجة- الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
	٨		- أن تشعر الأمهات أفراد المجموعة التجريبية بالمسؤولية تجاه معني وجودهن.		
	٩	الاستقلالية	- التدريب على مهارة تحديد الأهداف. - تنمية الدافعية الداخلية للانجاز.	- المناقشة الجماعية والحوار - العصف الذهني- التعزيز الموجب- الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة
	١٠		- التدريب علي التخطيط الجيد.	المحاضرة- الحوار	
مرحلة التدريب	١١	التدريب على حل المشكلات	- التعرف على خطوات حل المشكلات.	والمناقشة - حل المشكلات - التعزيز	٦٠ دقيقة
	١٢	حل المشكلات	- التدريب على حل المشكلات المنزلي	الموجب - الواجب المنزلي	
	١٣		-التدريب علي مهارة المراقبة الذاتية.	الحوار والمناقشة	
	١٤	التنظيم الذاتي	-التدريب علي التقييم الذاتي.	-العصف الذهني	٦٠ دقيقة
	١٥		- التدريب على المكافئة الذاتية.	- التعزيز الموجب - الواجب المنزلي	
	١٦		- التدريب على التفكير الايجابي.	الحوار والمناقشة -العصف الذهني-	
	١٧	التمكين الذاتي	-التدريب على استخدام التفكير الايجابي في حل المشكلات التي تواجههن	القصة الرمزية- المشكلات- التعزيز	٦٠ دقيقة
	١٨		- التدريب على التواصل الفعال مع الآخرين.		
	١٩	تحقيق الذات	- التدريب على الوعي الذاتي.	الموجب - الواجب المناقشة الجماعية والحوار- النمذجة	٦٠ دقيقة
	٢٠		- التدريب على تقدير الذات. - التدريب على المناظرة والإصرار.	الحية.	
مرحلة الختام	٢١	الجلسة الختامية ونهاية البرنامج	- ختام البرنامج. - إجراء القياس البعدي لمقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية.		٦٠ دقيقة

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على مجموعة من السادة المحكمين وفي ضوء آراء المحكمين تم التعديل والوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج.

**تقويم البرنامج:** تم تقويم البرنامج في ضوء الأسس والأهداف التي ينشدها البرنامج ويستند إليها وتتضمن إجراءات تقويم البرنامج عدداً من الخطوات:

**إجراء قياس قبلي:** والمتمثل في تطبيق مقياس ( الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية) تطبيقاً قبلياً على عينة البحث الحالي لتحديد مستواه قبل تطبيق البرنامج.

**التقويم البنائي (في أثناء التطبيق):** وهو مستمر خلال جلسات البرنامج .

**التقويم النهائي للبرنامج:** والمتمثل في تطبيق مقياس ( الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية) تطبيقاً بعدياً على عينة البحث الحالي (قياس بعدي)، ثم تطبيقه مرة أخرى بعد فترة المتابعة.

### نتائج الدراسة:

#### ١ - نتيجة الفرض الأول :

وينص الفرض الأول للدراسة على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل). "

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة إختبار مان- وتني (Mann whitney (u)، وقيمة (Z) كأساليب لابارامترية (وبما يتفق مع عدد أفراد العينة الصغيرة الأقل من ٣٠ فرد) للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعات في القياسات المختلفة ، وقد توصلت الباحثة إلى:

## جدول (٦)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الرفاه النفسي بعد تطبيق البرنامج

البيد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
حياة هادئة	الضابطة	٥	٢٦,٨٠	١,٧٨٩	٣,٠٠	١٥,٠٠	-	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
ذات معنى	التجريبية	٥	٤٦,٢	٢,٥١٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	-	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
علاقات ومشاعر ايجابية	الضابطة	٥	٢١,٩٠	٢,٢٨٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	-	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
وتقبل للذات	التجريبية	٥	٤٢,٩	٢	٨,٠٠	٤٠,٠٠	-	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
انشغال إيجابي وانجاز	الضابطة	٥	٢٢,٧٠	١,٣٠٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	-	٠,٠٠٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
وانجاز	التجريبية	٥	٣٦,٤٠	١,٥١٧	٨,٠٠	٤٠,٠٠	-	٠,٠٠٨	دالة عند مستوى ٠,٠٥
استقلال وتمكن من البيئة	الضابطة	٥	٢٢,٨	٢	٣,٠٠	١٥,٠٠	-	٠,٠٠٧	دالة عند مستوى ٠,٠٥
التجريبية	التجريبية	٥	٣٠,٩٠	٠,٤٤٧	٨,٠٠	٤٠,٠٠	-	٠,٠٠٧	دالة عند مستوى ٠,٠٥
المقياس ككل	الضابطة	٥	١٢٤,٢	٤,٨٣٨	٣,٠٠	١٥,٠٠	-	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥
التجريبية	التجريبية	٥	١٥٦,٤٠	٣,٢١٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٧١٧	٠,٠٠٩	دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً عند مستوى (٠,٠٥). مما يدل على وجود فروق في إجمالى المقياس في اتجاه أمهات المجموعة التجريبية، وبالتالي على تحسن الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً .

ومن النتائج السابقة تم قبول الفرض الأول لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة و متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

## ٢- نتيجة الفرض الثاني :

وينص الفرض الثاني للدراسة على أنه « توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) ».

ولاختبار صحة الفرض الثاني للدراسة قامت الباحثة : (أ) باستخدام الإحصاء الوصفي متمثلاً في (المتوسط، الإنحراف المعياري) المجموعة التجريبية قبلياً وبعدياً، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

## جدول (٧)

الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية في للتطبيق القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الرفاه النفسي

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري
حياة هادفة ذات معنى	القبلي	٥	٣٦,٢٠٠	١,٠١٣
	البعدي		٤٦,٢	٢,٥١
علاقات ومشاعر	القبلي	٥	٣٤,٣٠٠	١,٤٣٤
	البعدي		٤٢,٩	٢
انشغال إيجابي وانجاز	القبلي	٥	٢٦,٦٠٠	٠,٢١٧
	البعدي		٣٦,٤	١,٥
استقلال وتمكن من البيئة	القبلي	٥	٢٨,٢٠٠	٠,٤٤٧
	البعدي		٣٠,٩	٠,٤٤٠
المقياس ككل	القبلي	٥	١٢٥,٣٠	٤,١١٣
	البعدي		١٥٦,٤٠	٢,٦١٠

(ب) قامت الباحثة باستخدام الأسلوب اللابارامتري ولكوكسون للبيانات الرتبية (Wilcoxon Signed Rank) (بما يتفق مع عدد أفراد العينات الصغيرة) لحساب مستوى دلالة الفرق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وأبعاده الفرعية، عن طريق برنامج (SPSS 18) وتوصلت إلى الجدول التالي :

## جدول (٨)

اختبار ويلكوسون بين التطبيق القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الرفاه النفسي

الابعد	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
السالبة	٠	٠	٠	٠			دالة عند
الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٣٢	٠,٠٤٢		مستوى ٠,٠٥
المتساوية	٠	-	-	-			
علاقات ومشاعر ايجابية وتقبل للذات	السالبة	٠	٠	٠			دالة عند
الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٣٣	٠,٠٤٢		مستوى ٠,٠٥
المتساوية	٠	-	-	-			
انشغال إيجابي وانجاز	السالبة	٠	٠	٠			دالة عند
الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٤٣	٠,٠٤٣		مستوى ٠,٠٥
المتساوية	٠	-	-	-			
استقلال وتمكن من البيئة	السالبة	٠	٠	٠			دالة عند
الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٣٤	٠,٠٤٤		مستوى ٠,٠٥
المتساوية	٠	-	-	-			
المقياس ككل	السالبة	٠	٠	٠			دالة عند
الموجبة	٥	٣	١٥	٢,٠٢٣	٠,٠٤٣		مستوى ٠,٠٥
المتساوية	٠	-	-	-			

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وبالعودة إلى جدول المتوسط نجد أن هذا الفرق لصالح القياس البعدي، مما يدل على وجود فروق في إجمالي المقياس في اتجاه القياس البعدي للأبعاد، وبالتالي على تحسن مستوى الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً.

وبحساب حجم الأثر أو معامل الارتباط الثنائي للرتب اتضح انها تساوى (١) مما يعنى أن حجم التأثير قوى جدا للبرنامج علي مقياس الرفاه النفسي وأبعاده ومن النتائج السابقة تم قبول الفرض الثاني لوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى ٠,٠٥ فى القياس القبلي والبعدي على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، لصالح القياس البعدي.

### ٣- نتيجة الفرض الثالث :

وينص الفرض الثالث للدراسة على أنه « لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبقي للرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. » ولاختبار صحة الفرض الثالث للدراسة قامت الباحثة : ( أ ) بإستخدام الإحصاء الوصفى متمثلاً فى ( المتوسط ، الانحراف المعياري) المجموعة التجريبية بعدياً وبعد المتابعة ، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

### جدول (٩)

الإحصاء الوصفي للمجموعة التجريبية فى للتطبيق البعدي والتبقي فى أبعاد مقياس الرفاه النفسي

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
حياة هادفة ذات معنى	البعدي	٥	٤٦,٢	٢,٥١
	التبقي		٤٦,١	٢,٤
علاقات ومشاعر ايجابية وتقبل للذات	البعدي	٥	٤٢,٩	٢
	التبقي		٤٢,٧	٢,١
انشغال إيجابي وانجاز	البعدي	٥	٣٦,٤	١,٥
	التبقي		٣٧,١	١,٤
استقلال وتمكن من البيئة	البعدي	٥	٣٠,٩	٠,٤٤
	التبقي		٣٠,٧	٠,٤٥
المقياس ككل	البعدي	٥	١٥٦,٤	٢,٦١٠
	التبقي		١٥٦,٦	٢,٥١٢

(ب) قامت الباحثة باستخدام الأسلوب اللابارامترى ويولكوكسون للبيانات الرتبية (Wilcoxon Signed Rank) (بما يتفق مع عدد أفراد العينات الصغيرة) لحساب مستوى دلالة الفرق بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الرفاه النفسى لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وأبعاده الفرعية عن طريق برنامج (SPSS 18) وتوصلت إلى الجدول التالى :

### جدول (١٠)

اختبار ويلكوكسون بين التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى أبعاد مقياس الرفاه النفسى

البعدي	توزيع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة	مستوى الدلالة
حياة هادفة ذات معنى	السالبة	٣	٢,٠٠	٦,٠٠			
	الموجبة	١	٤,٠٠	٤,٠٠	٠,٣٦٥	٠,٧١٥	غير دالة
	المتساوية	١	-	-			
علاقات ومشاعر ايجابية وتقبل للذات	السالبة	٣	٢,١٧	٦,٥٠			
	الموجبة	١	٣,٥٠	٣,٥٠	٠,٥٥٧	٠,٥٧٧	غير دالة
	المتساوية	١	-	-			
انشغال إيجابي وانجاز	السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠			
	الموجبة	٣	٢,٨٣	٨,٥٠	١,٣٠٠	٠,١٩٤	غير دالة
	المتساوية	١	-	-			
استقلال وتمكن من البيئة	السالبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠			
	الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٥٧٧	٠,٥٦٤	غير دالة
	المتساوية	١	-	-			
المقياس ككل	السالبة	٢	٣	٦			
	الموجبة	٣	٣	٩	٠,٤١٢	٠,٦٧٠	غير دالة
	المتساوية	٠	-	-			

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب بين القياس البعدي والقياس التتبعي فى مقياس الرفاه النفسى لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً وأبعاده الفرعية.

ومن النتائج السابقة تم قبول الفرض لعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية .

### مناقشة نتائج الدراسة:

أشارت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات إلى فعالية البرنامج القائم على تنمية مهارات تقرير المصير في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، واستمرار هذه الفعالية إلى مابعد فترة المتابعة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Peralta & Arellan 2010) حيث أسفرت نتائجها عن أن العوامل الرئيسية الملحوظة لتحقيق جودة الحياة والرفاه النفسي لدى أسر ذوي الإعاقة الفكرية تشمل تنمية مهارات تقرير المصير لدى الوالدين، كما أشارت نتائج دراسة (Lloyd & Little 2010) أنه يمكن تعزيز الرفاه النفسي لدى المرأة من خلال الأنشطة التي تدعم التفاعل بين عناصر تقرير المصير (الكفاءة والاستقلالية والعلاقة مع الآخرين). وقد أكد (Wehmeyer & Abery 2013) على أن تنمية تقرير المصير يرتبط بالنجاح في مجالات الحياة الرئيسية.

وتفسر الباحثة ما توصلت إليه من نتائج إلى الدور المهم الذي أسهم به البرنامج في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً في ضوء معرفة أن من المحددات الأساسية لتقرير المصير شعور الفرد بالقدرة والكفاءة والاستقلالية، وقد تكون خصائص ذوي المستوى المرتفع من تقرير المصير جانباً من جوانب تفسير نتيجة البحث الحالي، حيث تتمثل هذه الخصائص في القدرة على تحقيق الأهداف بعد تحديدها ذاتياً، والقدرة على حل المشكلات، وامتلاك مهارات تنظيم الذات والمثابرة والإصرار والقدرة على توقع نتائج سلوك اتخاذ القرار، والقدرة على تحقيق الذات، الوعي بنقاط القوة والضعف، والقدرة على الاختيار بين البدائل، والاستقلالية في اتخاذ القرارات، حيث قام البرنامج بتنمية هذه الخصائص لدى الأمهات، كما ساهم البرنامج في مساعدتهن على التفكير الإيجابي في المواقف التي يتعرضن لها بسبب وجود الطفل المعاق، وتعديل اتجاهتهن، كما ساهم البرنامج في اكتساب الأمهات فلسفة عامة في الحياة تمكنهن من التعامل مع المشكلات التي

تواجههن في ظل وجود أطفالهن المعاقين فكرياً، حيث ساعدهن البرنامج على مواجهة المواقف والضغوط النفسية والحياتية بفاعلية وإيجابية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Arakkathara & Bance, 2019) حيث أكدت على أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية يتمتعن بالرفاه النفسي من خلال إعادة هيكلة الإدراك السلبي، وتعلم تقنيات أعلى لتحسين الأداء اليومي، واكتساب الفعالية، وتحديد أهداف محددة وقابلة للتحقق، ومهارات التعامل مع الآخرين.

فمن لديه مبرر أو هدف للعيش (للحياة) سيجد نفسه دائماً ما يناضل ويكافح من أجل تحقيق هدفه، حتى لو كانت ظروف الحياة بأكملها لا تسير كما يريد، ولكنه لن يراها كذلك لأنه سيؤمن بأن كل ما يختاره الله له هو الأفضل وهو الخير وبهذا لن يعيش في دائرة الحسرة والألم والقلق الذي يستبد به، فالمعنى موجود ولكنه لا يأتي من تلقاء نفسه؛ بل على الإنسان أن يكتشفه من خلال عملية بحث فهو يسعى إلى ضرورة التأكيد على إحداث تغيير في الاتجاه الإيجابي للفرد نحو ذاته واتجاهاته وظروفه، فسعى البرنامج إلى :

مساعدة الأمهات على إدراك أنه قد لا يستطعن تغيير الأحداث التي تواجههن، وقد لا يستطعن منع حدوثها ولكنهن بالتأكيد يستطعن تغيير الطريقة التي يرين بها والأسلوب الذي يستجبن لها به.

- جعل الأمهات يدركن أن لكل واحدة منهن رأياً مستقلاً والذي تستطيع أن تقرر به مصيرها.

- مساعدة الأمهات على إدراك أن التغيير المرغوب ليس خارجياً بل يجب أن ينشأ من داخلهن، ويكون ذلك عن اقتناع تام بأنه سيكون الأفضل لهن.

- مساعدة الأمهات على إعادة صياغة معنى لحياتهن، ذلك بتدريبهن إلى كيفية اكتشاف هذا المعنى والاستفادة منه.

- مساعدة الأمهات على التخطيط الجيد للمستقبل، والاصرار على تحقيق آمالهن وطموحاتهن وما يسعين إليه.

- مساعدة الأمهات على استخدام التفكير الإيجابي في حل المشكلات التي تواجههن.

- مساعدة الأمهات على اكتشاف نقاط الضعف ونقاط القوة لديهن

- مساعدة الأمهات على تقبل الحدود الزمنية وإمكانياتهن التي يعيشن من خلالها، في نفس الوقت عليهن أن يشعرن بأنهن قادرات على توظيف كل قدراتهن والاستفادة منها.
- مساعدة الأمهات على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين المحيطين بهن، وأيضاً مع البيئة بكل ما تحتويه.

كما ساعدت مهارات تنظيم الذات بما تتضمنه من مهارات فرعية على مراقبة أفكارهن ونخطي العقبات التي تواجههن واتخاذ القرار بشأنها. حيث يرى Zimmerman & Labuhn (2012) أن تنظيم الذات عملية تنطوي على إدارة السلوك في ثلاث مراحل مهمة، وهي:

- مرحلة التخطيط: وتشمل جوانب تحليل المهام، ووضع أهداف محددة تتعلق بالمهام
- مرحلة رصد الأداء: وتشمل استخدام الإستراتيجيات، والموارد المتعلقة بالمهمة، وكذلك النظر المستمر في فعاليتها، والتقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف المحددة.
- التفكير في مرحلة الأداء: وهي عملية تقييم لما قام به الفرد أو ما يمكن تحسينه، وإدارة المشاعر التي تسببها النتائج، ثم استخدام التفكير الذاتي لبدء الدورة من جديد.

وتري الباحثة أن ما ساعد على الوصول لهذه النتيجة أيضاً هو أن جلسات البرنامج كانت مقسمة إلى أربع مراحل، وكانت الباحثة لا تنتقل من مرحلة إلى أخرى إلا بعد التأكد من أن أفراد المجموعة التجريبية (الأمهات) قد حققن الهدف من هذه المرحلة، فمرحل البرنامج متسلسلة وكل مرحلة تعتبر بمثابة تمهيد للمرحلة التي تليها.

وفيما يخص استمرارية فعالية البرنامج في تحسين الرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، ترى الباحثة أن السبب في ذلك يرجع إلى استمرار الأمهات (أفراد المجموعة التجريبية) في تطبيق الفنيات والأنشطة التي تدربن عليها من خلال البرنامج إلى ما بعد فترة المتابعة (شهرين)، كأسلوب حياة لا غنى عنه، إضافة إلى ذلك فإن البرنامج ساهم بشكل كبير في تعديل اتجاهات الأمهات

(أفراد المجموعة التجريبية) وتصحيح نظرتهم السلبية المتشائمة تجاه الحياة في ظل وجود الطفل المعاق فكرياً، بالإضافة إلى إدراك الأمهات لمعنى وجودهن في هذه الحياة من خلال سعيهن لتحقيق الأهداف التي قاموا بتحديدها بأنفسهن والتي تتعلق بإعداد وتأهيل أطفالهن المعاقين فكرياً لمستقبل أفضل مشرق بالأمل،، بالإضافة إلى احساس الأمهات بتحقيق ذواتهن.

كذلك قام البرنامج برفع مستوى إيجابية الذات والثقة بالنفس لدى الأمهات (أفراد المجموعة التجريبية) فأصبحن ترين أنفسهن أفضل من ذي قبل ووثقات في قدراتهن ولديهن الإصرار والعزيمة على الاستمرار في السعي لتحقيق أهدافهن وتحقيق ذواتهن والذي أدى بدوره إلى تحسن واضح في الرفاه النفسي لديهن.

وقد ساهم تدريب عينة الدراسة (الأمهات) على خطوات حل المشكلات في استمرار فعالية البرنامج لأنهن من خلال التدريب أصبحن قادرات على مواجهة المشكلات التي اعترضت طريق تحقيق أهدافهن ووصلن إلى الحلول المناسبة مما أدى بدوره إلى التقدم في تحقيق أهدافهن.

كما كان للواجبات المنزلية التي كانت تطلبها الباحثة من الأمهات (أفراد العينة) دور مساعد في استمرارية التأثير الإيجابي للبرنامج حيث تعلمت الأمهات (أفراد المجموعة التجريبية) تطبيق ما تدربن عليه في جلسات البرنامج في واقع الحياة من خلال المواقف الحياتية التي تواجههن.

**توصيات البحث:** في ضوء النتائج التي توصلت إليها البحث يمكن التوصية بما يلي:

- ١- تفعيل دور مراكز الإرشاد في تنمية مهارات تقرير المصير لدى آباء وأمهات المعاقين فكرياً.
- ٢- عمل ندوات توعوية لآباء وأمهات الأطفال المعاقين فكرياً لإبراز دورهم في تشكيل تقرير المصير لدى أبنائهم.
- ٣- تقديم دورات تعليمية لمعلمات التربية الخاصة لتوضيح مفهوم وأهمية تقرير المصير للأطفال المعاقين فكرياً.

**دراسات وبحوث مقترحة:** في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح الدراسات التالية:

- ١- دراسة أثر تنمية تقرير المصير في الرفاه النفسي لأسر الفئات المختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ٢- دراسة أثر تنمية مهارات تقرير المصير في تنمية التفكير الايجابي لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٣- دراسة العلاقة بين الرفاه النفسي لدى أمهات المعاقين فكراً والسلوك التكيفي لدى أطفالهن المعاقين.

## المراجع

- آمال زكريا النمر (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للتمكين النفسي للأمهات في التنبؤ بالسلوك التوافقي لأبنائهن ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، ٣(٤)، ١٣٥٧-١٤٠٨.
- إيمان عبد الوهاب محمود (٢٠١٢). مستوى القلق لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً وعلاقته بنوع الرعاية التي يتلقاها الطفل، حوليات أداب عين شمس، (٤٠) يناير- مارس، ٨٩-١١٤.
- بشير معمريّة (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي- اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- جميلة شارف (٢٠١٨). أثار التفاوض لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء: دراسة ميدانية على عينة من الأمهات بمدينة وهران، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ١٤، ٢٢٤-٢٤٢.
- جيهان مرسي السيد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج في تحسين التفكير الإيجابي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٣(٨٧)، ١١٥-١٢٣.
- حمدي محمد ياسين وإيمان مصطفى سري وهيام صابر صادق (٢٠١٤). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(٩٧)، ٣٩٧-٣٥١.
- حنان سلامة (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الرفاهة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سهير محمد سالم، وآمال زكريا النمر (٢٠٠٨). مستوى التمكين النفسي لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً وعلاقته بالتكيف النفسي لأبنائهن. المؤتمر الدولي السادس- تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة: رصد الواقع واستشراف المستقبل، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، ١، ٤٢٠-٤٤٣.
- علاء الدين أحمد كفاي (٢٠٠٣). الإرشاد الأسري للطفل المعوق. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

- على عبد النبي حنفي (٢٠٠٧). العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة دليل المعلمين والآباء، دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- فتون خرنوب (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، ١٤(١)، ٢٤٢-٢١٧.
- فيوليت فؤاد إبراهيم، ومحمد سعد عثمان، وأسماء صبري محمد (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس تحقيق الذات للراشدين. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٢، ٥٣١-٥٥٥.
- كلير فهيم (٢٠٠٣). أبناؤنا ذوي الاحتياجات الخاصة وصحتهم النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مجد علي السرحان (٢٠١٧). العلاقة بين نوعية الحياة ومهارات تقرير المصير لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة المفرق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، الاردن.
- مي ناصر العرييد (٢٠١٩). التنظيم الذاتي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من مرضى السكري في مدينة السويداء. مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية، ٤١(٧٥)، ٤٥-٦٩.
- نبيل جبرين الجندي وجبارة عبد تلاحمة (٢٠١٧). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، سلطنة عمان، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١.
- هبة السيد عبد العظيم، وحمدي محمد ياسين (٢٠١٨). محددات الوصمة العائلية كما تدرکها أمهات الأطفال ذوي متلازمة داون. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (١٩)، ٤٣٩-٤٦٧.
- هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥١، ١٤٣-٢١٠.

هناء إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٠). فعالية استخدام فنية العلاج بالأمل لتخفيف حدة قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. **مجلة الطفولة والتربية**، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ١٢ (٤١)، ٩٥-١٥٨.

وحيد مصطفى كامل ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. **مجلة كلية التربية**، جامعة المنوفية، ٣٢ (٤)، ٢-٤١.

وفاء محمد عبد الجواد وعزة خليل عبد الفتاح (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. **مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس**، ٣٦، ٢٧٣-٣٣٢.

American Psychiatric Association (2013). **Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (5<sup>th</sup> ed)**. Washington.

Arakkathara, J.G. & Bance, L. o. (2020). Predictive role of resilience on psychological well-being among selected mothers of children with intellectual disability. **Indian Journal of Health and well-being**, 11(1-3), 1-4.

Arakkathara, J.G. & Bance, L.o.(2019). Promotion of well-being , Resilience and stress management(power): An intervention program for mothers of children with intellectual disability: Apilot study. **Indian Journal of positive pasychology**, 10(4), 294-299.

Bodla,G., Saima,W. & Ammara,T.(2012). Social support and psychological well-being among parents of intellectually challenged children. **International journal of rehabilitation sciences**, 1(2), 29- 35.

Bomar ,B.(2017). The role of online academic coaching on levels of self- determination of college students with learning disabilities . Doctor of philosophy, Texas woman's university

Budak,M., L., Kucuk,L. & Civelek,H. Y. (2018). Life expernces of children with an intellectual disability : AQualitative study. **Journal of Mental Helth Research in intellectual disability**, 11(4), 301-321.

- Buwade, J. (2016). Effect of coping skills training on stress and Quality of life of mothers having children with intellectual disability. **Doctoral Dissertation**, GOVT. Mahrani Laxmi P.G. Girls college, Indore (M.P.), PrQuest Dissertations publishing.
- Chandra, C., Paramjeet, S. and Sunil, K., (2016). Assessment of Stress and Anxiety in Parents of children with Intellectual Disability. **Indian Journal of Health & Well Being**, 7(5), 500 – 504.
- Cramm, J. & Nieboer, A. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: using parental stress as a mediating factor. **Journal of Intellectual Disabilities**, 15(2), 101-113.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dunn, K., Kinnear, D., Jahoda, A., Mc Connachie, A. (2019). Mental health and well being of fathers of children with intellectual disabilities: systematic review and meta analysis. *BJ Psych open*, London, 5(6), 1-10.
- Duran, S., Ergun, S. (2019). The stigma perceived by parents of intellectual disability children . Original article / Araştırma, **Anatolian Journal of Psychiatry**, 19(4), 390-396.
- Field, S. & Hoffman, A. (2013). An Action Model for Self-Determination. Revised from “Development of a Model for Self-Determination,” by S. Field and A. Hoffman, 1994, *Career Development for Exceptional Individuals*, 17(2). p. 165.
- Field, S., & Hoffman, A. (1994) Development of a model of self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17(2) 159-169.
- Giovani, A.F. & Elena, T. (2009). Increasing Psychological well-Being and resilience by Psychotherapeutic methods. *Journal of personality*, 77(6), 1904-1934.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-being: the Empirical encounter of two traditions, *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.

- Kemb,P.(2017). Fostering Self-Determination in Students with Intellectual Disabilities: Secondary Special Education Teachers' Self-Reported Approaches, Barriers, and Support Needs. Doctor of Education, Northcentral University .
- Kumar, P., Panday, R. & Aishwarya, A. (2019). Psychosocial Problems of children with intellectual disability: A brief overview. **Journal of Psychosocial Research**, 14(1), 23-29.
- Lloyd,T. & Hastings,R. (2009). Parental locus of control and psychological well-being in mothers of children with intellectual disability. **Journal of Intellectual & Developmental Disability**, 34(2), 104-115.
- Lloyd,D.(2019). The mother car-Giving role on children with intellectual disability. **e- Bangi Journal**, 16(4), 1-11, Issn:884-1823.
- Lloyd,D. K. & Little,D. E.(2010). Self-Determination theory as a frame work for understanding women,s psychological well-being outcomes from leisure-time physical Activity. *Leisure science*,32,369-385.
- Lovell, G.,P. & Gordon, J.,A.,R.(2016). Satisfaction of Basic Psychological Needs, Self-Determined Exercise Motivation, and Psychological Well-Being in others Exercising in Group-Based Versus Individual-Based contexts. **Health Care for Women International**, 37,568-582.
- Mc Crohan, F,M. (2015). Factors in parents of children with an intellectual and developmental disability: a research portfolio. The university of Edinburgh (united king dom), proQuest Dissertations publishing. 10656987.
- Miodrag,N.& Hodapp,R.M. (2010). Chronic stress and health among parents of children with intellectual and developmental disabilities. *Current opinion in psychiatry*, 23, 407- 411.
- Mitchell,D.B. & Hauser,C.,P.(2010). Early childhood predictors of mother,s and father,s relation ship with adolescents with developmental disabilities. **Journal of Intellectual Disability Research**,54, 487- 500.

- Norlin, D. & Broberg, M. (2013). Parents of children with and without Intellectual Disability: couple relationship and individual well-being. **Journal of Intellectual Disability Research**, 57(6), 552-566.
- Peralta, F. & Arellano, A. (2010). Family and Disability A Theoretical Perspective on the Family – Centered Approach for Promoting Self – Determination. **Electronic Journal of Research in Educational Psychology**, 8(3), 1339-1362.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being, *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thy self become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being, *Journal of Happiness studies*, 9, 13-39.
- Samadi, S., Mc Conkey, R. & Bunting, B. (2014). Parental well being of Iranian families with children who have developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 35, 1639-1647.
- Schulte, R. (2020). What Is Self-Determination Theory (SDT) & Why Does It Matter? [https://www.researchgate.net-publication-317690916](https://www.researchgate.net/publication-317690916).....
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction *American psychologist*, 55, 5-14
- Shaqayeq, B. , Firoozeh, S. , Hoshang, M. , Pouria, R. (2017). The Efficacy Of Cognitive Behavioral Play Therapy On Self Esteem Of Children With Intellectual Disability. **Iranian Rehabilitation Journal**, 15(3) ,235-242.
- Springer, K. & Hauser, R. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: method, mode, & measurement effects, *Social Science Research*, 35(4), 1087.
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: contributions of self-determination theory. *Psych Journal* , 10, 5-33.

- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy supportive versus controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483–501
- Vilaseca, R., Ferver, F. & Olmos, J. (2014). Gender Differences in Positive Perceptions, Anxiety, and Depression Among mothers and Fathers of Children with Intellectual Disabilities. *springer*, 48; 2241-2253.
- Wehmeyer, M. (2002). self-determined assessment: critical components for transition planning in transition assessment: wiss practices for Quality life, s, 25-38
- Wehmeyer, M. L., & Abery, B. H. (2013). Self-determination and choice. *Intellectual & Developmental Disabilities*, 51(5), 399-411
- Wehmeyer, M. & Schalock R. (2001). Self-determination and quality of life: Implications for special education services and supports. *Focus on Exceptional Children*, 33(8), 1-16
- Zimmerman, B. & Labuhn, A. (2012). Self-regulation of learning: process approaches to personal development, *Educational Psychology*, 1, 64 - 67.