مجلة كلية التربية – جامعة بورسعيد العدد (٤٨) – اكتوبر ٢٠٢٤م
الترقيم الدولي للنسخة المطبوعة: ٥٣١٩ - ٢٠٩٠ الترقيم الدولي للنسخة الالكترونية: ٣٢٦٨-٢٦٨٢
الموقع الالكترونى : website : https://jftp.journals.ekb.eg

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي لتخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة

د / أحمد سعيد عبد العزيز إبراهيم صالح
أستاذ التربية الخاصة المشارك
كلية التربية –جامعة طيبة

تاريـــخ استلام البحـث : ٢٠٢٤/٨/١٥
تاريـــخ قبول البحـث : ٢٠٢٤/٩/٤
البريد الالكتروني للباحث :dr.ahmedsaid50@yahoo.com

DOI: JFTP-2408-1426

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة، والكشف عن استمرارية تأثير البرنامج، وشملت العينة (١٢)أما لذوي الإعاقات الشديدة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٦) أمهات، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، واستخدم مقياس تحمل الضائقة، ومقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة،، والبرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير دال إحصائيا للبرنامج القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة في المجموعة التجريبية. وفي ضوء النتائج توصي الدراسة بضرورة التدريب على الهناء النفسي مع أسر الاعاقات الشديدة وذلك لأنه يساعد على تخفيف كثير من الضغوط النفسية والتجول العقلي وتحمل الضائقة، ضرورة عمل دورات وندوات تثقيفية وتوعية لتعريف الأمهات بكيفية تقبل ذواتهن وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتقبل أبنائهن ذوي الإعاقات الشديدة.

الكلمات المفتاحية:

الهناء النفسي – التجول العقلي – تحمل الضائقة – الاعاقات الشديدة.

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

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 Severe disabilities. It also sought to investigate the continuity of the program effect. sample comprised (12) mother of children with Severe 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 researcher 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 researcher). 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 Severe disabilities in the experimental group. According to the aforementioned results, the study recommended the necessity of training families of individuals with 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 Severe disabilities.

المقدمة:

يعاني ذوي الاعاقات الشديدة الكثير من المشكلات وخاصة الرعاية الذاتية، ويشعرون أنهم منبوذون، والخوف والغضب والاستياء في مواجهة التغييرات، ويميلون للانسحاب من المجتمع، والقيام بسلوكيات إيذاء للذات، والاندفاعية، وضعف التواصل الاجتماعي، مما يؤثر سلباً على أسرهم، ويعاني جميع أفراد أسرهم وخاصة الوالدين، من الشعور بالتوتر والذنب والخوف والقلق والاكتئاب والعدوان والإنكار، وتزيد هذه المشاعر لدى الأمهات (Hosseininik et al, 2018).

وتؤكد القحطاني (٢٠١٨) على أن وجود طفل من ذوي الاعاقات الشديدة يؤثر بشكل مباشر على صحة الوالدين، والإجهاد وعدم القدرة على رعايتهم، مما يؤثر سلباً على صحة الأم وقدرتها على رعايته، وتتأثر العلاقة بين الوالدين والأخوة والطفل، وتزيد مستويات التوتر والضيق والضغوط عندما يصل إلى مرحلة البلوغ. كما أنه يعد مصدر ضغط للأمهات اللائي ينخرطن في رعاية أطفالهن أكثر من أفراد الأسرة الآخرين، لذلك فهو يؤثر على تكيفهن وصحتهن. والمعاناة من الإجهاد في رعاية أطفالهن، وعلاقاتهن مع الآخرين، وضياع فرص ممارسة الأنشطة الاجتماعية (koolaee, Nargh, 2016).

وعدم قدرة الأمهات في الانفعالات والأفعال وتحمل الحالات العاطفية السلبية، وإدراك حالتهم النفسية السلبية يندرج تحت مسمى تحمل الضائقة (Slabbert et al, 2021). والتي تعبر على قدرة الفرد على إدراك وإدارة الضيق العاطفي الفعلي أو المتصور، والقدرة على تجاوز مشكلة عاطفية دون جعلها تفاقمها (Dahmardeh et al, 2021). وانشغال الأمهات بحالة أطفالهن واستغراقهم في الأفكار الداخلية المرتبطة بأطفالهن وتحويل انتباههم وانفصالهم عن العالم المحيط يسمى بالتجول العقلي (الفيل، ٢٠١٨).

ويعد التجول العقلي انقطاع أو توقف التركيز على المهمة بواسطة التفكير غير المرتبطة بالمهمة، فهو يعني الفشل في التركيز على الأنشطة والأفكار الخاصة بالمهمة الأساسية نتيجة تحول تلقائي في الانتباه من المهمة الأساسية إلى أفكار مولده داخليا (شلبي وآل معيض، ٢٠٢١).

وبالتالي فإن أمهات ذوي الاعاقات الشديدة بحاجة إلى تحمل الحالات العاطفية السلبية والشعور بحالة عاطفية إيجابية، والتحكم في الأفعال والانفعالات، والشعور بالسعادة، والأمل، والمشاعر الإيجابية، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والصمود ويعرف هذا بالهناء النفسي والذي يعد أحد مجالات علم النفس الإيجابي الذي يساعد على الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة، والشعور بالارتياح النفسي، والأمل، والرفاهية، وتقبل الحياة، ومؤشر جيد للصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، مما يساعد على تحقيق أهداف الحياة بعيد عن القلق والتوتر والضغوط (أبو دراز، ٢٠١٩).

ومن خلال تواصل الباحث مع أسر الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، اتضح عدم قدرة الأمهات على تحمل الضائقة، وكذلك التجول العقلي والانشغال بأمور أطفالهن مما دعا إلى البحث وراء هذه المشكلة.

مشكلة الدراسة:

يؤثر وجود طفل ذوي إعاقة شديدة بالأسرة على الحالة الاجتماعية والنفسية والجسمية للأم حيث تتحمل الرعاية الذاتية والتأهيل والتدريب للطفل، مما يجعلها تشعر بالإجهاد والضغوط وعدم التحكم في انفعالاتها وأفعالها، وعدم القدرة على تحمل الانفعالات السلبية التي قد تصل إلى مرحلة الرفض والإنكار، والانشغال بالطفل يؤثر على تفكيرها وانشغالها عن باقي أفراد الأسرة، وكل هذا يؤثر على حالتها مما يستدعي أحيانا الى التدخل العلاجي.

وأكدت دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) على أن الهناء النفسي له دور كبير في تحمل أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الشديدة الضائقة، والتخفيف من حدة التجول العقلي والاكتئاب، وأكدت دراسة هوسسينك وآخرون (Hosseininik et al, 2018)، ودراسة كوولايي ونارجح (koolaee, Nargh, 2016)، على أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة يعانين من عدم القدرة على تحمل الانفعالات السلبية وعدم القدرة على التحكم بالأفعال والشعور بالإجهاد والضغط السلبي. ومن خلال ما سبق 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 ذوي الإعاقات الشديدة؟"

أهداف الدراسة:

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

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 الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة وأمهاتهم ودورهن في رعاية أطفالهن، وشعورهم بالأمل والتفاؤل، والتخفيف من حدة الضغوط النفسية والحد من التجول العقلي وتحمل الضائقة.**
- **الأهمية التطبيقية: زيادة فهم طبيعة الهناء النفسي ومصادره لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، وتوفير مقياسين من إعداد الباحث وهما التجول العقلي، وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، وتوجيه الباحثين إلى إعداد برامج لأسر ذوي الإعاقات الشديدة.**

مصطلحات الدراسة:

- **الهناء النفسي: ويقصد به الإحساس الإيجابي بحسن الحال، وارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، واستقلاليته في تحديد مسار حياته، والسعي لتحقيق هدفه، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، والإحساس بالطمأنينة والسكينة والسعادة(Ryff, 2013) .**
- **التجول العقلي: تحول تلقائي للانتباه والأفكار بعيداً عن المصادر الخارجية، أو المهمة الحالية إلى أفكار داخلية أو مشاعر غير مرتبطة بالموضوع (Smallwood& Schooler, 2015).**

ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة على مقياس التجول العقلي.

- **تحمل الضائقة: القدرة على إدراك وإدارة الضيق العاطفي الفعلي أو المتصور، والقدرة على تجاوز حادثة عاطفية دون جعلها أسوأ (Talebi et al, 2020)، وتعرف اجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة على مقياس تحمل الضائقة.**
- **ذوي الإعاقات الشديدة: هؤلاء الأفراد الذين يعانون من إعاقة مزمنة تعزى إلى إعاقة عقلية أو جسدية، أو مزيج من الإعاقات العقلية والجسدية، والتي من المرجح أن تستمر إلى أجل غير مسمى؛ وتؤدي إلى قيود وظيفية كبيرة في ثلاثة أو أكثر من أنشطة الحياة الرئيسية المحددة، ويحتاجون الى دعم مستمر ومكثف في أكثر من نشاط حياتي رئيسي من أجل المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التكاملية وللاستمتاع بالمستوى المعيشي المتوفر لأفراد المجتمع، ويشمل الدعم مختلف الانشطة الحياتية المختلفة كالحركة، والتواصل، والعناية بالذات، والتعلم، والعمل، والاكتفاء الذاتي**

محددات الدراسة:

- **الحدود الموضوعية: دراسة فاعلية برنامج تدريبي قائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة.**
- **الحدود البشرية: عينة الدراسة والبالغ عددها (١٢) من أمهات للأطفال ذوي إعاقات شديدة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما (٦) أمهات.**
- **الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.**
- **الحدود المكانية: مركز شعاع الأمل للتربية الخاصة بالمدينة المنورة.**

الإطار النظري:

أولا: الهناء النفسي

يعرف الهناء النفسي بأنه حالة إيجابية توضح مدى تمتع الإنسان بالرضا عن حياته والشعور بالتفاؤل، والثقة بالنفس، والاستقلال، والعلاقة الإيجابية بالمحيطين، والكفاءة في حل المشكلات التي تواجهه، والتطور الشخصي، والحياة الهادفة، وشعور الفرد أن لديه القدرة على السيطرة ذات مغذي على حياتهم وأنشطتها (خشبه، ٢٠١٨).

ويوجد منظورين للهناء النفسي وهما: 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، والمنظور الثاني يتمثل في المنظور النفسي والذي يركز على تحقيق الذات والمعنى ويهتم هذا المنظور بأنشطة الأشخاص وتحدياتهم في تطوير وتحقيق الإمكانات الفردية التي تماشي مع القيم والارتباط المتأصل في الذات، وإدراك الفرد لذاته، وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته (مختار وأحمد،٢٠١٧).

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

ثانيا: التجول العقلي: ويعرفه الفيل (٢٠١٨) 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. 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).

ولتجول العقلي مرحلتين هما: 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، ٢٠٢١).

ومن أسباب التجول العقلي التفكير السلبي في المستقبل، والتنبؤات العميقة مثل الأنشطة الصعبة التي تحتاج إلى تخطيط وتفكير، والتنبؤات الإيجابية مثل السعادة، والحالة المزاجية، والمهام التي تتطلب انتباها مستمراً مثل الضغوط، والسعة العقلية المحدودة (محمد، ٢٠٢٠)

ويوجد 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 (المراغي، ٢٠٢٠).

ثالثا: تحمل الضائقة Distress Tolerance.

يعبر 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 أسوأ. ويميل الأفراد الذين لديهم تحمُّل منخفض للضائقة إلى الشعور بالإرهاق في المواقف العصيبة ويلجأوا أحيانًا إلى طرق غير صحية للتعامل مع هذه المشاعر (Hosseininik et al, 2018). ويمر الأفراد بالضغوط الحياتية التي 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 إيجابيًا في القدرة على التعامل مع المشاعر الصعب(Talebi et al, 2020). وتتحدد أبعادها في الغموض، وعدم اليقين، والإحباط، والمشاعر السلبية، وعدم الراحة الجسدية. (Slabbert et al, 2021).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة داهماردیه وآخرون (Dahmardeh et al, 2021) إلى الكشف عن فعالية العلاج المخطط على تحمل الضائقة لدي أمهات ذوي الإعاقة الفكرية، وتكونت العينة من (٣٠) أم للأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وأظهرت النتائج تأثيرًا إحصائيا للعلاج المخطط على تحمل الضائقة والمرونة بحيث يمكن لهذا العلاج أن يوسع من قدرة الأمهات على تحمل الضائقة وقدرتهن على الصمود.

وسعت دراسة راباني (Rabani, 2020) إلى مقارنة أساليب المواجهة، وتحمل الضائقة والالتزام الديني لدى أمهات الأطفال من غير ذوي الإعاقة، وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الجسدية، وتكونت العينة من (٣٥) أم للأطفال ذوي الإعاقة، و(٣٥) 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. وكان معدل تحمل الضائقة وتقنيات المواجهة، بما في ذلك التحكم البدني، وحل المشكلات، والتقييم العاطفي والمعرفي لدى أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة الجسدية أقل من الأمهات اللائي لديهن أطفال من غير ذوي الإعاقة.

وتناولت دراسة ساديجاه وآخرون (Sadeghi et al, 2020) الكشف عن فعالية العلاج السلوكي الجدلي على تحمل الضائقة ومهارة التحكم في الغضب للأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، واعتمد على المنهج الشبه تجريبي، وشملت العينة (٤٠) أما تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (٢٠) وتجريبية (٢٠). خضعت المجموعة التجريبية إلى تدريب على العلاج السلوكي، وتوصلت النتائج إلى أن التدريب على العلاج السلوكي الجدلي فعال في تحسين مهارة إدارة الغضب وتحمل الضائقة لدى الأمهات.

وسعت دراسة بافاندي وآخرون (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 الاعاقات الشديدة المصابين باضطراب طيف التوحد والإعاقة الفكرية، وأظهرت النتائج أن العلاج الاستراتيجي الموجهة للحل، والتأمل، وما وراء المعرفي يمكن أن يخفض من حدة التجول العقلي لدى أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد والإعاقة الفكرية.

كما تناولت دراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) إلى تحديد تأثير التدريب على الهناء النفسي على تحمل الضائقة، والاكتئاب، والتجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وتم استخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) أم لذوي الإعاقة الفكرية، واستخدم مقاييس تحمل الضائقة، والاكتئاب، والتجول العقلي، وأظهرت النتائج أن التدريب على الهناء النفسي أدى إلى الحد من التجول العقلي، وتحمل الضيق والاكتئاب لدى الأمهات.

وسعت دراسة حوسسينينك وآخرون (Hosseininik et al, 2018) إلى مقارنة التكيف وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال العاديين، والأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأمهات، وشملت العينة (٩٤) أم مع أطفال عاديين، و(٩٤) أم من الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وأظهرت النتائج أن أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية أقل تحملا للضائقة والتكيف من أمهات الأطفال العاديين.

وهدفت دراسة كوولاي ونارجح (Koolaee& Nargh, 2016) إلى تحديد تأثير إدارة الغضب على تحمل الضائقة والتحكم العاطفي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الحسية الحركية، وتضمنت العينة (٣٠) أم لأطفال من ذوي الإعاقات الحسية الحركية، وأشارت النتائج إلى وجود فرق كبير بين درجات الاختبار القبلي والبعدي في تحمل الضائقة لدى المجموعة التجريبية، ولم يلاحظ فرق كبير بين درجة الاختبار القبلي والبعدي في العاطفة الإيجابية لدى المجموعة التجريبية.

ومن خلال الدراسات السابقة يتضح أن أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة يعانون من عدم القدرة على تحمل الضائقة، والتجول العقلي، واختلاف الطرق العلاجية، ويأتي الهناء النفسي والتدريب على أبعاده في تخفيف الكثير من الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء أدوات الدراسة والبرنامج التدريبي، وصياغة الفروض وتتمثل في:

فروض الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

٢- يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة لصالح القياس البعدي.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

٥- يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة لصالح القياس البعدي.

٦- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة.

إجـراءات الـــدراسـة:

منهــج الـدراسـة: اعتمد الباحث 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)، وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وقياس قبلي وقياس بعدي ثم تتبعي لقياس استمرارية أثر البرنامج بعد فترة المتابعة.

عينة الـــــدراسة:

العينـة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٣٠) أم للأطفال ذوي الاعاقات الشديدة تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥- ٥٠) عام، بمتوسط عمري قدره (٣٠.٣) عامًا.

العينة الأصلية: تكونت العينة من (١٢) أم للأطفال ذوي الإعاقات الشديدة، وتراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٤٠) عامًا، بمتوسط حسابي قدره (٣٥.٦٧)، وانحراف معياري قدره (٤.٩١)، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (٦) أمهات. وقد تم التكافؤ بين أفراد العينة، من حيث العمر الزمني، التجول العقلي، تحمل الضائقة، وذلك على النحو التالي:

جدول (١) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في العمر الزمني (ن= ٦ لكل مجموعة)

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	z	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٥.٨٣	٥.٤٩	٦.٩٢	٤١.٥٠	١٥.٥	٠.٤٠٥	٠.٦٩٩ غير دالة
الضابطة	٣٥.٥٠	٤.٧٦	٦.٠٨	٣٦.٥٠			

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

التكافؤ بين المجموعات في تحمل الضائقة:

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تحمل الضائقة (ن=٦ لكل مجموعة)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	التجريبية	١٣.٠٠	١.٢٦	٦.٥٨	٣٩.٥٠	١٧.٥	٠.٠٨٢	٠.٩٣٧
	الضابطة	١٢.٨٣	١.٩٤	٦.٤٢	٣٨.٥٠			غير دالة
الإحباط والمشاعر السلبية	التجريبية	١٣.٠٠	١.٢٦	٦.٠٠	٣٦.٠٠	١٥.٠	٠.٤٨٩	٠.٦٩٩
	الضابطة	١٣.١٧	٢.٢٣	٧.٠٠	٤٢.٠٠			غير دالة
عدم الراحة الجسدية	التجريبية	١٢.٦٧	١.٢١	٦.٠٠	٣٦.٠٠	١٥.٠	٠.٤٨٧	٠.٦٩٩
	الضابطة	١٣.٠٠	٢.١٠	٧.٠٠	٤٢.٠٠			غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٨.٦٧	٢.٧٣	٦.١٧	٣٧.٠٠	١٦.٠	٠.٣٢١	٠.٨١٨
	الضابطة	٣٩.٠٠	٥.٩٧	٦.٨٣	٤١.٠٠			غير دالة

يتضح من جدول (٢) 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 يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

التكافؤ بين المجموعات في التجول العقلي:

جدول (٣) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التجول العقلي (ن=٦ لكل مجموعة)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط الأبناء	التجريبية	٢٨.١٧	٠.٧٥	٦.١٧	٣٧.٠٠	١٦.٠	٠.٣٣٠	٠.٨١٨
	الضابطة	٢٨.٣٣	١.٦٣	٦.٨٣	٤١.٠٠			غير دالة
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	التجريبية	٢٨.٥٠	٣.١٥	٦.٩٢	٤١.٥٠	١٥.٥	٠.٤٠٥	٠.٦٩٩
	الضابطة	٢٧.٠٠	٣.٣٥	٦.٠٨	٣٦.٥٠			غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	٥٦.٦٧	٢.٦٦	٧.٠٠	٤٢.٠٠	١٥.٠	٠.٤٨٣	٠.٦٩٩
	الضابطة	٥٥.٣٣	٤.٨٩	٦.٠٠	٣٦.٠٠			غير دالة

يوضح الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التجول العقلي، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في التطبيق القبلي.

أدوات الـــــدراسة

الأداة الأولي: مقياس التجول العقلي لأمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة (إعداد الباحث)

وصفه وهدفه: اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة (٢٨) عبارة بهدف تحديد التجول العقلي لدى الأمهات موزعه على بعدين: الأول التجول العقلي المرتبط بأطفالهن ذوي الاعاقات الشديدة (١٤) عبارة، والبعد الثاني التجول العقلي غير مرتبط بأطفالهن (١٤) عبارة، وتم تقديمه

للتحكيم وبناء على نتائج التحكيم تم عمل التعديلات اللازمة وحذف العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق إلى (٨٠%)، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (٢٤) عبارة.

الخصائص السيكومترية: للوصول إلى الصورة النهائية تم التطبيق على (٣٠) أم للأطفال ذوي الإعاقات الشديدة

صـــدق المقياس:

صدق المحكمين: لتّأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للمكون الذي وُضعت لقياسه، تم عرضه في صورته الأولية على (١٠) محكمين من أساتذة التربية الخاصة، حيث تم تقديمه مسبوقاً بتعليمات توضح ماهية المقياس، 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 (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات والدرجة الكلية للبعد (ن= ٣٠)

المرتبط بالأطفال				الغير مرتبط بالأطفال			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٥٢٤**	٧	٠.٦٣٢**	١٣	٠.٦٠٥**	١٩	٠.٦٤٢**
٢	٠.٤٩٥**	٨	٠.٥٧٩**	١٤	٠.٤٧٣**	٢٠	٠.٤٧٣**
٣	٠.٥٨٢**	٩	٠.٦٠٠**	١٥	٠.٥١٩**	٢١	٠.٥٢١**
٤	٠.٦٣٢**	١٠	٠.٥١٤**	١٦	٠.٦٣٢**	٢٢	٠.٤٩٣**
٥	٠.٤٧٦**	١١	٠.٥٨٢**	١٧	٠.٥٨٤**	٢٣	٠.٥٦٤**
٦	٠.٦٤٢**	١٢	٠.٦٣٢**	١٨	٠.٥٨٩**	٢٤	٠.٦٢٧**

** معاملات الارتباط عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند (٠.٠١) 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 (٥) الآتي يوضح ذلك:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية (ن= ٣٠)

الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرتبط بالأطفال	٠.٦٢٥	٠.٠١
الغير مرتبط بالأطفال	٠.٥٧٨	

** معاملات الارتباط عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

الثبات: تمَّ حساب مُعامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا – كرونباخ وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس التجول العقلي (ن= ٣٠)

الأبعـاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
مرتبط بالأبناء	٠.٨١٤	٠.٨٩٦
الغير مرتبط بالأبناء	٠.٨٠٨	٠.٨٨٧
الدرجة الكلية	٠.٨٣٢	٠.٩٠١

الفا كرونباخ ◆ ضعيفة > (٠.٥) ◆ متوسطة بين (٠.٥-٠.٧) ◆ مرتفعة < (٠.٧)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات تقع في المستوى المقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس وحيث إن عبارات المقياس جميعها تتصف بالصدق والثبات، فإنه لم يتم استبعاد أي منها؛ وبتحديد نظام الاستجابة في ضوء مقياس ليكرت ثلاثي التدريج (دائما، أحيانا، نادرا) تعطي الدرجات (٣، ٢، ١) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الفرد التجول العقلي.

٢. مقياس تحمل الضائقة لأمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة (إعداد الباحث).

وصف المقياس وهدفه: تم مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيح من مقاييس سابقة عن تحمل الضائقة واعتماداً على المصادر السابقة إلى صياغة (١٥) عبارة مقسمة على ثلاثة ابعاد: الأول عدم اليقين والغموض، ويتضمن (٥) مفردات، البعد الثاني الإحباط والمشاعر السلبية ويتضمن (٥) مفردات، الثالث عدم الراحة الجسدية ويتضمن (٥) مفردات، ثم تم عرضه للتحكيم على (١٠) محكمين من أساتذة التربية الخاصة وبناء على نتائج التحكيم تم عمل التعديلات اللازمة، وبهذا استقر المقياس في صورته الأولية على (١٥) عبارة.

الخصائص السيكو مترية للمقياس: للوصول إلى الصورة النهائية تم تطبيق المقياس على (٣٠) أم.

صـــدق المقياس:

صدق المحكمين: لتأكد من مدى وضوح المفردات وحسن صياغتها، ومدى مطابقتها للبعد الذي وُضعت لقياسه، تم عرض المقياس على (١٠) محكمين من أساتذة التربية الخاصة، حيث تم تقديم المقياس مسبوقاً بتعليمات وسبب استخدام المقياس، وطبيعة العينة.

الاتساق الداخلي (المفردة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له): تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد، وجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد (ن= ٣٠)

عدم اليقين والغموض		الإحباط والمشاعر السلبية		عدم الراحة الجسدية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٤٩٥**	٦	٠.٦١٢**	١١	٠.٥٧٤**
٢	٠.٥٨٢**	٧	٠.٥٨٢**	١٢	٠.٥٦٢**
٣	٠.٥١٤**	٨	٠.٤٩١**	١٣	٠.٦٠٤**
٤	٠.٦٣٢**	٩	٠.٥٦٤**	١٤	٠.٥١٩**
٥	٠.٥٦٤**	١٠	٠.٦٠٤**	١٥	٠.٥٩٧**

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١)

ويتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) وتتراوح بين (٠.٤٩١، ٠.٦٣٢) مما يدل على صدق مفردات المقياس.

الاتساق الداخلي (الابعاد مع الدرجة الكلية للمقياس): تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية، وجدول (٨) الآتي يوضح ذلك:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية (ن= ٣٠)

الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	٠.٥١٤	٠.٠١
الإحباط والمشاعر السلبية	٠.٦٤٧	٠.٠١
عدم الراحة الجسدية	٠.٥٨٢	٠.٠١

** معاملات الارتباط عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس: تمَّ حساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية وبيان ذلك في جدول (٩)

جدول (٩) قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية وجتمان (ن= ٣٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
عدم اليقين والغموض	٠.٧٩٢	٠.٨٤٤
الإحباط والمشاعر السلبية	٠.٨١٤	٠.٨٥٩
عدم الراحة الجسدية	٠.٨٠٦	٠.٨٤٧
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٢٤	٠.٨٧٣

الفا كرونباخ ◆ ضعيفة > (٠.٥) ◆ متوسطة بين(٠.٥-٠.٧) ◆ مرتفعة < (٠.٧)

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات أكبرمن (٠.٧) مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

الصورة النهائية للمقياس: حيث إن عبارات المقياس تتصف بالصدق والثبات، لم يتم استبعاد أي عبارة؛ وبتحديد نظام الاستجابة في ضوء مقياس ليكرت ثلاثي التدريج (دائما، أحيانا، نادرا) تعطي الدرجات (٣، ٢، ١) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع عدم تحمل الضائقة.

الأداة الثالثة: البرنامج التدريبي القائم على الهناء النفسي في تخفيف حدة التجول العقلي وتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة (إعداد الباحث).

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

- **اكساب الأمهات كيفية التحكم والسيطرة بالبيئة المحيطة.**
- **تدريب الأمهات كيفية على أن تجعل لحياتها معنى وهدف.**
- **تدريب الأمهات على كيفية الوصول على مرحلة النضج الشخصي.**
- **اكساب الأمهات كيفية إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.**
- **اكساب الأمهات كيفية الاستقلالية. وتدريب أطفالهن على هذه الاستقلالية.**

مصادر البرنامج: تم بناء محتوى البرنامج من خلال الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة والتي تلقى الضوء على الهناء النفسي والتجول العقلي وتحمل الضائقة.

الأسس التربوية والنفسية التي يقوم عليها البرنامج:

- **الحرص على عدم الانتقال من مهارة إلى أخرى إلا بعد التأكد من التدريب عليها.**
- **مناقشة الأمهات فيما تم التدريب عليه من مهارات وفنيات مستخدمة خلال الجلسات، وذلك لبلوغ الاستبصار الذاتي لهم، وتدوين ملخص لذلك.**
- **مراعاة الفروق الفردية بين الأمهات من حيث البيئة الاجتماعية والتعليم والثقافية.**
- **تهيئة جو من الامن، والثقة، واستخدام أسلوب التدعيم والتعزيز الإيجابي والتشجيع عند تأدية المهارة.**

أسلوب التدريب المستخدم: تم استخدام برنامج التدريب بطريقة فردية وذلك للضغوط النفسية التر تمر بها الأمهات وعدم معرفة الآخرين بما داخلها ولكن هناك جلسات جماعية، واعتمد الباحث على برنامج الزووم في تطبيق البرنامج مع كل أم بمفردها وذلك لثقافة مجتمع المدينة المنورة.

الأساليب والفنيات البرنامج: قام البرنامج على أبعاد الهناء النفسي وهي العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، وتقبل الذات، ومعنى الحياة، والنضج الشخصي، وتم استخدام مجموعة من الفنيات والأساليب مثل أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية، وفنية صرف

الانتباه، وبث الحماس والتفسير والتعليل، والقصص الاجتماعية، والتغذية الراجعة، والنمذجة، لعب الأدوار.

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 (٢٤) جلسة بواقع (٤) جلسات أسبوعيا وزمن الجلسة (٤٥) دقيقة.

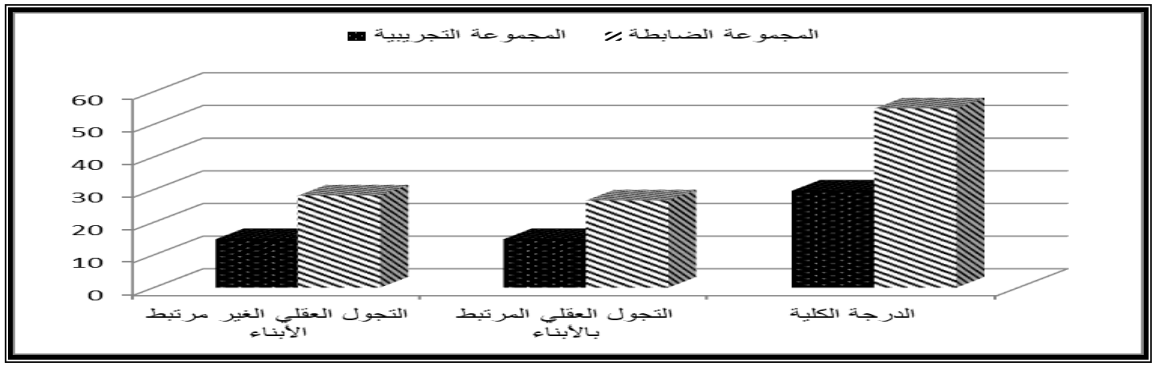
نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على " 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 ويتنى ويوضح الجدول (١٠) ذلك:

جدول (١٠) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التجول العقلي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط الأبناء	التجريبية	٦	١٤.٨٣	٠.٧٥	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩١٣	٠.٠١
	الضابطة	٦	٢٨.١٧	١.٤٧	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	التجريبية	٦	١٤.٨٣	٠.٧٥	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩١٣	٠.٠١
	الضابطة	٦	٢٦.٦٧	٣.٠١	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	٦	٢٩.٦٧	٠.٨٢	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩١٨	٠.٠١
	الضابطة	٦	٥٤.٨٣	٤.٣٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠		

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الأول، والشكل البياني (١) يوضح ذلك:



شكل (١) متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التجول العقلي

يتضح من الشكل البياني (١) انخفاض درجات التجول العقلي لدى أمهات المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات أمهات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج. حيث تدل هذه النتيجة على التأثير الإيجابي للبرنامج، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وبالتالي فإن هذه النتائج

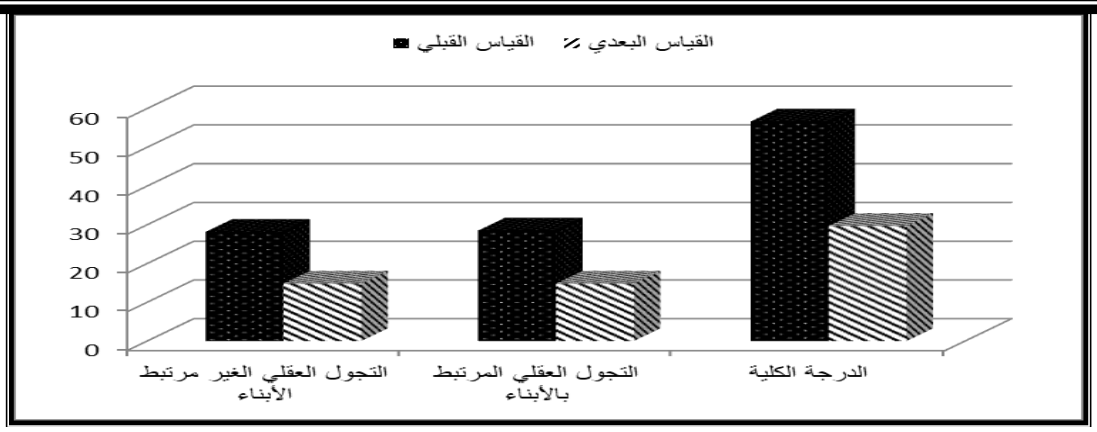
تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية بمقارنتها بالمجموعة الضابطة في التجول العقلي كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقتها أفراد المجموعة التجريبية دون أفراد المجموعة الضابطة.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة لصالح القياس البعدي". وللكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي بأبعاده الفرعية، تم استخدام اختبار Wilcoxon للمجموعات المرتبطة، ويلخص الجدول التالي النتائج:

جدول (١١) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالتها 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
التجول العقلي الغير مرتبط الأبناء	٦	القبلي	٢٨.١٧	٠.٧٥	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٧١	٠.٠١
	٦	البعدي	١٤.٨٣	٠.٧٥	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	٦	القبلي	٢٨.٥٠	٣.١٥	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠٧	٠.٠١
	٦	البعدي	١٤.٨٣	٠.٧٥	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
الدرجة الكلية	٦	القبلي	٥٦.٦٧	٢.٦٦	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠١
	٦	البعدي	٢٩.٦٧	٠.٨٢	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				

ويتضح من جدول (١١) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجول العقلي لأمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة(الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد التجول العقلي الغير مرتبط بالأبناء لصالح القياس البعدي، وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد التجول العقلي المرتبط بالأبناء لصالح البعدي مما يتضح تحقق الفرض الثاني. والشكل البياني (٢) يوضح ذلك:



شكل (٢) متوسطي درجات القياسيين القبلى والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي

يتضح من الشكل البياني (٢) انخفاض درجات التجول العقلي لدى أمهات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهن في القياس القبلي. ويفسر الباحث تحسن أفراد المجموعة في القياس البعدي إلى إمكانية تكرار مهارات الهناء النفسي عن طريق تدريب الأمهات 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 كان له دور كبير في التركيز مع أطفالهن وتبديل التجول العقلي الى التركيز في تدريب أطفالهن، وعدم التفكير بالمستقبل لأن المستقبل بيدي الله عز وجل، وتقسيم الأهداف إلى خطوات صغيرة تتطلب استجابة وتعطى تغذية راجعة فورية مع تطبيق الواجب المنزلي كل جلسة كان له أثر في تخفيف حدة التجول العقلي، وهذا يتفق مع دراسة بافاندي (Pavandi et al, 2020) حيث أثبت فعالية العلاج الاستراتيجي الموجه نحو الحلول، في تخفيف حدة التجول العقلي لدى أمهات الأطفال متعددي الإعاقة، ودراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020) حيث توصلت الدراسة إلى أن التدريب الهناء النفسي إلى تخفيف درجة التجول العقلي والاكتئاب لدى الأمهات ذوي الإعاقات الشديدة.

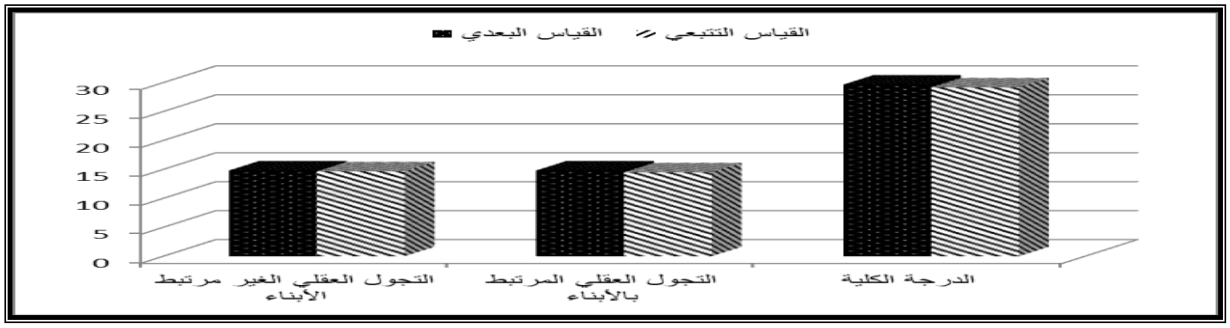
نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على "لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة" وللتحقق من صحة الفرض استخدم اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح جدول (١٢) النتائج.

جدول (١٢) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس التجول العقلي بعد تطبيق البرنامج، وفترة المتابعة

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي/ التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
التجول العقلي الغير مرتبط الأبناء	٦	البعدي	١٤.٨٣	٠.٧٥	الرتب السالبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٣٣	٠.٧٣٩
	٦	التتبعي	١٤.٦٧	١.٣٧	الرتب الموجبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		غير دالة
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
التجول العقلي المرتبط بالأبناء	٦	البعدي	١٤.٨٣	٠.٧٥	الرتب السالبة	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠	٠.٦٤٩	٠.٥١٦
	٦	التتبعي	١٤.٥٠	١.٧٦	الرتب الموجبة	٣	٢.٥٠	٧.٥٠		غير دالة
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
الدرجة الكلية	٦	البعدي	٢٩.٦٧	٠.٨٢	الرتب السالبة	٣	٤.٥٠	١٣.٥٠	٠.٦٤٧	٠.٥١٨
	٦	التتبعي	٢٩.١٧	٢.٩٣	الرتب الموجبة	٣	٢.٥٠	٧.٥٠		غير دالة
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				

قيمة (W) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بتساوي (٨) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بتساوي (١.٩٦)

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التجول العقلي لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة وأبعاده المختلفة مما يتضح نتائج الفرض الثالث. والشكل البياني (٣) يوضح ذلك:



شكل (٣) متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس التجول العقلي

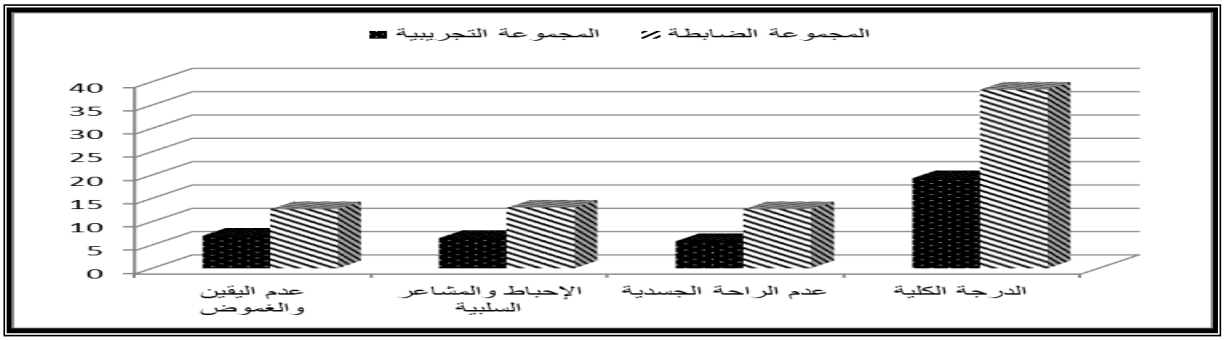
يتضح من شكل (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التجول العقلي لدى أمهات المجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

تائج الفرض الرابع: والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " ولاختبار صحته تم استخدام اختبار مان ويتني ويوضح الجدول (١٣) نتائج هذا الفرض:

جدول (١٣) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة (z) ودلالتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تحمل الضائقة

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
عدم اليقين والغموض	التجريبية	٦	٧.٠٠	٠.٨٩	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٠٣	٠.٠١
	الضابطة	٦	١٢.٦٧	١.٧٥	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
الإحباط والمشاعر السلبية	التجريبية	٦	٦.٥٠	١.٠٥	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٨	٠.٠١
	الضابطة	٦	١٣.٠٠	٢.١٠	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
عدم الراحة الجسدية	التجريبية	٦	٥.٨٣	٠.٧٥	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٩٢٩	٠.٠١
	الضابطة	٦	١٢.٦٧	١.٧٥	٩.٥٠	٥٧.٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	٦	١٩.٣٣	١.٧٥	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٨٩٢	٠.٠١
	الضابطة	٦	٣٨.٣٣	٥.٣٢	٩.٥٠	٥٧.٠٠		

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد المقياس لصالح المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية أقل بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الرابع. وشكل (٤) يوضح ذلك:



شكل (٤) متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تحمل الضائقة

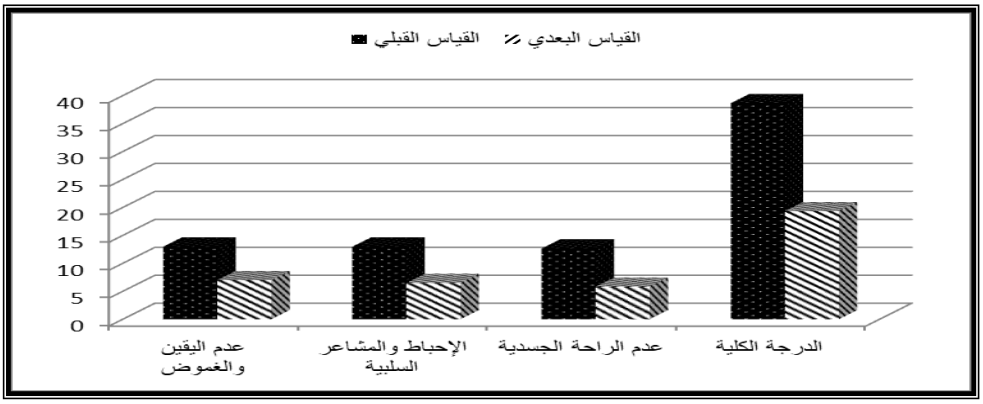
يتضح من الشكل البياني (٤) انخفاض درجات تحمل الضائقة لدى أمهات المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج. حيث تدل هذه النتيجة على التأثير الإيجابي للبرنامج، وبالتالي فإن هذه النتائج تعني تحسن أفراد المجموعة التجريبية في تحمل الضائقة كنتيجة لخبرة التعرض للبرنامج المستخدم وفي ضوء التدريبات والممارسات والخبرات والمهارات التي تلقتها.

نتائج الفرض الخامس: والذي ينص على "يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة ويظهر في الجدول (١٤):

جدول (١٤) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالتها 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	الدلالة
عدم اليقين والغموض	٦	القبلي	١٣.٠٠	١.٢٦	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠١
	٦	البعدي	٧.٠٠	٠.٨٩	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
الإحباط والمشاعر السلبية	٦	القبلي	١٣.٠٠	١.٢٦	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠١
	٦	البعدي	٦.٥٠	١.٠٥	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
عدم الراحة الجسدية	٦	القبلي	١٢.٦٧	١.٢١	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠١
	٦	البعدي	٥.٨٣	٠.٧٥	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
الدرجة الكلية	٦	القبلي	٣٨.٦٧	٢.٧٣	الرتب السالبة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	٠.٠١
	٦	البعدي	١٩.٣٣	١.٧٥	الرتب الموجبة	صفر	٠.٠٠	٠.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				

يتضح من جدول (١٤) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس تحمل الضائقة لأمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة(الدرجة الكلية) لصالح القياس البعدي، ووجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد عدم اليقين والغموض لصالح القياس البعدي، وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد الإحباط والمشاعر السلبية لصالح القياس البعدي، وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطيَ رتب درجات القياسين القبلي والبعدي في بعد عدم الراحة الجسدية لصالح القياس البعدي مما يتضح تحقق الفرض الخامس. والشكل البياني (٥) يوضح ذلك:



شكل (٥) متوسطي درجات القياسيين القبلى والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة

يتضح من الشكل البياني (٥) انخفاض درجات تحمل الضائقة لدى أمهات المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالمقارنة بدرجاتهن في القياس القبلي. ويفسر الباحث الوصول إلى هذه النتيجة لأن عدم تحمل الضائقة هو اتجاه سلبي والهناء النفسي يتبع علم النفس الإيجابي وبالتالي تدريب الأمهات على الاستقلالية، والتحكم بالبيئة المحيطة، وتقبل الذات، وأن يكون لهم هدف في حياتهم، ومساعدة أبنائهم للوصول إلى مرحلة عالية من التأهيل والتدريب، والتدريب على التفاؤل والتسامح كل هذا مؤشرات إيجابية تقضي الإحباط والمشاعر السلبية، وعدم اليقين والثقة، والشعور بالراحة الجسدية لان الإنسان كلما تحسنت حالته النفسية كان له تأثير كبير على الراحة الجسدية والعكس يظهر من خلال الأمراض السيكوسوماتيه الأمراض النفسية التي تظهر في صورة جسمية، والتدريب على الفنيات المختلفة مثل بث الحماس، والمحاضرات الجماعية، وصرف الانتباه، والتغذية الراجعة كان له أثر كبير في مساعدة أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة على تحمل الضائقة وأبعادها من مشاعر سلبية وعدم شعور بالراحة الجسدية وعدم الثقة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ساديجاه وآخرون (Sadeghi et al, 2020)، ودراسة تاليبي وآخرون (Talebi et al, 2020)، ودراسة كوولاي ونارجح (Koolaee& Nargh, 2016). نتائج الفرض السادس: ينص على "لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي وما بعد المتابعة على مقياس تحمل الضائقة لدى أمهات

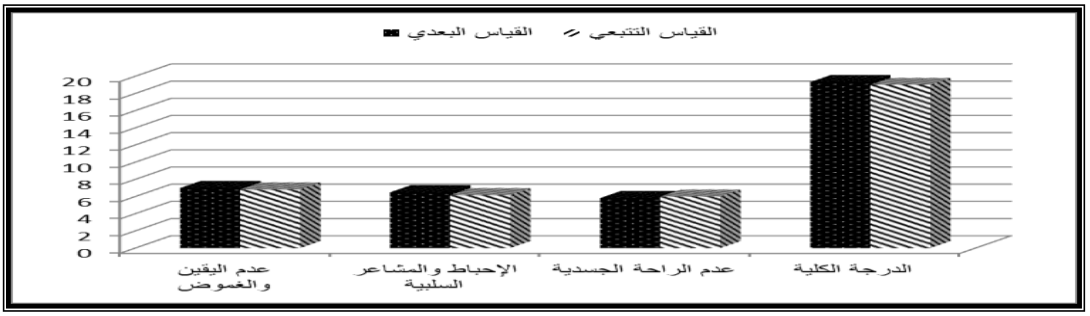
الأطفال ذوي الإعاقات الشديدة" وللتحقق من صحة الفرض استخدم اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، ويوضح جدول (١٥) ذلك.

جدول (١٥) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (z) ودلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات الأمهات على مقياس تحمل الضائقة بعد تطبيق البرنامج، وفترة المتابعة

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي/ التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
عدم اليقين والغموض	٦	البعدي	٧.٠٠	٠.٨٩	الرتب السالبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٣٣	٠.٧٣٩ غير دالة
	٦	التتبعي	٦.٨٣	١.٦٠	الرتب الموجبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
الإحباط والمشاعر السلبية	٦	البعدي	٦.٥٠	١.٠٥	الرتب السالبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٣٣	٠.٧٣٩ غير دالة
	٦	التتبعي	٦.١٧	١.١٧	الرتب الموجبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				
عدم الراحة الجسدية	٦	البعدي	٥.٨٣	٠.٧٥	الرتب السالبة	٣	٣.٠٠	٦.٠٠	٠.٤٤٧	٠.٦٥٥ غير دالة
	٦	التتبعي	٦.٠٠	٠.٨٩	الرتب الموجبة	٢	٣.٠٠	٩.٠٠		
					التساوى	١				
					الإجمالي	٦				
الدرجة الكلية	٦	البعدي	١٩.٣٣	١.٧٥	الرتب السالبة	٣	٤.٠٠	١٢.٠٠	٠.٣٣٣	٠.٧٣٩ غير دالة
	٦	التتبعي	١٩.٠٠	٣.٤١	الرتب الموجبة	٣	٣.٠٠	٩.٠٠		
					التساوى	صفر				
					الإجمالي	٦				

قيمة (W) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بتساوي (٨) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بتساوي (١.٩٦)

يتضح من الجدول عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تحمل الضائقة وأبعاده المختلفة مما يتضح صحة الفرض السادس، والشكل (٦) يوضح ذلك:



شكل (٦) متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تحمل الضائقة

يتضح من الشكل البياني (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تحمل الضائقة لدى أمهات الإعاقات الشديدة بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية. ويفسر نتيجة الفرض الثالث والسادس بأن المتابعة كان لها أثر في استمرارية فاعلية البرنامج حيث استمرت المتابعة شهر بعد الانتهاء من الجلسات، ولم تظهر فروق ملحوظة بين القياسين البعدي والتتبعي، وتنويع طرق أداء البرنامج التدريبي، وبقاء الأثر يرجع إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج والى شرح وتوضيح أهمية البرنامج 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، و كذلك 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:

١. **الاهتمام بتحسين قدرة أمهات وأسر ذوي الاعاقات الشديدة على تحمل الضائقة لما يمرون به من ضغوط ومشاعر سلبية.**
٢. **عمل برامج تدريبية لأمهات وأسر ذوي الاعاقات الشديدة للحد من التجول العقلي.**
٣. **ضرورة عمل دورات وندوات تثقيفية وتوعية لتعريف الأمهات بكيفية تقبل ذواتهن وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين وتقبل أبنائهن ذوي الإعاقات الشديدة.**
٤. **الاهتمام بالهناء النفسي كمدخل من مداخل علم النفس الإيجابي والذي يساعد على التغلب على الضغوط والمشاعر السلبية لأسر ذوي الإعاقات الشديدة.**

دراسات مقترحة

١- **دراسة مقارنة لتحمل الضائقة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقات الشديدة وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.**
٢- **برنامج ارشادي قائم على الهناء النفسي لتحمل الضائقة لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد.**
٣- **برنامج تدريبي قائم على العلاج الجدلي السلوكي لخفض من حدة التجول العقلي لدى أسر متعددي الإعاقة.**

المراجع

أبو دراز، غادة. (٢٠١٩). ***تسامي الذات والسكينة النفسية كمنبئات بالهناء النفسي لدى طلبة جامعة الأقصى.*** **رسالة ماجستير كلية التربية جامعة الأقصى.**

حسين، حازم. (٢٠٢١). التجول العقلي وعلاقته بطلاقة الأشكال لدى طلبة جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية أنموذج. ***مجلة كلية التربية جامعة واسط، ٤٢*** **(٢)، ٤٢٥- ٤٤٠.**

خشبه، فاطمة. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. ***مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١*** **(١٧٩)، ٥٥- ٩٥.**

شلبي، يوسف وآل معيض، عايض. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين التجول العقلي وكل من اليقظة العقلية والانفعالات الأكاديمية والتحصيل لدى طلبة الجامعة. ***المجلة التربوية جامعة سوهاج، ٢*** **(٨٤)، ٦١٢- ٦٦٧.**

العمري، عائشة والباسل، رباب. (٢٠١٩). 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*** **(٢٨)، ٣٢١- ٢٥٨.**

الفيل، محمد. (٢٠١٨). 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،*** **٣٣(٢)، ٢- ٦٦.**

القحطاني، هنادي. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الأسرية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال مزدوجي الإعاقة. ***مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد،٥٧،*** **١٥٥- ١٨٥.**

محمد، فاوي. (٢٠٢٠). فعالية مدخل التعلم العميق في تنمية التفكير السابر والبراعة الرياضية وخفض التجول العقلي لدى طلاب المرحلة الثانوية. ***مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات ٢٣*** **(٤)، ٢١٧- ٢٥١.**

مختار، وحيد وأحمد، محمد. (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. ***مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، ٤*** **(٣)، ٢- ٤٠.**

المراغي، إيهاب. (٢٠٢٠). 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، ٢٣*** **(١)، ٣١- ٩٧.**

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.

Koolaee, 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.