

مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع، العدد الثاني، ص ١٠٩-١٤٦، يونيو ٢٠٢١

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة

د. مرفت عاطف النجار *

د. سمية الخليفة محمد المهدي *

الملخص

هدفت الدراسة الراهنة إلى فحص درجة اليقظة العقلية ودرجة الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، فضلاً عن استكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية، والرفاه النفسي لدى عينة الدراسة. بلغت عينة الدراسة (٥٠٠) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة من المترددات على (١٦) مركزاً من مراكز تأهيل ذوي الإعاقة في غزة، تراوحت أعمارهن بين (١٩-٥٤) عاماً؛ متوسط أعمارهن (٣٣.٤٨) عاماً، بانحراف معياري (٨.٣٥)، حيث كان أقل مدى عمري (١٩) عاماً، وأكبر مدى عمري (٥٤) عاماً. واستندت الدراسة إلى مقياسين؛ اليقظة العقلية، والرفاه النفسي، وهما من (إعداد الباحثين)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية والرفاه النفسي كليهما وقعا ضمن المستوى المرتفع، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والأبعاد الفرعية لها مع الدرجة الكلية للرفاه والأبعاد الفرعية له.

الكلمات الدالة: اليقظة العقلية- الرفاه النفسي- لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية.

Mindfulness and its relationship to the well-being of mothers of individuals with mental disabilities in the governorates of Gaza

Abstract

The current study aimed at examining the level of both mindfulness and well-being of individuals' mothers with mental disabilities in the governorates of Gaza, as well as exploring the relationship between mindfulness and well-being with the study sample, the study sample reached (500) of mothers with mental disabilities in the governorates of Gaza who are from (16) rehabilitation centers for people with disabilities in Gaza, their ages ranged between (19-54); their average age (33.48), with a standard deviation (8.35), as it was the lowest age (19), and the largest age (54). The study was based on two measures: mindfulness scale and well-being scale, which are (prepared by the researcher). The results of the study indicated that the level of both mindfulness and well-being occurred within the high level, and it was found that there is a positive (direct) correlation between the total degree of mindfulness and its sub-dimensions with the total degree of well-being and its sub-dimensions.

Key words: mindfulness-well-being - mothers of with mental disabilities

* باحثة دكتوراة ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة البطانة ، السودان.

* مرشدة تربوية بنظام العقد مع وزارة التربية والتعليم العالي في مدرسة أسامة النجار الأساسية "أ" للبنات.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

مقدمة:

إن الظروف والعوامل التي يعيشها قطاع غزة تؤثر على شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع تلك الظروف ليواصل مشوار حياته في البناء وإثبات ذاته، وهذا يتطلب مرونة من الفرد ونظرة واقعية للحياة والعمل من خلالها، ولعلم النفس بصمة حقيقية ودور مهم في بناء المرونة النفسية للأفراد والسعي للازدهار في هذا المجتمع.

ويعيش قطاع غزة في الفترة الحالية وضعا استثنائيا؛ حيث نسبة الإعاقات من أعلى النسب في العالم، إضافة إلى الكثافة السكانية العالية التي تزيد من تفاقم وضع المعاقين كفتة تحتاج إلى مدارس ذات برامج خاصة، وخدمات صحية من نوع مميز، كل هذا وغيره من العوامل من شأنه أن يعقد من الظروف التي تختبرها أمهات ذوي الإعاقة العقلية في حياتهن الأسرية (النجار، ٢٠١٩، ٢). فاليقظة العقلية تعد فرعاً من فروع علم النفس الإيجابي الذي اعتمد فرعاً رسمياً من علم النفس، والذي أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ وأفكار علم النفس التقليدي الذي يركز على الحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة وتنمية المفاهيم الإيجابية مثل المرونة، والرفاه النفسي، والرضا، والأمل، والتفاؤل، والسعادة في الوقت الحاضر (Lambert, 2015, 7).

وقد حاول عدد من الباحثين تعريف اليقظة العقلية، والتي أظهرت في مجملها وجود أوجه تشابه واختلاف بينهم في هذه التعريفات؛ فمنهم من يرى أن اليقظة العقلية قد تكون سمة (Baer, 1994, Bishop et al, 2004, Smith, & Allen, 2004)، ويرى البعض الآخر أنها قد تكون أسلوباً أو حالة (2004, 233).

ومن وجهة نظر (DaPaz & Wallander, 2017, 2) فإنها: عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييمية، مع تقبل الفرد لأفكار ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل بدلاً من الاستجابة المباشرة لها.

وترى الفقي (٢٠١٨، ٥) بأنها: السيطرة الذاتية العقلية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تنميتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم ويضيف الختاتنة (٢٠١٩، ٦٣) أنها: تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الحالية، ودون إطلاق الأحكام.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

هذا وليقظة العقلية فوائد يمكن أن تغير حياتنا بطرق كثيرة، منها الزيادة في التركيز: حين نركز انتباهنا فنكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا، إضافة للاستمتاع أكثر بما تحمله حواسنا إلينا: كالطعام، الموسيقى، الفن، الكتب، الرياضة... الخ. وأخيراً فإنه بالزيادة من اليقظة تجاه مشاعرنا: سيكون لدينا قدرة على ملاحظة حالنا وتغيرات مشاعرنا الحقيقية، وهذا ما يعطينا قدرة أكبر على التعاطي مع هذه المشاعر بوعي وفائدة أكثر وأكثر كل مرة.

وقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية استناداً إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري؛ إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب؛ لكنه أكثر من ذلك طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (Langer, 1989, 1) وعلى الرغم من حداثة المفهوم في علم النفس، فإن اليقظة العقلية يمكن أن تُرى بوصفها جزءاً من المجال الذي عرفت فيه القيمة الكيفية في جلب الوعي للتأثير في سلوك التجربة الذاتية والبيئية الحالية (Brown, 2007, 215-216)، وإن صياغة اليقظة العقلية تتضمن الاستيعابية والانفتاح على المهام الإدراكية، وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية لوجهات نظر متعددة لتعريف اليقظة العقلية (Langer & Bodner, 2000, 823).

وتفترض نظرية التصميم الذاتي أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تتسجم مع احتياجات الشخص وقيمه واهتماماته، في المقابل، المعالجة التلقائية والمسيطر عليها غالباً ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاماً مع الاحتياجات والقيم (Ryan, Kuh, & Deci, 1997:70).

وبذلك يمكن أن تلعب اليقظة العقلية دوراً مهماً في زيادة الرفاه النفسي لأمهات ذوي الإعاقة العقلية، حيث يعد الرفاه النفسي أمراً مهماً في الشعور بالراحة النفسية حول الخصائص النفسية؛ لأنها تسهم في الاستجابة التكيفية التي تعيد في نهاية المطاف الأم.

ويشير العاسمي (٢٠١٦، ٤٣٠) إلى أن الرفاه النفسي يسهم مع الحالة المزاجية الإيجابية في إيجاد أفكار إيجابية لدى الفرد يترتب عليها تحسن واضح في قدرته على تذكر الأحداث السعيدة، والتي تهيئه لأعمال إبداعية أفضل وإمكانية أقدر على المشكلات الخاصة به، والميل إلى مساعدة الآخرين في مجتمعهم، كما أنه يخفف من أعراض المرض النفسي والعضوي؛ إذ هو حجر عثرة أمام المشاكل العنيدة التي تواجه الفرد.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

ويمكن النظر إليه على أنه مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن: شعور الفرد بالاستقلالية، والقدرة على التمكن البيئي، والاستمرار في عملية النمو والتطور الشخصي، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين (مجد، ٢٠٢٠، ٦٤٢).

وهو كذلك مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات شعور الفرد بالسعادة النفسية، والرضا عن الحياة عموماً (الأنصاري، ٦٧٢، ٢٠١٩).

ويعرفه (Viejo, Gomez-Lopez, & Ortega-Ruiz, 2018, 3) بقناعة الفرد بأرائه، وثقته في تطور قدراته، وامتلاكه علاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين.

وفي هذا الجانب أشارت نظرية روبير (Rober) إلى أن الأفراد يميلون إلى العودة إلى خط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة الرئيسة؛ فمعظم الأشخاص معظم الوقت لديهم رفاه ذاتي مستقر إلى حد ما، ويعود ذلك إلى مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاه النفسي الذاتي في حالة توازن ديناميكي (طه، ١٤، ٢٠١٤).

كما أوجزت (ناجي، ٢٤، ٢٠١٥-٢٥) العديد من المؤشرات التي حددها الرفاه النفسي منها: **الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس**، والتي تتعلق بإحساس الفرد بقيمته، وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء وعلى مواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين، و**مؤشر القدرة على التفاعل الاجتماعي**، والذي يقيس قدرة الفرد على تكوين علاقات إنسانية مشبعة قوامها والتآلف مع الآخرين، مع قدرته على الإسهام الإيجابي في الأنشطة والحياة الاجتماعية عموماً. إضافة لمؤشر **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس**: والذي يتناول القدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها تعبيراً مناسباً ومقبولاً اجتماعياً.

تأسيساً على ما تقدم فإننا نجد أن أمهات ذوي الإعاقة العقلية لديهن القدرة على تنفيذ المهام الموكلة لهن والتي تخص أبناءهن وإحسان التصرف في المواقف التي يربنها مناسبة لأبنائهن ولمصلحتهم، ويعبرن عن آرائهن بحرية تامة وبدون قيود، وتواجه الواحدة منهن الضغوط المختلفة التي تتعرض لها عندما تريد تنفيذ أي قرار يخص ابنها ومصلحتها، بالإضافة لقدرتها على اتخاذ قرارات حاسمة ومصيرية، وعلى التعامل مع الآخرين بلطف، وتحاول أن تحافظ على وجود علاقة ودية مع باقي أفراد الأسرة، وشعورها بالسعادة عند وجودها معهم، وتساعد أيضاً في حل المشكلات التي يتعرض لها أفراد أسرتها، وتشعر بالراحة النفسية عند وجودها بينهم ومعهم، أما ابنها ذو الإعاقة العقلية فهي تسعى جاهدة لتوفير جو آمن له.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
ومما دعا الباحثين إلى تناول هذا الموضوع أهمية شريحة أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؛ إذ تقع عليهن العديد من المسؤوليات تجاه المعاق، والزوج والأبناء والأسرة، والعلاقات الاجتماعية؛ ما يجعلهن يشعرن بأنهن محاطات بالضغوط بالإضافة إلى شعورهن بالإجهاد والإرهاك النفسي؛ لتعدد أدوارهن داخل الأسرة؛ إذ تقع على عاتقهن مسؤولية كبيرة في تقديم الرعاية والاهتمام لجميع أفراد الأسرة، وبالأخص المعاق عقلياً.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال تردد الباحثين على مراكز ذوي الإعاقة العقلية أثناء الإشراف على التدريب الميداني لطلاب التربية الخاصة؛ فثناء تلك الزيارات كانت تدور بعض الأحاديث بين الباحثين وأمهات ذوي الإعاقة العقلية حول أهم الاضطرابات التي يشعرن بها، ومدى تقبلهن لأطفالهن ومدى شعورهن بالرفاه النفسي، وهل لديهن شعور بالاستمتاع بالحياة أم لا، فلاحظنا أن نسبة كبيرة من أمهات هؤلاء الأطفال لديهن مستوى منخفض من الرفاه النفسي وعدم تقبل أو رضا عن أطفالهن بل ينظر بعضهن لهم أنهم ابتلاءً من الله.

وقد خلصت الباحثتان من ملاحظتهما هذه، أن هناك شبه اتفاق على تدني مستوى الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية.

فأثيرت الفكرة في ذهن الباحثين، وحاولتا استطلاع الدراسات السابقة والبحوث التي أجريت على أمهات ذوي الإعاقة العقلية إلا أنه جذب انتباههما متغير اليقظة العقلية كمتغير من المتغيرات الإيجابية يضم في طياته الرضا وتقبل الطفل المعاق.

وبذلك وجدت الباحثتان أنه لا بد من الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضن لها، ما دفعهما للبحث عن علاج يمكن من خلاله تنمية اليقظة العقلية لديهن وتدريبهن على كيفية مواجهة المحن والأزمات الناتجة عن وجود طفل معاق عقلياً في الأسرة، بكفاءة وفاعلية.

وبالنظر إلى محدودية البحوث والدراسات التي استخدمت التدخلات القائمة على اليقظة العقلية مع أمهات ذوي الإعاقة العقلية، فإنه يوجد حاجة ماسة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى إنشاء وتكوين علاقات إيجابية مع أطفالهن، وبناء الثقة معهم، الأمر الذي يسهم في خفض التوتر والقلق، وتحسين الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، ما يؤثر إيجاباً على أطفالهن، ومما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

- ١- ما درجة اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟
- ٢- ما درجة الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي)؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي)؟

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف إلى درجة اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
- ٢- التعرف إلى درجة الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
- ٣- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في غزة.
- ٤- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي).
- ٥- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي).

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تلقي الدراسة الحالية الضوء على متغير اليقظة العقلية والتي تترك الفرد منفتحاً على الجديد، وتمتعه بحالة من الوعي ينتج عنه ردود أفعال إيجابية.
- ٢- تلقي هذه الدراسة الضوء على متغير الرفاه النفسي الذي يعكس رضا الفرد عن حياته وعلاقته مع الآخرين وشعوره بالاستقلال والتفؤل في حياته.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

٣- تناول فئة أمهات ذوي الإعاقة العقلية، وهي شريحة مهمة في المجتمع لها دورها الريادي في تقديم الخدمات والاهتمام وبالأخص فئة ذوي الإعاقة العقلية داخل الأسرة، والمسؤوليات والتي تتطلب من المسؤولين الاهتمام بهذه الفئة والتخفيف من حجم الأعباء والضغوطات الواقعة عليها.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١- تتبع أهمية الدراسة من أهمية النتائج التي قد تسفر عنها، وقد يستفيد منها أهل الاختصاص؛ من خلال تقديم برامج إرشادية لتعزيز وتطوير اليقظة العقلية لأمهات ذوي الإعاقة العقلية، وبالتالي تحقيق مزيد من الرفاه النفسي.

٢- تسهم هذه الدراسة في تقديم أدوات سيكومترية صادقة وثابتة في مجال الصحة النفسية، قد يستفيد الباحثون منها في دراسات نفسية لاحقة.

٣- تسهم الدراسة الحالية في توجيه اهتمام كل المتعاملين مع المعاقين، مثل: الآباء والمرشدين والاختصاصيين إلى أهمية جوانب إيجابية متعددة في النمو الشخصي الفعال، في تطوير اليقظة العقلية، ما قد يزيد من قدرتهم على تنمية تلك الجوانب الإيجابية، ومساعدة أبنائهم في التعامل مع المواقف العصبية التي تحتاج إلى مهارات مختلفة في تطوير اليقظة العقلية والرفاه النفسي.

مصطلحات الدراسة: يرد في هذه الدراسة بعض المصطلحات والتي ترى الباحنتان ضرورة تعريفها، وهي:

- **اليقظة العقلية:** قدرة الأم على الانتباه للمؤثرات الداخلية والخارجية التي تتعرض لها لتكون خبرة تستطيع من خلالها الاستجابة بفعالية للمواقف اللاحقة لترتقي نظرتها للأمور لتواكب كل ما هو جديد باستمرار.

- **الرفاه النفسي:** قدرة الأم على اتخاذ قرارات مناسبة لابنها ذي الإعاقة العقلية لأجل استيعاب ابنها، وتكوين علاقات قوية تتخللها المشاعر الإيجابية التي تساعد على جذب الانفعالات السارة لهم؛ للتمكن من إيجاد البيئة المثالية لهم، والتي تساعدهم على مواجهة تحدياتهم.

- **أمهات ذوي الإعاقة العقلية:** من لديها ابن أو أكثر يعاني من إعاقة عقلية بحيث يصعب اعتماده على نفسه واستقلاله، وتتطلب إعاقة إعاقة بأحد مراكز الرعاية المجتمعية (النجار، ٢٠١٩، ٨)

حدود الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة بالمحددات التالية:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

- الحد الموضوعي: تناولت الدراسة الحالية العلاقات بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
 - الحد البشري: عينة قصدية متوفرة من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
 - الحد المكاني: المراكز والمؤسسات الخاصة بالعينة.
 - الحد الزمني: في مايو/ ٢٠٢٠.
- الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية:

دراسة سنيف وآخرين (Singh, et, al, 2020) هدفت إلى تقييم الآثار المقارنة لليقظة العقلية والسلوك الإيجابي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتراوح أعمارهن ما بين (٢٨-٤٩) عامًا بمتوسط عمري (٣٨.٠٩ عامًا) وانحراف معياري قدره (٤.٨٠) أعوام، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط المدركة إعداد (Cohen et al. 1983) ومقياس السلوك العدواني إعداد (Singh et al. 2014) ومقياس اليقظة العقلية إعداد الباحثين، وأوضحت أهم نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التدريبي للأمهات القائم على اليقظة العقلية، كما كان للبرنامج التدريبي أثر على تقليل الضغوط المدركة لدى الأمهات، كما كان للبرنامج التدريبي المرتكز على اليقظة العقلية أثره العام ليس فقط على الأمهات ولكن على أطفالهن.

دراسة سنيف وآخرين (Singh, et, al, 2019) هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي لدعم السلوك الإيجابي القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة لدى الأمهات والسلوك العدواني لدى أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية، تكونت عينة الدراسة من (١٣٥) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية تراوحت أعمارهن من بين (٣٩-٥٩) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٤٧.٩١) عامًا، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط المدركة إعداد (Cohen et al. 1983)، وبرنامج تدريبي قائم على دعم السلوك الإيجابي القائم على اليقظة العقلية لثلاثة أيام، ومقياس السلوك العدواني إعداد (Singh et al. 2014)، وأوضحت أهم نتائج الدراسة وجود أثر للبرنامج التدريبي لدعم السلوك الإيجابي القائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة لدى الأمهات والتقليل من السلوك العدواني لدى أطفالهن، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المدركة لدى الأمهات.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١ دراسة (ندا، ٢٠١٩) وهدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين اليقظة العقلية لدى الوالدين وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من آباء وأمهات ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه، وطبقت الباحثتان مقياس اليقظة العقلية لدى الوالدين إعداد (Duncan Coatsworth & Greenberg, 2009) ترجمة (الضبع وآخرين، ٢٠١٦)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحثتين، وأوضحت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

دراسة لو وآخرين (Lo, et, al, 2017) هدفت إلى التحقق من جدوى البرنامج القائم على اليقظة العقلية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية متوسط أعمارهن (٣٨.٨٧) عامًا، وانحراف معياري قدره (٥.٩٢)، واستخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية من إعدادهم، ومقياس الضغوط النفسية إعداد (Abidin 1990)، ومقياس الاكتئاب إعداد (Radloff 1977)، وأوضحت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج القائم على اليقظة العقلية له أثر في خفض حدة الضغوط النفسية والاكتئاب، وأن نسبة اليقظة العقلية كانت أقل من المتوسط.

دراسة (الضبع وآخرين، ٢٠١٦) هدفت إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين ليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٥) فرداً من آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً، واستخدم الباحثون مقياس اليقظة العقلية، واستبيان كفاءة المواجهة، وأوضحت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت الرفاه النفسي

دراسة سلون (Sloan, et, al, 2020) هدفت إلى التحقق من تأثير الرفاه النفسي على آباء وأمهات ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) من آباء وأمهات ذوي الإعاقة العقلية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥-٧٤) عامًا، تم استخدام مقياس الرفاه النفسي من إعداد الباحثين، ومقياس التأثير السلبي إعداد (Mroczek and Kolarz, 1998) ، وأوضحت أهم نتائج الدراسة

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

وجود تأثير سلبي مرتفع لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة العقلية، ورفاه نفسي منخفض لدى عينة الدراسة.

دراسة لينج (Liung, et, al, 2019) هدفت إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين استخدام المواجهة الدينية والرفاه النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية، بمتوسط عمري قدره (٤٥.٥٢) وانحراف معياري قدره (٧.٨٥)، تم تطبيق مقياس المواجهة الدينية إعداد الباحثين، ومقياس الرفاه النفسي إعداد الباحثين، وأوضحت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الدينية والرفاه النفسي، وأن جميع أبعاد المواجهة الدينية لها ارتباط دال إحصائياً بالرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، وأن مستوى المواجهة الدينية لدى أمهات ذوي الإعاقة كان مرتفعاً، ومستوى الرفاه النفسي كان أقل من المتوسط.

دراسة (مختارو محمد، ٢٠١٧) هدفت إلى التعرف إلى أثر تفاعل كل من الرأفة بالذات والرفاه على خفض الاكتئاب، بالإضافة إلى تحليل المسارات للعلاقة بين الرأفة بالذات والرفاه النفسي والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦١) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية اخترن من محافظتي الفيوم والقليوبية، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات من إعداد (عبد الرحمن وزملائه، ٢٠١٥)، ومقياس الرفاه من إعداد الباحثين، وقائمة بيك للاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى وجود تأثير دال لتفاعل كل من الرأفة بالذات والرفاه النفسي على الشعور بالاكتئاب لدى عينة الدراسة، وأيضاً أشارت النتائج إلى أن نموذج تحليل المسار للعلاقة بين الرأفة بالذات والرفاه والاكتئاب حقق مواصفات حسن المطابقة.

دراسة سمدى وآخرين (Samadi, ea, al, 2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على الرفاهية النفسية لدى أسر ذوي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) من آباء وأمهات ذوي الإعاقة العقلية، واستخدم الباحثون مقياس الصحة العامة، ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس رايف للرفاهية، وأوضحت أهم نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الضغوط الوالدية لدى عينة الدراسة وانخفاض الرفاهية النفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت متغير اليقظة العقلية، وتناولت عينة أمهات ذوي الإعاقة العقلية أو آباء وأمهات الأطفال المعاقين عقلياً من عدة دول سواء عربية أو أجنبية، إضافة إلى أن الدراسات التي تناولت الرفاه النفسي تنوعت أيضاً ما بين دراسات عربية ودراسات أجنبية، علاوة

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
على ذلك تنوعت العينة المستخدمة ما بين أمهات ذوي الإعاقة العقلية كدراسة
(Liung,et,al,2019)، وأمهات الذواتيين كدراسة (الضبع وآخرون، ٢٠١٦)، وآباء وأمهات المعاقين
عقليًا كدراسة (Sloan,et,al,2020)، وآباء وأمهات مفرطي النشاط الحركي كدراسة (ندا، ٢٠١٩).
وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، أنها من الدراسات المحلية والعربية النادرة التي
تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي، كما تتميز بالمتغيرات التي تناولتها مع اليقظة
الذهنية، والرفاه النفسي وهي (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

تم تناول الخطوات الإجرائية المتبعة في الدراسة من حيث المنهجية وابتقاء العينة وبناء الأدوات
والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت
لتحليل البيانات، والإجراءات العملية التي أتبع في الدراسة، وفيما يلي شرح وافٍ لهذه الإجراءات.
منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي؛ حيث
يقوم على دراسة العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة للعام
٢٠١٨-٢٠١٩، وعددهن (٤٧٩٧)، موزعين على جميع المحافظات (الإغاثة الطبية، ٢٠١٨).

عينة الدراسة:

أ- العينة الاستطلاعية: استخدمت بهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق، والتحقق
من كفاءتها السيكومترية، واستكشاف مناسبتها وملاءمتها للتطبيق على عينة الدراسة، وبناءً على
هذا الأساس شرعت الباحثتان في إجراءات الصدق والثبات على عينة بلغت (٢٠٠) من أمهات ذوي
الإعاقة العقلية في محافظات غزة من المترددات على مركز مبرة فلسطين للشلل الدماغية (مركز
سجي للتربية الخاصة)، روعي في اختيارها تغطية كافة متغيرات الدراسة، تراوحت أعمارهن ما بين
(٢٠-٥٢) عامًا؛ متوسط أعمارهن (٣٣.١٨٥) عامًا، بانحراف معياري (٨.٥٢).

ب- العينة الكلية: التي طبقت عليها الباحثتان المقاييس الخاصة بالدراسة، بعد حساب صدقها
وثباتها، بلغ عددهن (٥٠٠) أم، من المترددات على (١٦) مركزًا من مراكز تأهيل ذوي الإعاقة في
غزة، تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٥٤) عامًا؛ متوسط أعمارهن (٣٣.٤٨) عامًا، بانحراف معياري
(٨.٣٥) حيث كان أقل مدى عمري (١٩) عامًا، وأكبر مدى عمري (٥٤) عامًا.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

أدوات الدراسة وإجراءات بنائها:

بعد اطلاع الباحثين على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والعينة المستهدفة، -في حدود علمها- لم تجدا المقاييس التي تتناسب مع ظروف وطبيعة العينة المستهدفة، لهذا ارتأتا أن تبنيا مقياسين جديدين خاصين بمتغيري الدراسة؛ لتحقيق أهدافها، وتمثلت المقاييس فيما يلي:

أولاً: مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثين). ثانياً: مقياس الرفاه النفسي (إعداد الباحثين).

١- وصف الأدوات: تتناول الباحثان فيما يلي شرحاً وافياً لكل أداة من أدوات الدراسة:

بناء مقياس اليقظة العقلية: Mindfulness Scale

راجعت الباحثان العديد من المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، ورأتا أنه يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس جديد من حيث مناسبة عرض الفقرات في هذه المقاييس لطبيعة العينة، إذ لا يمكن الاعتماد عليها كلياً؛ لعدم مناسبة فقراتها لطبيعة العينة، ولهذا أعدت الباحثان مقياسهما من خلال الاستعانة بمجموعة من المقاييس والدراسات العربية والأجنبية، على سبيل المثال: "بانجاك، وسيرني" (Bunjak, & Cerne, 2018). و"توريجن، اندريس، ماجنس، هنرك، اندريس" (Torbjörn, Andreas, Magnus, Henrik, Andreas, 2017). ورغم تنوع مفهوم اليقظة الذي تناولته، إلا أنها لم تستهدف العينة التي استهدفتها الباحثان لأغراض بناء مقياس جيد، وأكثر تحقيقاً لها بما يتعلق بدراستها، والخروج بالأبعاد التي سنتناولها الباحثان، حيث بلغ عدد فقرات مقياس اليقظة العقلية في صورته الأولية (٣٩) فقرة موزعة على (٥) أبعاد، هي: التصرف بوعي: يتكون من (٨) فقرات. التميز اليقظ: ويتكون من (٨) فقرات. الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات. التوجه نحو الحاضر: يتكون من (٨) فقرات. الوضوح الحسي: يتكون من (٧) فقرات. ومن ثم حسبت الباحثان الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

صدق مقياس اليقظة العقلية:

١- **صدق المحتوى (الصدق الظاهري):** عرضت الباحثان مقياسهما على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (١٧) محكماً؛ في ضوءها عدلت بعض الفقرات واستبعدت فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف (٧) فقرات من المقياس في صورته الأولية، وهي تحمل

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
الأرقام (٥، ١٣، ١٨، ١٧، ٢١، ٣٢، ٣٦)، وإضافة فقرتين (٨، ٢٤)، وبذلك يصبح عدد فقرات
المقياس بعد الانتهاء من التحكيم ٣٤ فقرة.

2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): Discrimination Validity

أجرت الباحثتان نوعاً آخر من أنواع الصدق، وهو صدق المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا على مقياسي اليقظة العقلية، والرفاه النفسي، حيث قسمت الباحثتان عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين (بعد ترتيب درجات أفراد العينة تصاعدياً على المقياس) حيث تضم المجموعة الدنيا (٥٠) أمماً من أفراد العينة الاستطلاعية حصلوا على أقل الدرجات على مقياس اليقظة العقلية، وسميت بالمجموعة الدنيا، والمجموعة الثانية تضم (٥٠) أمماً من أفراد العينة الاستطلاعية حصلوا على أعلى الدرجات على مقياسي اليقظة العقلية، والرفاه النفسي وسميت بالمجموعة العليا، واستخدم t-test لعينتين مستقلتين Independent samples غير مرتبطتين، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار t- test لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الدنيا والعليا لمقياس اليقظة العقلية، (ن = ٢٠٠).

جدول (١) نتائج اختبار t - test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

الدنيا والعليا على مقياس اليقظة العقلية (ن = ٢٠٠)

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
بُعد التصرف بوعي	الدنيا	٥٠	15.0784	1.19738	45.687	.01
	العليا	٥٠	23.2800	.45356		
بُعد التميز اليقظ	الدنيا	٥٠	11.9608	.82367	59.266	.01
	العليا	٥٠	19.7400	.44309		
بُعد الملاحظة	الدنيا	٥٠	15.1765	1.01740	61.439	.01
	العليا	٥٠	24.0000	.00000		
بُعد التوجه نحو الحاضر	الدنيا	٥٠	14.4800	1.51509	40.028	.01
	العليا	٥٠	23.5200	.50467		
بُعد الوضوح الحسي	الدنيا	٥٠	15.0200	1.09712	49.646	.01
	العليا	٥٠	23.5000	.50508		
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	الدنيا	٥٠	77.1400	3.58574	54.952	.01
	العليا	٥٠	109.2800	2.06071		

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

يتبين من الجدول السابق أن المقياس استطاع أن يميز بين مرتفعي ومنخفضي السمة على مقياس اليقظة العقلية، حيث كانت جميع قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لمختلف أبعاد اليقظة الخمسة، وكذلك الدرجة الكلية، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى أن مقياس اليقظة لديه صدق تمييزي يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

٣- صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية:

حسبت الباحثتان الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS25، ويوضح جدول (٢) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد اليقظة العقلية:

جدول (٢) شعبات مفردات أبعاد مقياس اليقظة العقلية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المستوى P الدلالة	النسبة الحرجة C.R	S.Eخطأ القياس	المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	البعد	الفقرة
***	4.798	0.068	0.325	0.463	التصرف بوعي	c1
***	3.821	0.071	0.272	0.363		c6
***	3.929	0.063	0.247	0.373		c11
0.001	3.223	0.093	0.299	0.305		c16
***	5.432	0.076	0.415	0.537		c21
***	3.692	0.058	0.213	0.35		c26
<u>0.116</u>	1.571	0.089	0.14	0.149		c31
***	5.155	0.085	0.437	0.58		التمييز اليقظ
0.044	2.01	0.072	0.145	0.195	c7	
***	4.698	0.089	0.42	0.495	c12	
***	3.64	0.071	0.26	0.358	c17	
0.358	-0.918	0.091	-0.084	-0.089	c22	
0.001	3.189	0.071	0.227	0.311	c27	
0.146	1.455	0.081	0.118	<u>0.141</u>	c32	
***	3.64	0.066	0.242	0.342	الملاحظة	c3

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

***	5.259	0.084	0.441	0.506		<---	c8
***	5.252	0.083	0.438	0.505		<---	c13
***	3.292	0.058	0.19	0.309		<---	c18
0.003	2.922	0.06	0.176	0.274		<---	c23
0.10	1.643	0.07	0.115	0.155		<---	c28
***	4.847	0.074	0.357	0.461		<---	c33
***	5.653	0.06	0.342	0.451		<---	c4
***	4.041	0.063	0.256	0.329	التوجه نحو الحاضر	<---	c9
***	8.996	0.07	0.629	0.711		<---	c14
***	8.648	0.072	0.623	0.682		<---	c19
***	4.372	0.043	0.187	0.355		<---	c24
***	4.964	0.063	0.311	0.4		<---	c29
0.989	-0.014	0.08	-0.001	-0.001		<---	c34
***	4.603	0.061	0.279	0.404		الوضوح الحسي	<---
***	4.047	0.069	0.28	0.356	<---		c10
***	5.424	0.066	0.358	0.475	<---		c15
***	6.7	0.07	0.466	0.595	<---		c20
***	5.328	0.044	0.232	0.467	<---		c25
***	4.841	0.064	0.31	0.425	<---		c30

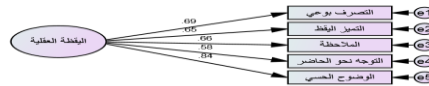
*** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١

يتضح من جدول (٢) أن أغلب مفردات مقياس اليقظة العقلية كانت دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ باستثناء الفقرات رقم (31) من بعد التصرف بوعي، والفقرة رقم (٣٢،٢٢) من بعد التميز اليقظ، والفقرة رقم (٢٨) من بعد الملاحظة، والفقرة رقم (٣٤) من بعد التوجه نحو الحاضر كانت غير دالة ويجب حذف تلك العبارات.

حذفت الباحثان العبارات غير الدالة وحسبت مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية، والشكلان (١،٢) يوضحان النموذج المقترح لمقياس اليقظة العقلية قبل التعديل وبعده.

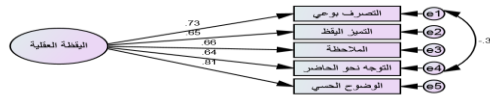
اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

Chi-square = 15.984 مربع كاي
 Df= 5 درجات الحرية
 مستوى الدلالة .007
 GFI مؤشر حسن المطابقة .972
 CFI مؤشر المطابقة المقارن .965
 RMR مؤشر جذر متوسط مربعات الوافي .269
 RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب .105



الشكل (١) يوضح النموذج المقترح لمقياس اليقظة العقلية قبل التعديل

Chi-square = 406 مربع كاي
 Df= 4 درجات الحرية
 مستوى الدلالة .982
 GFI مؤشر حسن المطابقة .999
 CFI مؤشر المطابقة المقارن 1.000
 RMR مؤشر جذر متوسط مربعات الوافي .043
 RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب .000



الشكل (٢) وضح النموذج المقترح لمقياس اليقظة العقلية بعد التعديل

يتضح من الشكل (٢) أن أبعاد مقياس اليقظة العقلية (التصرف بوعي، التميز اليقظ، الملاحظة، التوجه نحو الحاضر، الوضوح الحسي) كان لها تشعبات جيدة بعد التعديل حيث جاءت تواليًا (٠.٧٣، ٠.٦٥، ٠.٦٦، ٠.٦٤، ٠.٨١)، ويوضح جدول (٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية بعد وقبل تحسينه.

جدول (٣) مؤشرات صدق البنية لمقياس اليقظة العقلية قبل التعديل وبعده

المؤشر	قبل التعديل	بعد التعديل	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٥.٩٨٤	٠.٤٠٦	أن تكون صفرًا
مستوى الدلالة	٠.٠٠٧	٠.٩٨٢	أن تكون أكبر من ٠.٠٥
DF	٥	٤	
GFI	٠.٩٧٢	٠.٩٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.			
من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.	١	٠.٩٦٥	CFI
أن تكون أقل من ٠.٠٨	٠.٠٠٠	٠.١٠٥	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب

يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج أصبحت مقبولة وجيدة بعد إجراء التحسين، حيث كان هناك ارتباط في خطأ القياس بين بعد التصرف بوعي والتوجه نحو الحاضر، وبعد إجراء تلك التحسينات أصبحت مؤشرات المطابقة جيدة فكانت قيمة مربع كاي سيكوير للنموذج = ٠.٤٠٦، ما يعني وجود تطابق تام للنموذج مع البيانات، ومؤشرات حسن المطابقة ($CFI= 1, GFI=0.999$)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية. ومما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس اليقظة العقلية.

ثبات مقياس اليقظة العقلية: حسب الباحثان قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤) يوضح ثبات أبعاد مقياس اليقظة العقلية وللدرجة الكلية للمقياس

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	العامل
بعد التعديل*	قبل التعديل			
٠.٥٢١	٠.٣٥٢	٠.٥١٧	٦	التصرف بوعي
٠.٣١٥	٠.١٩٩	٠.٤٥١	٥	التمييز اليقظ
٠.٤٨٧	٠.٣٢٢	٠.٥٤٠	٦	الملاحظة
٠.٦٣٣	٠.٤٦٣	٠.٦٥٩	٦	التوجه نحو الحاضر
٠.٦٤٢	٠.٤٧٢	٠.٥٩٥	٦	الوضوح الحسي
٠.٧٩٦	٠.٦٦٤	٠.٨٤١	٢٩	المقياس ككل

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية كانت جيدة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات، ويمكن استخدامها.

تدرج المقياس وتصحيحه: عند بناء المقياس وتحديد فقراته ارتأت الباحثتان أن تجعلا تدرجه رباعياً، وأعطتا لكل عبارة فيه وزناً مدرجاً وفق سلم متدرج رباعي للخيارات (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً)، وأعطيت الأوزان (4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية، والأوزان (1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية، وتُعطى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدرج. وتتراوح درجة المفحوصة على المقياس بين (٢٩) كحد أدنى و(١١٦) كحد أعلى. في صورته النهائية اشتمل مقياس اليقظة العقلية على (٢٩) فقرة موزعة على خمسة أبعاد كالتالي: البعد الأول: التصرف بوعي (٦ فقرات. البعد الثاني: التميز اليقظ (٥ فقرات. البعد الثالث: الملاحظة (٦ فقرات. البعد الرابع: التوجه نحو الحاضر (6 فقرات. البعد الخامس: الوضوح الحسي (٦ فقرات.

بناء مقياس الرفاه النفسي: Psychological Will-Bing Scale

راجعت الباحثتان العديد من المقاييس التي تناولت مفهوم اليقظة العقلية، ورأتا أنه يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس جديد من حيث مناسبة عرض الفقرات في هذه المقاييس لطبيعة العينة، إذ لا يمكن الاعتماد عليها كلياً؛ لعدم مناسبة فقراتها لطبيعة العينة، ولهذا أعدت الباحثتان مقياسها من خلال الاستعانة بمجموعة من المقاييس والدراسات العربية والأجنبية، على سبيل المثال: و(٢٠٢٠، Karakasidou & (Stoeber, Lalova, & Lumley, 2019). و(Kotera, & Ting, 2019)، و(Stalikas, 2017). و(خشبة، ٢٠١٧). ورغم تنوع مفهوم الرفاه النفسي الذي تناولته، إلا أنها لم تستهدف العينة التي استهدفتها الباحثتان لأغراض بناء مقياس جيد، وأكثر تحقيقاً لها بما يتعلق بدراستها، والخروج بالأبعاد التي ستتناولها الباحثتان، بلغ عدد فقرات مقياس الرفاه النفسي في صورته الأولية (٣٠) فقرة موزعة على (٥) أبعاد، هي: الاستقلالية: ويتكون من (٥) فقرات. والعلاقات الإيجابية مع الآخرين: يتكون من (٦) فقرات. والتمكن البيئي: يتكون من (٦) فقرات. والوجدان الموجب يتكون من (٧) فقرات. والسيطرة على المحيط: يتكون من (٦) فقرات. ومن ثم حسبت الباحثتان الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك على النحو التالي:

صدق مقياس الرفاه النفسي:

١- صدق المحتوى: Content Validity

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
صدق المحتوى (الصدق الظاهري): عرضت الباحثتان مقياسهما على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (١٧) محكماً؛ في ضوءها عدلت بعض الفقرات واستبعدت فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف فقرتين من فقرات المقياس في صورته الأولى (١٨، ٢١)، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم ٢٨ فقرة.

٢- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): Discrimination Validity

وبالإجراءات التي تم ذكرها سابقاً في مقياس اليقظة العقلية قامت الباحثتان بعمل صدق تمييزي لمقياس الرفاه النفسي كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار t - test لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الدنيا والعليا على مقياس الرفاه النفسي (ن = ٢٠٠)

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
بُعد الاستقلالية	الدنيا	٥٠	12.1000	1.35902	39.885	.01
	العليا	٥٠	19.9200	.27405		
بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الدنيا	٥٠	15.1800	1.20695	45.814	.01
	العليا	٥٠	24.0000	.00000		
بُعد التمكّن البيئي	الدنيا	٥٠	9.9400	1.13227	37.845	.01
	العليا	٥٠	16.0000	.00000		
بُعد الوجدان الموجب	الدنيا	٥٠	19.5200	1.14713	52.272	.01
	العليا	٥٠	28.0000	.00000		
بُعد السيطرة على المحيط	الدنيا	٥٠	9.5200	.76238	45.875	.01
	العليا	٥٠	15.4400	.50143		
الدرجة الكلية للرفاه	الدنيا	٥٠	74.0200	3.21025	48.495	.01
	العليا	٥٠	100.3000	2.09226		

يتبين من الجدول السابق أن المقياس استطاع أن يميز بين مرتفعي ومنخفضي السمة على مقياس الرفاه النفسي؛ حيث كانت جميع قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لمختلف أبعاد الرفاه النفسي الخمسة، والدرجة الكلية (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

مع الآخرين، التمكّن البيئي، الوجدان الموجب، السيطرة على المحيط)، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية لديه صدق تمييزي يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

٣- صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاه:

حست الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS25، ويوضح جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتتبع كل مفردة على أبعاد الرفاه:

جدول (٧) تتشعبات مفردات أبعاد مقياس الرفاه باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المستوى الدلالة P	النسبة الحرجة C.R	S.E خطأ القياس	المعاملات غير المعيارية	المعاملات المعيارية	البعد	الفقرة
0.013	2.485	0.064	0.16	0.231	الاستقلالية	n1
0.018	2.363	0.057	0.135	0.220		n6
0.013	2.472	0.088	0.218	0.230		n11
***	5.058	0.099	0.502	0.673		n16
***	4.667	0.091	0.424	0.541		n21
0.005	2.785	0.063	0.177	0.281	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	n2
***	3.569	0.079	0.282	0.364		n7
***	4.461	0.064	0.284	0.475		n12
***	4.118	0.065	0.266	0.429		n17
0.017	2.382	0.078	0.186	0.239		n22
***	3.891	0.081	0.315	0.401		n26
***	6.938	0.061	0.422	0.630	التمكّن البيئي	n3
***	7.092	0.066	0.466	0.650		n8
0.066	1.835	0.068	0.125	0.161		n13
***	5.009	0.058	0.291	0.431		n18
***	4.636	0.065	0.304	0.400		n23
***	7.613	0.075	0.568	0.794	الوجدان الموجب	n4
***	4.027	0.056	0.224	0.343		n9

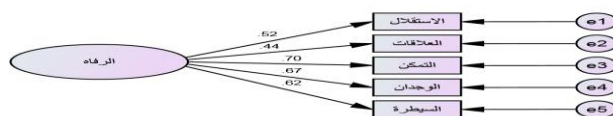
د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

***	4.841	0.067	0.323	0.417		<---	n14
0.021	2.313	0.05	0.115	0.196		<---	n19
***	4.667	0.065	0.302	0.401		<---	n24
0.004	2.847	0.039	0.111	0.241		<---	n27
0.038	2.07	0.066	0.137	0.175		<---	n28
***	4.001	0.082	0.329	0.51	السيطرة المحيط على	<---	n5
***	4.357	0.115	0.5	0.702		<---	n10
0.013	2.473	0.07	0.172	0.234		<---	n15
0.015	2.437	0.078	0.19	0.23		<---	n20
0.816	0.233	0.08	0.019	<u>0.021</u>		<---	n25

*** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١

يتضح من جدول (٧) أن أغلب مفردات مقياس الرفاه كانت دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ باستثناء الفقرات رقم (١٣) من بعد التمكين البيئي، والفقرة رقم (٢٥) من بعد السيطرة على المحيط، كانت غير دالة، ويجب حذف تلك العبارات. وحذفت الباحثتان العبارات غير الدالة، وحسبتا مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرفاه، والشكل (٣) يوضح النموذج المقترح لمقياس الرفاه.

Chi-square = 6.724 مربع كاي
CMIN
DF= 5 درجات الحرية
مستوى الدلالة 242
GFI مؤشر جودة المطابقة .986
CFI مؤشر المطابقة المقارن .990
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب .042



الشكل (٣) يوضح النموذج المقترح لمقياس الرفاه

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

يتضح من الشكل (٣) أن أبعاد مقياس الرفاه (الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكن البيئي، الوجدان الموجب، السيطرة على المحيط) كان لها تشعبات جيدة حيث جاءت تواليًا (٠.٥٢، ٠.٤٤، ٠.٧٠، ٠.٦٧، ٠.٦٢) ، والجدول يوضح جدول (٨) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاه.

جدول (٨) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاه

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٦.٧٢٤	أن تكون صفرًا
مستوى الدلالة	٠.٢٤٢	أن تكون أكبر من ٠.٠٥
DF	٥	
GFI	٠.٩٨٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠.٩٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA المتوسط خطأ الاقتراب الجزر التربيعي	٠.٠٤٢	أن تكون أقل من ٠.٠٨

يتضح من جدول (٨) أن مؤشرات النموذج كانت مقبولة وجيدة فبلغت قيمة مربع كاي سيكوير للنموذج = ٠.٠٠٠٠، ما يعني وجود تطابق تام للنموذج مع البيانات، ومؤشرات حسن المطابقة ($GFI=0.986$ ، $CFI= 0.990$)، ما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاه. ومما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلًا قويا على صدق البناء لمقياس الرفاه.

ثبات مقياس الرفاه النفسي:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، بعد حذف الفقرات، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٩) يوضح ثبات أبعاد مقياس الرفاه النفسي وللدرجة الكلية للمقياس

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
--------	-------------	--------------------	-----------------

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

بعد التعديل*	قبل التعديل			
٠.٤٢٧	٠.٢٧٢	٠.٤٢٨	٥	الاستقلالية
٠.٤٧٥	٠.٣١١	٠.٤٧٥	٦	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٦٠٢	٠.٤٣١	٠.٥٩٩	٤	التمكن البيئي
٠.٤١٠	٠.٢٦٩	٠.٥١٥	٧	الوجدان الموجب
٠.٣٤١	٠.٢٠٦	٠.٤٣٨	٤	السيطرة على المحيط
٠.٨٠٠	٠.٦٦٦	٠.٧٧١	٢٦	المقياس ككل

تم تصحيح الأبعاد الفرعية باستخدام معامل التصحيح جتمان والأبعاد الزوجية باستخدام معامل سبيرمان براون، يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية للرفاه كانت جيدة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها. **تدرج المقياس وتصحيحه:** عند بناء المقياس وتحديد فقراته ارتأت الباحثة أن تجعلاً تدرجه رباعياً، وأعطت لكل عبارة فيه وزناً مدرجاً وفق سلم متدرج رباعي للخيارات (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً)، وأعطيت الأوزان (4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية توالياً، و(1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية توالياً، حيث تجيب المفحوصة على كل عبارة بإجابة واحدة من أربع إجابات، وتُعطى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدرج. وتتراوح درجة المفحوصة على المقياس بين (٢٦) كحدٍ أدنى و(١٠٤) كحدٍ أعلى.

وصف مقياس الرفاه النفسي في صورته النهائية: اشتمل مقياس الرفاه النفسي على (٢٦) فقرةً موزعةً على خمسة أبعاد كالتالي: البعد الأول: الاستقلالية (٥) فقرات. البعد الثاني: العلاقات الإيجابية مع الآخرين (٦) فقرات. البعد الثالث: التمكن البيئي (٥) فقرات، بعد حذف الفقرة (١٣). البعد الرابع: الوجدان الموجب (٧) فقرات. البعد الخامس: السيطرة على المحيط (٥) فقرات، بعد حذف الفقرة (٢٥).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

١- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، لقياس الارتباط، ويقوم على دراسة العلاقة بين متغيرين، واستخدم لحساب صدق الاتساق الداخلي، والصدق البنائي للمقياس، والعلاقة بين المتغيرات.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

٢- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) واختبار التجزئة النصفية؛ لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

٣- اختبار T-test؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين غير مترابطين.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

المحك المعتمد في الدراسة:

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الرباعي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (٤-١=٣) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (٠.٧٥=٣/٤)، لتحديد فئات المستويات، والجدول (١٠) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة. تم الاستعانة بفئات محك الدراسة؛ لتحديد مستوى المتغيرات.

جدول (١٠) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة

مدى الوزن النسبي	من ٢٥% .	من ٤٣.٧٥% - ٦٢	من ٦٢.٥% -	من ٨١.٢٥ -
من ٤٣.٧٤% .	من ٤٩%	من ٨١.٢٤%	من ١٠٠%	
مدى المتوسط الحسابي	من ١.٧٤-١	من ١.٧٥ - ٢.٤٩	من ٢.٥ - ٣.٢٤	من ٣.٢٥-٤
التصنيف	منخفضة	أقل من المتوسط	أكثر من المتوسط	مرتفعة

نتائج التساؤل الأول والذي ينص على: "ما درجة اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟".

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية ولأبعادها، والجدول (١١) يوضح النتائج.

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لليقظة العقلية

البيان	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
التصرف بوعي	٦	24	19.762	2.428	82.3	4
التمييز اليقظ	٥	20	16.382	2.315	81.9	5
الملاحظة	٦	24	20.334	2.605	84.7	1
التوجه نحو الحاضر	٦	24	19.884	2.691	82.9	2
الوضوح الحسي	٦	24	19.844	2.416	82.7	3
المقياس ككل	٢٩	116	96.206	9.280	82.9	

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
يتبين من الجدول السابق أن متوسط الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد بلغ ٩٦.٢٠٦ بوزن نسبي ٨٢.٩%، وهذا يشير إلي أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً وفقاً لمحك الدراسة، كما أن بعد الملاحظة كان أكبر أبعاد اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي ٨٤.٧%، أما بعد التمييز اليقظ فقد كان أقل أبعاد اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي ٨١.٩%.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "بديوي وعبد" (٢٠١٨) التي أوضحت أن معظم أفراد العينة تقع درجاتهم في الفئة الوسطى وبنسبة ٦٢%، ويتضح أن أغلب الدراسات لم تخصص مستوى أبعاد اليقظة العقلية، ولكن اكتفت بفحص الدرجة الكلية لليقظة العقلية.

وترى الباحثان من خلال نتائج الدراسة الحالية أن المجتمع الغزي وما يعيشه منذ عقود من الزمن في حالات حرب وحصار، لذا نجده يتسم بقدرة عالية على الملاحظة وما تشمله من التفكير بعمق للأشياء، وكذلك القدرة على تطوير أفكاره وطرق معاشته وتعامله مع الواقع، حيث إن أمهات ذوي الإعاقة العقلية عادة ما ينتبهن للخبرات الداخلية والخارجية مثل الانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، ما يؤدي إلى قدرتهن على الاستجابة الفعالة للمواقف الحياتية المختلفة وخاصة السلبية منها. والمعالجة المعرفية وما تشمله من مجموعة الطرق والأساليب التي تهدف إلى مساعدتهم على تحقيق نجاح وإنجاز أفضل في حياتهن رغم حجم الصعوبات والمعوقات سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي أو حتى المؤسساتي، ثم الحنو والرقّة وما تتضمنه من قدرة على التوازن والتعاطف مع الذات عند المرور بالمواقف المؤلمة، وتحويل تلك المواقف لمصدر قوة وتطوير للذات.

نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على: "ما درجة الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟".

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية ولأبعادها، والجدول (١٢) يوضح النتائج.

جدول (١٢) نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للرفاه

البيان	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
--------	-------------	---------------	-----------------	-------------------	--------------	---------

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

4	81.9	2.293	16.370	20	٥	الاستقلالية
2	85.5	2.311	20.520	24	٦	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
3	84.5	1.872	13.516	16	٤	التمكن البيئي
1	87.5	2.577	24.506	28	٧	الوجدان الموجب
5	79.1	1.716	12.654	16	٤	السيطرة على المحيط
	84.2	7.858	87.566	104	٢٦	المقياس ككل

يُبين من الجدول السابق أن متوسط الدرجة الكلية للرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد بلغ ٨٧.٥٦٦ بوزن نسبي ٨٤.٢%، وهذا يشير إلي أن مستوى الرفاه النفسي كان مرتفعاً وفقاً لمحك الدراسة، كما أن بعد الوجدان الموجب كان أكبر أبعاد الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي ٨٧.٥%، أما بعد السيطرة على المحيط فقد كان أقل أبعاد الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي ٧٩.١%.

حيث يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين من أن الرفاه النفسي يتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كاللتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد من العمر والتعليم (Edwards,2005)، إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاه النفسي ارتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (Kapikiran,2016)

وتعزو الباحثتان تلك النتيجة إلى تمتع عينة الدراسة من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في قطاع غزة بالقدرة على تنفيذ المهام الموكلة لهنّ والتي تخص أبناءهن وإحسان التصرف في المواقف التي يرينها مناسبة لأبنائهن لمصلحتهم، ويعبرن عن آرائهنّ بحرية تامة وبدون قيود، وتواجه الواحدة منهم الضغوط المختلفة التي يتعرض لها عندما تريد تنفيذ أي قرار يخص ابنها ومصلحتها، بالإضافة إلى أن لديهن القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة ومصيرية، ومحاولتهن الحفاظ على وجود علاقة ودية مع باقي أفراد الأسرة، ومساعدتهن أيضاً في حل المشكلات التي يتعرض لها أفراد أسرتهن، وتشعر بالراحة النفسية عند وجودها بينهم ومعهم، أما أبناؤهن ذوو الإعاقة العقلية فيسعين جاهداً لتحقيق جو آمن لهم، وتدير شؤون حياته دون تدخل أي أحد، وترتب أموره، وتحدد أولوياته، وتستغل الفرص

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
المتاحة التي تفيده، وتوظفها توظيفاً ملائماً، وكل هذا من أجل صنع الابتسامة على وجه ابنها
وإدخال البهجة على قلوبهم.

نتيجة التساؤل الثالث والذي ينص على: "هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى
أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟".

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين
المتغيرات، والجدول (١٣) يوضح النتائج.

جدول (١٣) مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لليقظة العقلية مع

الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرفاه (ن=٥٠٠)

البيان	الاستقلال	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	التمكن البيئي	الوجدان الموجب	السيطرة على المحيط	الدرجة الكلية للرفاه
التصرف بوعي	**٠.٤٢٧	**٠.٣١٨	**٠.٣٢٣	**٠.٣١٧	**٠.٣٦٦	**٠.٤٧٩
التميز اليقظ	**٠.٥٢٠	**٠.٣٦٣	**٠.٤٤١	**٠.٣٤٠	**٠.٤٢٧	**٠.٥٦٩
الملاحظة	**٠.٢٤٤	**٠.٢٥٤	**٠.٣٠٦	**٠.٤٥٥	**٠.٣٣٥	**٠.٤٤١
التوجه نحو الحاضر	**٠.٣٠٨	**٠.٢٥٧	**٠.٣٣١	**٠.٤١٥	**٠.٤٣٤	**٠.٤٧٥
الوضوح الحسي	**٠.٤٧٤	**٠.٣٥٥	**٠.٤٤٨	**٠.٣١٢	**٠.٣٧٤	**٠.٥٣٣
الدرجة الكلية لليقظة	**٠.٥٢٣	**٠.٤١٢	**٠.٤٩٣	**٠.٤٩٧	**٠.٥٢٠	**٠.٦٦٨

** دال عند ٠.٠١

ويتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والأبعاد الفرعية له بالدرجة الكلية للرفاه والأبعاد الفرعية له، وأن الدلالة كانت عند مستوى (٠.٠١)، كما أوضحت مصفوفة العلاقات أن أعلى الارتباطات كانت بين الدرجة الكلية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

لاليقظة والدرجة الكلية للرفاه، كذلك كان أعلى الارتباطات بين الدرجة الكلية لليقظة وجميع الأبعاد الفرعية للرفاه، كذلك كانت بين الدرجة الكلية للرفاه وجميع أبعاد اليقظة العقلية، وذلك أكثر من دلالة الأبعاد الفرعية لكلا المقياسين بعضهم ببعض.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Kimmes, Jaurequi, Roberts, (Harris, & Fincham,2020) و(Aliche, & Onyishi, 2019)، التي أوضحت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي، كما يوجد تأثير لليقظة على الرفاه النفسي.

بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة (الوليدي، ٢٠١٧)، والتي أسفرت عن عدم وجود علاقة بين اليقظة العقلية والدرجة الكلية والأبعاد الأربعة والرفاه النفسي، وانتقلت جزئياً معها؛ حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبعد الاستقلال؛ أحد أبعاد الرفاه النفسي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للرفاه وبقية الأبعاد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بما تحدثه اليقظة العقلية من آثار إيجابية تتمثل في ارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية لدى الفرد؛ فقد تبين من خلال التجارب الخاصة بتصوير المخ أثناء ممارسة اليقظة العقلية زيادة النشاط في الجانب الأيسر من القشرة الدماغية خلف العين اليسرى مباشرة، وهو ذلك الجزء من المخ المرتبط بالنشاط العاطفي الإيجابي وحدوث الأمامية، وهو ذلك الجزء من المخ المرتبط بالنشاط العاطفي السلبي، وأن اليقظة العقلية تسمح للفرد بالحفاظ على الانتباه في اللحظة الحاضرة وزيادة وعيه بجسمه وزيادة التركيز الذي يجعله أكثر وعياً بذاته، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى الرفاه النفسي.

وقد أشار (Steyn et al.,2016,166) إلى أن التدريب على اليقظة العقلية يُحسن ويزيد من مستوى الرفاه النفسي من خلال وضوح الأهداف والإجراءات التي تساعد على تحقيق الأهداف، وهذا بدوره يساعد الفرد على اختيار السلوكيات التي تكون متماشية مع احتياجاته وقيمه ومصالحه، وتؤدي اليقظة العقلية إلى تحسين ردود الفعل وجعل الفرد يحرص على اختيار ردود الفعل المناسبة والملائمة للموقف الذي يتعرض له، ما يزيد من مستوى رفايته، لذا فإن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى تراكم الأفكار والسلوكيات الاجترارية، والتي تسيطر على الفرد وتمنعه من الخيارات التي تهدف إلى جعله أكثر انسجاماً مع احتياجاته وقيمه.

ومما سبق يمكن القول إن الأمهات الأكثر يقظة عقلياً قد يكنّ قدرات على تحديد تجاربهن وخبرتهن المعرفية والانفعالية والسلوكية وتنظيمها وإدارتها، بحيث يشعرن بأنهن أقل ضغطاً، وقلقاً، واكتئاباً.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١

وكل ذلك يؤدي إلى طاقة جديدة تمكنهن من استخدامها لبناء علاقات إيجابية مع أبنائهن المعاقين عقلياً أو الآخرين عموماً وتوفر نتائج هذه الدراسة بعض الدعم لهذه الفرضيات، وبالتالي تدعم أيضاً العمل المعاصر الذي يستهدف اليقظة العقلية لأمهات ذوي الإعاقة العقلية كعامل مرن في برامج التطوير النفسي لتقليل شعورهن بالتوتر، وتحسين تفاعلهن مع أبنائهن من ذوي الإعاقة.

نتيجة التساؤل الرابع والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في متوسط اليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي)" ولاختبار التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في (n) اتجاه (ANOVA - way N)، والنتائج موضحة بالجدول (١٤)

جدول (١٤) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في (n) للتعرف على الفروق في اليقظة العقلية تعزى للعمر والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي

المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	Sig. قيمة
العمر	375.886	5	75.177	0.875	0.497
التعليم	157.732	4	39.433	0.459	0.766
الاقتصاد	461.071	2	230.536	2.684	0.069
الخطأ	41915.068	488	85.892		
الإجمالي	4670769	500			

يتبين من الجدول (١٤) أن مستوى الدلالة للفروق في الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة كانت عند متغير العمر والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي أكبر من ٠.٠٥، ما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر ومستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي. وتعزو الباحثتان تلك النتيجة إلى أن أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة بمراحلهم العمرية المختلفة ومستواهن التعليمي ووضعهن الاقتصادي المتنوع، يمرزن بالأعباء والمسؤوليات نفسها، الأمر الذي يتطلب منهن قدراً مناسباً من الانتباه والتركيز والوعي عند القيام بأي واجب تجاه أبنائهن، ما يجعلهن على القدر نفسه من البحث

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

والاستكشاف والانفتاح على كل ما هو جديد من أجل تلبية كل متطلبات أبنائهن من ذوي الإعاقة وتحقيق إنجازاتهن الشخصية بالرغم من الوضع الاقتصادي الصعب الذي يعشنه، بالإضافة إلى أن الأم المتعلمة أو غير المتعلمة تعاني المعاناة نفسها في ظل وجود فرد معاق داخل أسرتها.

نتيجة التساؤل الخامس والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في متوسط الرفاه لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى للمتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي)؟ ولاختبار التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي في (n) اتجاه (N-way ANOVA)، والنتائج موضحة بالجدول (١٥) جدول (١٥) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي في (n) للتعرف على الفروق في الرفاه تعزى

للعمر والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي

المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F قيمة	Sig. قيمة
العمر	611.308	5	122.262	2.084	0.066
التعليم	823.792	4	205.948	3.510	0.008
الاقتصاد	441.405	2	220.702	3.761	0.024
الخطأ	28634.717	488	58.678		
الإجمالي	3864717	500			

يتبين من الجدول (١٥) أن مستوى الدلالة للفروق في الدرجة الكلية للرفاه لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة كانت عند متغير العمر أكبر من ٠.٠٥ وعند متغير المستوى التعليمي والاقتصادي كانت أقل من ٠.٠٥، ما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في الدرجة الكلية للرفاه لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير العمر، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في الدرجة الكلية للرفاه لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي وللمستوى الاقتصادي، وللتعرف على مصدر الفروق في المستوى التعليمي والاقتصادي تم استخدام اختبار البعدي شيفيه، والجدول (١٦) يوضح النتائج.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
 جدول (١٦) نتائج اختبار شيفيه للفروق الرفاه تعزى للمستوى التعليمي والاقتصادي

مستوى الدلالة	متوسط الفروق		
0.299	-4.4025	إعدادي	ابتدائي
0.026	-6.1461*	ثانوي	
0.004	-7.2407*	جامعي	
0.240	-7.5789	غير ذلك	
0.299	4.4025	ابتدائي	إعدادي
0.621	-1.7436	ثانوي	
0.138	-2.8382	جامعي	
0.873	-3.1765	غير ذلك	
0.026	6.1461*	ابتدائي	ثانوي
0.621	1.7436	إعدادي	
0.723	-1.0946	جامعي	
0.992	-1.4328	غير ذلك	
0.004	7.2407*	ابتدائي	جامعي
0.138	2.8382	إعدادي	
0.723	1.0946	ثانوي	
1.000	-0.3382	غير ذلك	
0.240	7.5789	ابتدائي	غير ذلك
0.873	3.1765	إعدادي	
0.992	1.4328	ثانوي	
1.000	0.3382	جامعي	
0.027	-2.5226*	متوسط	منخفض
0.059	-6.1250	مرتفع	
0.027	2.5226*	منخفض	متوسط
0.341	-3.6024	مرتفع	
0.059	6.1250	منخفض	مرتفع
0.341	3.6024	متوسط	

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

يتبين من الجدول (١٦) أن مصدر الفروق كان بين المستوى التعليمي الابتدائي من جهة وبين الثانوي والجامعي من جهة أخرى لمصلحة الثانوي والجامعي، أي أن الرفاه عند النساء اللاتي المستوى التعليمي لديهن ثانوي وجامعي كان أكبر من مستوى الرفاه عن النساء اللاتي المستوى التعليمي لديهن ابتدائي، أما بالنسبة لمصدر الفروق في المستوى الاقتصادي فكانت بين المستوى الاقتصادي المنخفض والمتوسط لمصلحة المتوسط؛ أي أن الرفاه عند النساء ذوات المستوى الاقتصادي المتوسط أكبر من الرفاه عند النساء ذوات المستوى الاقتصادي المنخفض، وتعزو الباحثتان تلك النتيجة إلى أن الأمهات الحاصلات على مستوى مرتفع من التعليم يسعين بطرق متعددة من أجل الشعور بالراحة النفسية والسعادة في حياتهن على الصعيد الذاتي والأسري، بالرغم من وجود فرد معاق داخل الأسرة، فهن متفهمات أكثر من الحاصلات على مستوى متدنٍ من التعليم، وبالإضافة إلى الأمهات اللاتي يتمتعن بمستوى اقتصادي متوسط فهن قادرات على إدارة حياتهن بالرغم من وجود فرد معاق ويستطعن التعامل السليم أمام مواقف الحياة الصعبة، وذلك من أجل الوصول للشعور بالسعادة النفسية، على عكس الأمهات اللواتي مستواه الاقتصادي متدنٍ فإنهن دائماً يشعرن بالإحباط من حياتهن وأيضاً من وجود طفل معاق داخل أسرهن وعدم قدرتهن على تحمل الأعباء والمتطلبات التي يحتاجها ابنهم المعاق عقلياً، وبالتالي لا يتمتعن بالشعور بالراحة النفسية والرفاه النفسي.

التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات:

١. في ضوء ما تم التوصل من نتائج في هذه الدراسة، فإن الباحثتين توصيان بما يلي:
١. عمل برنامج إرشادي وتدريبى لتنمية اليقظة العقلية لأمهات ذوي الإعاقة العقلية وقياس فاعليته.
٢. عمل برنامج إرشادي لتنمية الرفاه النفسي لأمهات ذوي الإعاقة العقلية وقياس فاعليته.
٣. ضرورة إنشاء مراكز ووحدات نفسية وإرشادية في كل محافظة، تضم اختصاصيين نفسيين واجتماعيين ومتخصصين في التعامل مع أمهات ذوي الإعاقة لمساعدتهن في تنمية اليقظة العقلية لتحقيق الرفاه النفسي.
٤. استهداف جميع أمهات ذوي الإعاقة العقلية بكل ما من شأنه أن يعزز اليقظة العقلية (برامج إرشادية، وورش تدريبية، وحملات توعوية، وندوات، واهتمام المتخصصين والمسؤولين

- د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
- ومنظمات المجتمع المدني المحلي بأمهات ذوي الإعاقة العقلية) دون الأخذ بالاعتبار العمر والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي.
٥. زيادة الجهود المبذولة لتنمية الرفاه النفسي لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية الحاصلات على التعليم الابتدائي، وكذلك الأمهات اللاتي يعشن مستوى اقتصادياً متدنياً.
٦. عقد الندوات والمحاضرات من أجل خفض حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها أمهات ذوي الإعاقة العقلية.
٧. دراسة متغيرات الدراسة الحالية على عينات أخرى مثل: (أمهات الطفل الوحيد، أمهات أطفال التوحد، أمهات ذوي الإعاقات الحركية والبصرية).
٨. إجراء الدراسة نفسها على عينة تشمل المعاقين حركياً وبصرياً من طلبة الجامعات.

قائمة المراجع:

- الأنصاري، خولة جميل محمد، (٢٠١٩): القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالي في الرفاه النفسي لدى فتيات مؤسسات الرعاية بمنطقة مكة المكرمة، *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٦٦، ٦٦٣-٧١٢.
- بديوي، زينب حياوي وعبد، مها صدام، (٢٠١٨): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة - العلوم الإنسانية*، كلية التربية جامعة البصرة، مج ٤٣، ع ١، ٤١٨-٤٤٢.
- الختانتة، سامي محسن جبريل، (٢٠١٩): فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، *دراسات العلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، ٤٦، ٦١-٧٨.
- السويلم، سارة سليمان (٢٠١٩): الرفاه النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٩(٢٠)، ٥٠٣-٥٣٣.
- الضبيح، فتحي عبد الرحمن وطلب، أحمد علي وسليمان، عمرو محمد (٢٠١٦). *الوالدية اليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً*. *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

طه، منال، (٢٠١٤): الانتماء وعلاقته بالرفاه النفسي لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، مصر، ٣(١٥٩)، ٩-٧٣.

العاسمي، رياض نايل، (٢٠١٦): علم النفس الإيجابي السريري، عمان: دار الإعصار العلمي. عائدة شعبان صالح، وياسرة أيوب أبو هديوس، ٢٠١٤: الصمود النفسي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥٠(٢)، ٣٤٧-٣٨٦.

علة، عيشة، (٢٠١٩): علاقة الرفاه النفسي بالذكار الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية: "أطباء - ممرضين" دراسة ميدانية"، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر، ٢(١٠)، ١٢٨-١٤٨.

محمد، غادة عبد الرحيم، (٢٠٢٠): الذكاء الروحي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والفاعلية الذاتية في الأداء الموسيقي لدى طلاب الجامعة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، ٧٠، ٦٣١-٧٠٣.

مختار، وحيد مصطفى كالم ومحمد، محمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣٢(٤)، ٢٠-٤١.

المري، سلوى فهاد، (٢٠١٨): الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ٣٣٩-٣٧٠، (٥).

ناجي، أمينة أحمد، (٢٠١٥): جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا. النجار، مرفت عاطف، (٢٠١٩): أسلوب حل المشكلات كمتغير وسيط في العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الأسري لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

ندا، مرفت العدروس أبو العنين، (٢٠١٩): اليقظة العقلية لدى الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من والدي الأطفال ذوي اضطراب فرط النشاط الحركي وقصور الانتباه. دراسات نفسية، ٢٩(١)، ١٢٩-١٨٧.

د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
الوليدي، على بن محمد بن علي، (٢٠١٧): اليقظة الذهنية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة
جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٦٨.

المراجع الأجنبية:

- Aliche, J., & Onyishi, I. (2019): Mindfulness and wellbeing in older adults' survivors of herdsmen attack. The mediating effect of positive reappraisal. **Aging & mental health**, 1-9.
- Aliche, J., & Onyishi, I. (2019): Mindfulness and wellbeing in older adults' survivors of herdsmen attack. The mediating effect of positive reappraisal. **Aging & mental health**, 1-9.
- Baer, A., Smith, G., & Allen, K. (2004): Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. **Assessment**, 11, 191-206.
- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., &erson, D., Carmody, J., Devins, G. (2004): Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science & Practice**, 11, 230-241.
- Braun, S. S., Roeser, R. W., Mashburn, A. J., & Skinner, E. (2019): Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. **Mindfulness**, 10(2), 245-25
- Brown, K., Ryan, R., (2007): Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects, **psychological Inquiry**, 14, 71-76.
- DaPaz, S., (2017): Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review, **Clinical psychology Review**, 51, 1-14.
- Edwards, S. (2005): Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Wellbeing and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, **South Africa Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation**, 27(1), 75-90.
- Haas, B., & Akamatsu, Y. (2019): Psychometric investigation of the five facets of mindfulness and well-being measures in the Kingdom of Bhutan and the USA. **Mindfulness**, 10(7), 1339-1351.
- Harris, K., (2017): A Teachers journey to mindfulness: Opportunities for joy, hope, and compassion, **Journal of Childhood Education**, 93(2), 119-127.
- Jayaraja, A., Tan, S., & Ramasamy, P. (2017): Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. **Jurnal Psikologi Malaysia**, 31(2), 29-36.

- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. **Educational Sciences: Theory and Practice**, 16(6), 2087-2110.
- Kimmes, J., Jaurequi, M., Roberts, K., Harris, V., & Fincham, F. (2020): An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. **Journal of Marital and Family Therapy**, 46(1), 30-41.
- Kimmes, J., Jaurequi, M., Roberts, K., Harris, V., & Fincham, F. (2020): An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. **Journal of Marital and Family Therapy**, 46(1), 30-41.
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2019): Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. **International Journal of Mental Health and Addiction**, 1-13.
- Lambert, J., (2015): **Mindfulness experiences of children who have autistic spectrum disorder and anxiety- An Exploratory study**. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements of the School of Psychology, for the degree of professional Doctorate in Educational and Child Psychology, University of East London.
- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000): The Construct of Mindfulness, **Journal of Social Issues**. 96(1), 1-2.
- Liung, S., Marchira, C. R., Supriyanto, I., Agusno, M., Soewadi, S., & Sumarni, S. (2019). Association of religious coping use with psychological well-being of mother of mentally retarded children. **Journal of Community Empowerment for Health**, 2(2), 181-189.
- Lo, H. H. M., Chan, S. K. C., Szeto, M. P., Chan, C. Y. H., & Choi, C. W. (2017). A feasibility study of a brief mindfulness-based program for parents of preschool children with developmental disabilities. **Mindfulness**, 8(6), 1665-1673.
- Ortet, G., Pinazo, D., Walker, D., Gallego, S., Mezquita, L., & Ibáñez, M. (2020): Personality and nonjudging make you happier: Contribution of the Five-Factor Model, mindfulness facets and a mindfulness intervention to subjective well-being. **PloS one**, 15(2), 1-14.
- Pagnini, F., Cavalera, C., Rovaris, M., Mendozzi, L., Molinari, E., Phillips, D., & Langer, E. (2019): Longitudinal associations between mindfulness

- د. مرفت النجار، د. سمية المهدي، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الرابع، العدد الثاني، يونيو ٢٠٢١
- and well-being in people with multiple sclerosis. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, 19(1), 22-30.
- Ramadas, E., & Simões, S. (2019): The relationship between mindfulness, spiritual well-being and chronic depression: Different predictors in distinct phases of treatment. **Counselling and Psychotherapy Research**, 19(2), 138-148.
- Roffey, S. (2012): Pupil wellbeing—Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?. **Educational and Child Psychology**, 29(4), 8-17.
- Ryan , R.M. Kuhl , J.,& Deci , E.L. (1997): Nature and autonomy : An organizational view of Social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development . **Development and psychopathology** ، 9،701.728.
- Samadi, S. A., McConkey, R., & Bunting, B. (2014). Parental wellbeing of Iranian families with children who have developmental disabilities. **Research in developmental disabilities**, 35(7), 1639-1647.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Hwang, Y. S., & Anālayo, B. (2019). Effects of mindfulness-based positive behavior support (MBPBS) training are equally beneficial for mothers and their children with autism spectrum disorder or with intellectual disabilities. **Frontiers in Psychology**, 10, 1-13.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Medvedev, O. N., Hwang, Y. S., & Myers, R. E. (2020). A Component Analysis of the Mindfulness-Based Positive Behavior Support (MBPBS) Program for Mindful Parenting by Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. **Mindfulness**, 1-13.
- Sloan, C. J., Mailick, M. R., Hong, J., Ha, J. H., Greenberg, J. S., & Almeida, D. M. (2020). Longitudinal changes in well-being of parents of individuals with developmental or mental health problems. **Social Science & Medicine**, 264, 113309.
- Spilt, J. L., Koomen, H. M., & Thijs, J. T. (2011): Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. **Educational psychology review**, 23(4), 457-477.
- Steyn, B. J., Fletcher, L., Nolte, K., & Kruger, P. E. (2016): Mindfulness, psychological well-being and doping in talented young high-school athletes. *South African Journal for Research in Sport*, **Physical Education and Recreation**, 38(2), 153-165.

اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاه النفسي...

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020): Perfectionism,(self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. **Personality and Individual Differences**, 154, 109708.1-4.

Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018): Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. **International journal of environmental research and public health**, 15(10), 1-22.

Zollars, I., Poirier, T., & Pailden, J. (2019): Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, 11(10), 1022-1028.