

الشفقة بالذات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة

* أ.د/ أمل محمد حسونة.

** أ.د/ شرين محمد دسوقي.

*** د/ منى إبراهيم هبـد.

**** م.م/ آية أسامة حسن حسن رخا.

تم الموافقة على النشر ٢٣/٦/ ٢٠٢٤

تم إرسال البحث ١٢/٥/ ٢٠٢٤

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، والكشف عن امكانية التنبؤ بالصلابة النفسية بدلالة الشفقة بالذات، وتكونت عينة البحث من (١٢) أمماً من أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة تراوحت أعمارهن ما بين (٣٥-٤٥) سنة، بمتوسط حسابي قدره (٣٧،٥٠)، وانحراف معياري (٥،٦٤)، ولقياس متغيرات البحث، قامت الباحثة بإعداد مقياسين: الأول لقياس الشفقة بالذات، والثاني لقياس الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية موجبة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، وكذلك أسفرت النتائج عن دلالة الشفقة بالذات في التنبؤ بالصلابة النفسية.

* أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) المتفرغ - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة مدينة السادات.

** أستاذ علم النفس التربوي وعميد كلية التربية - جامعة بورسعيد.

*** مدرس علم نفس الطفل المتفرغ- كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

**** مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

الكلمات المفتاحية :

الشفقة بالذات - الصلابة النفسية - الإعاقة العقلية البسيطة.

Self-Compassion and Its Relation to Psychological Hardness among Mothers of Kindergarten Children with Mild Mental Disabilities

Prof. Dr/ Amal Mohamed Hassouna. *

Prof. Dr / Sherine Mohamed Dossouki. **

Dr. Mona Ibrahim Habad. ***

Aya Osama Hassan Hassan Rakha. ****

Abstract:

The Current Study aimed to explore the Correlational relationship between Self-compassion and Psychological Hardness among Mothers of Kindergarten children with Mild Mental Disabilities. It seeks to investigate the possibility of predicting Psychological Hardness through Self-compassion. The research sample consisted of (12) mothers of Kindergarten children with mild mental disabilities, aged between (35 and 45) years, with a mean of (37.50) and a standard deviation of (5.64). To measure the research variables, the researcher prepared two Scales: the first to measure Self-compassion and the second to

* Professor of Child Psychology (Mental Health), Faculty of Early Childhood Education - University of Sadat City.

** Professor of Educational Psychology and Dean of the Faculty of Education - Port Said University.

*** Lecturer in the Department of Science Child Psychology at the Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.

**** Assistant Lecturer in the Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.

measure psychological Hardness among Mothers of Kindergarten Children with Mild Mental Disabilities. The results revealed a positive correlation between Self-compassion and Psychological Hardness among mothers of preschool children with Mild Mental disabilities. Furthermore, the results indicated the predictive validity of Self-compassion for psychological Hardness.

Keywords:

Self-compassion- Psychological Hardness- Mild Mental disability.

مقدمة:

تعد الإعاقة العقلية حالة تنموية تظهر في مرحلة الطفولة المبكرة وتنتمى بوجود تحديات في القدرات المعرفية والذكاء العام للشخص، مما يؤثر على قدرته على التعلم والتفاعل الاجتماعي والمهارات الحياتية اليومية، والأسر التي يولد لها أطفال يعانون من الإعاقة العقلية البسيطة تواجه تحديات وضغوطاً إضافية، فتواجه الأمهات تحديات كبيرة في توفير الرعاية والاهتمام المناسبين لأطفالهن، وتزداد صعوبة هذه المهمة بسبب التحديات النفسية والاجتماعية المرتبطة بتربية طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط النفسي على الأم وتأثرها عاطفياً، هنا، تظهر أهمية الشفقة بالذات ؛ فهي تلعب دوراً حاسماً في دعم الأم وتمكينها من مواجهة هذه التحديات بمرونة وقوة، مما يعود بالنفع على الطفل والأسرة بشكل عام(مصطفى فارس، ٢٠٢٢، ص ٣٧٠).

فالشفقة بالذات تعني التعاطف مع النفس والاعتراف بأن الكمال لله وحده، فهي إحدى المهارات النفسية الهامة للأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، حيث يمكن للشفقة بالذات أن تكون داعماً بشكل

يساعد الأمهات على التعامل مع هذه التحديات التي يواجهونها بلطف وتفهم لأنفسهن، فمن خلال ممارسة الشفقة بالذات، يمكن للأمهات أن يتجنبن النقد الذاتي المفرط، ويصبحن أكثر قدرة على التعاطف مع أنفسهن في الأوقات الصعبة.

هذا النهج يمكن أن يعزز شعورهن بالرفاهية والرضا الشخصي، ويزيد من مرونتهن النفسية، مما يمكنهن من تقديم رعاية أفضل لأطفالهن والتعامل بفعالية مع التحديات اليومية التي تواجههن، فتدعم الشفقة بالذات قدرة الأمهات على تحقيق التوازن العاطفي، وتحسين صحتهم النفسية. (Wasytkiw,et,al,2020, p4)

ولقد أشارت دراسة (Neff & Costigan,2014) إلى أهم السمات التي يمتاز بها الأفراد المشفقين بذواتهم من كونهم أكثر رضا عن حياتهم، وأكثر عقلانية في مواجهة التحديات اليومية، وأكثر تقبلاً ويمتازون بارتفاع مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لديهم بالمقارنة بغيرهم ممن لا يمارسون الشفقة بالذات.

كما أكدت دراسة (Psychogiou,2016) على دور الشفقة بالذات في أن تكون وسيلة قوية لتحقيق أهداف أسمى وغايات يسعى كل فرد لتحقيقها، مثل السعادة والصلابة النفسية، فمن خلال تعزيز الشفقة بالذات يمكن للأمهات تحقيق تحسينات ملموسة في حياتهن اليومية.

حيث أن الشفقة بالذات للأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة تعتبر مفتاحاً مهماً لتحقيق السعادة والصلابة النفسية، وهي أهداف أساسية يسعى كل فرد إلى تحقيقها، فالصلابة النفسية هي القدرة على التعامل مع الضغوط والصعوبات بثقة وثبات، وعندما تتبنى الأمهات نهج الشفقة بالذات، فإنهن يكتسبن القدرة على قبول أنفسهن وتحدياتهن، وهذا يمكنهن من مواجهة المواقف الصعبة برؤية إيجابية ومرونة، مما يتيح لهن

التعامل مع التحديات بثقة أكبر وسعادة أكثر، وبالتالي توفير بيئة أفضل لأطفالهن، في نهاية المطاف، يحقق هذا النهج غايات أسمى وأهداف أعمق من خلال تحسين جودة حياة الأمهات وأسرهن (نجوى عبد المنعم، ٢٠١٧، ص ١١٢).

وهذا التكامل بين مفهومي الشفقة بالذات والصلابة النفسية يمكن الأمهات من مواجهة التحديات بثقة وفعالية، مما يعود بالنفع على حياتهن وعلى أطفالهن، مما يحسن من جودة حياتهن وحياة أطفالهن، فتظهر الدراسات أن الأمهات اللاتي يطبقن الشفقة بالذات يحققن مستويات أعلى من القدرة على حل المشكلات والتعامل مع الضغوط، وذلك يمكنهن من التعامل مع تحديات تربية طفل يعاني من إعاقة عقلية بسيطة بشكل أكثر فاعلية، وبالتالي يقلل من التأثير السلبي على صحتهن النفسية، فهذا الدعم الذاتي يمكنهن من مواجهة الصعوبات بثقة ومرونة (فتحية زكي وآخرون، ٢٠٢١، ص ١٤٦).

وبناءً على ما سبق يسعى البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية كمفتاحاً لدعم الأمهات في تربية أطفالهن من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، هذا النهج الذي بدوره يسعى إلى الإسهام في تحسين جودة حياة الأسر، حيث يمكن للأمهات توفير الرعاية المستمرة والداعمة لأطفالهن، مما يساهم في تعزيز نموهم وتطورهم بشكل صحي ومستدام.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث الحالي، استناداً إلى ما ورد ذكره في المقدمة، في أن تشخيص الأطفال الذين يعانون من إعاقة عقلية يمثل تجربة صعبة ومؤلمة لأسرهم، فالكثير من الأمهات يتوقعن تربية طفل طبيعي، ويمتلكن

أماً وتوقعات لمستقبل طفلهم، ولكن عند وجود طفل يعاني من إعاقة عقلية بسيطة، تجد الأمهات أنفسهن يواجهن تغييرات جذرية في حياتهن الاجتماعية وتأثيراً سلبياً على الجانب النفسي، مما يؤثر على أوضاعهن ويغير من خططهن وتوقعاتهن في الحياة .

ولقد أوضحت دراسة (ظافر القحطاني، ٢٠٢٢)، ودراسة (دعاء فتحي، ٢٠٢٣)، ودراسة (kasalak, 2020) أن تمتع الوالدين بمستوى مناسب من الشفقة بالذات يمكن أن يعزز من تقبلهما لطفلهما ذوي الاحتياجات الخاصة وزيادة إدراكهما الوعي بحالته بشكل كامل، مما يسهم في مواجهة الضغوط والتحديات اليومية بفعالية أكبر، فاكتماب أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة لأبعاد الشفقة بالذات من لطف بالذات وتنمية الحس الإنساني المشترك واكتساب اليقظة الذهنية من شأنه التأثير على خلق بيئة أكثر إيجابية، وجعل الأمهات أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المرتبطة بتربية أطفالهن.

حيث أن اللطف بالذات يعزز ثقة الأمهات في قدراتهن، مما يمكنهن من الاستمرار في السعي نحو تحقيق أهدافهن الشخصية دون خوف من الفشل، وعندما تشعر الأمهات بالارتباط بتجربة إنسانية مشتركة، وأنهن لسن وحدهن في مواجهة التحديات، وأن الآخرين قد مروا بتجارب مماثلة، مقدار هذا الوعي من شأنه منح الأمهات منظوراً أوسع وأكثر تفهماً للمواقف التي يواجهنها مع أطفالهن، حيث يساعدهن ذلك على إدارة الأفكار السلبية وتجاوزها، مما يعزز التزامهن نحو واجباتهم، ويدعم استمراريتهن في تقديم الرعاية بحب وصبر (ماثيو ماكاي، وياتريك فانينج، ٢٠٢٣، ص ١٠٤).

فالأمهات الأكثر وعياً بالمواقف الصعبة وتحديات الحياة اليومية، يتمكن من التفكير في المواقف الصعبة التي يمرون بها بشكل أكثر إيجابية واعتبارها فرصاً للنمو والتعلم، فإحساسهم بالانتماء إلى مجتمع داعم، يمكنهن

من تنظيم مشاعرهن بشكل أفضل والتعامل مع التحديات الانفعالية بثقة، مما يعزز قدراتهن على مواجهة الصعاب، واتخاذ قرارات أفضل في مواجهة تلك التحديات، مما يعزز قدرتهن على المثابرة في تقديم الرعاية والدعم لأطفالهن. (Malik,2021,p76)

ومن هنا فقد لاحظت الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة (Bluth et,al.,2016) ودراسة (Dave et, al.,2014) ودراسة (Carl,2021) مدى الترابط بين أبعاد الشفقة بالذات وأبعاد الصلابة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية تساعد على تعزيز رفاهية الأمهات وتقليل التأثيرات السلبية للضغوط اليومية التي يتعرضن لها، والتي تؤثر على صحتهن النفسية، حيث يتم ذلك من خلال تمكين الأمهات من تطوير مهارات فعالة تتمثل في أبعاد الصلابة النفسية لتساعدهن على التعامل مع التحديات اليومية، من التزام تجاه الذات وممارسة التسامح الذاتي واللطف مع الذات، وتحكم سلوكي انفعالي بصورة تساعدن على تحقيق التوازن العاطفي، واكتساب مهارات القدرة على المواجهة والمثابرة والمرونة الفكرية، وتلك العوامل من شأنها تعزيز قدرة الأمهات على مواجهة المصاعب بثقة، كما تسهم في تقليل القلق والتوتر، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياتهن وحياة أطفالهن، وبناء بيئة صحية ومشجعة لنمو الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

وعلى ذلك تتلخص مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى الوصول إلى فهم أعمق للعلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، وكيفية تعزيز هذه الجوانب لتحسين جودة حياة الأمهات وأطفالهن، هذا النهج الذي بدوره يعزز من صلابة الأمهات النفسية، ويزيد من قدرتهن على مواجهة التحديات اليومية بفعالية ومرونة، مما يعود بالنفع على جودة حياتهن وحياة أطفالهن ويسهم في

تحقيق أهداف أسمى وغايات أعمق في سياق تربية الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي التالي:

"ما العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة؟"

ويتفرع من هذا السؤال الرئيسي التساؤلين الفرعين التاليين:

١. ما العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى عينة من أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة؟
٢. ما إمكانية التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من خلال الشفقة بالذات؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

١. استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.
٢. التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من خلال الشفقة بالذات.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في تسليطه الضوء على موضوع حيوي، وهو استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة الذين يعانون من إعاقة عقلية بسيطة. يمكن تقييم أهمية البحث من خلال جوانبه النظرية والتطبيقية فيما يلي:

الأهمية النظرية:

١- تبرز أهمية البحث من أهمية الفئة المستهدفة، وهم أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، حيث يلعبن دوراً حاسماً في رعاية وتعليم أطفالهن وتنمية مهاراتهم، مما يجعل الدعم النفسي لهذه الأمهات ضرورياً لتحسين جودة حياتهن و حياة أطفالهن.

٢- كما تتبع أهمية البحث من أهمية متغيراته، حيث يعد مفهوم الشفقة بالذات والصلابة النفسية، من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال الدراسات النفسية. وبالتالي، يأتي هذا البحث متماشياً مع الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي، حيث يتناول موضوعاً نفسياً إيجابياً يستحق مزيداً من البحث والاستكشاف لقياس تأثيره على زيادة صلابة الأمهات النفسية.

٣- قد يسهم البحث في تعزيز المعرفة من خلال توضيح العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية، مما يضيف فهماً أعمق للتفاعلات النفسية التي تؤثر على الأمهات في سياق تربية أطفالهن.

الأهمية التطبيقية:

١- تحديد بعض أبعاد الشفقة بالذات والصلابة النفسية التي يمكن تنميتها لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

٢- إعداد مقاييس لقياس مستوى الشفقة بالذات ومستوى الصلابه النفسية اللازم تنميتها لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

٣- يُمكن أن يؤدي فهم العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية إلى تطوير برامج دعم متخصصة للأمهات، هذه البرامج يمكن أن تساعد الأمهات في تعزيز صلابتهن النفسية، وتمكينهن من التعامل مع التحديات اليومية بفعالية أكبر.

مصطلحات البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

١- الإعاقة العقلية البسيطة: (Mild Mental Disability)

تُعرف الإعاقة العقلية البسيطة إجرائياً في البحث الحالي بأنها: هي حالة تتميز بتأخر في التطور العقلي أو المعرفي للفرد مقارنة بمتوسط النمو المتوقع لأقرانه في نفس الفئة العمرية. يترتب عن ذلك صعوبات في الأداء الذهني، مثل التفكير الاستدلالي وحل المشكلات، بالإضافة إلى تحديات في التكيف الاجتماعي والتواصل البيئي. وتتراوح درجة الإعاقة العقلية البسيطة عادةً بين درجة ذكاء (٥٠-٧٠)، حسب المقاييس القياسية المعتمدة، وقد تختلف الأعراض والتحديات من فرد إلى آخر وفقاً لظروفه الفردية والرعاية التي يتلقاها.

٢- أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (Mothers of Kindergarten Children with Mild Mental Disability):

تُعرف أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة إجرائياً في البحث الحالي بأنهن: أمهات تم تشخيص أطفالهن بالإعاقة العقلية البسيطة وفقاً لمعايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الخامس (DSM-5)، يواجهن تحديات فريدة في تربية أطفالهن، حيث يظهر للأطفال صعوبات في الأداء العقلي والتكيف الاجتماعي. وينتج عن هذه الصعوبات ضغوط نفسية وعاطفية على الأمهات، ويمكن أن يتسبب ذلك في تقليل مستوى الدعم الذاتي والشفقة لديهن، فيجدوا أنفسهم في حاجة إلى التأقلم مع هذه التحديات وتقديم الرعاية والدعم اللازمين لأطفالهن بأفضل طريقة ممكنة.

٣- الشفقة بالذات: (Self-compassion)

تُعرف الشفقة بالذات إجرائياً في البحث الحالي بأنها: قدرة الأم على تقديم الرعاية والدعم لنفسها خلال الفترات الصعبة التي تمر بها مع طفلها، وتلتزم بتغيير نظرتها السلبية والانتقادات الذاتية إلى مشاعر الرضا والتفاؤل والتفهم، فنتحول إلى موقف إيجابي يسمح لها بقبول طفلها بكل جوانبه، بما في ذلك القصور والنجاحات وتحسين النواحي التي تحتاج إلى تطوير مع عقل متفتح وواعي، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الأم المفحوصة على مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة).

وتم تحديد الأبعاد الثلاثة التالية للشفقة بالذات بالبحث الحالي:

أ-البعد الأول: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي (Self-Kindness VS. Self-Judgment):

يُقصد بها قدرة أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على توجية مشاعر الرفق واللطف والتفهم والحنو نحو الذات خلال الظروف الصعبة التي تواجهها مع أطفالهن، بدلاً من الانتقاد الذاتي والتقييم القاسي لأنفسهن عندما يجدن صعوبة في تلبية التوقعات الخاصة بهن.

ب-البعد الثاني: الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة (Common Humanity VS. Isolation)

يُقصد بها قدرة أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على فهم خبراتهم الشخصية كجزء من التجارب الإنسانية العادية والمعاناة التي قد يمر بها أي شخص، بدلاً من الشعور بالعزلة والانفصال، والاعتقاد بأنهم الوحيدات اللواتي يواجهن تلك التحديات والمشاكل ويعانين من القصور.

ج-البعد الثالث: اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات (Mindfulness VS. Over-Identification)

يُقصد بها فهم أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بطبيعة حالتهم الراهنة، وتقديرهن للتحديات والصعوبات التي يواجهونها مع أطفالهن بشكل منطقي ومتوازن عاطفياً، دون الانجراف في التفكير السلبي أو تضخيم ردود الأفعال العاطفية.

٤ - الصلابة النفسية: (Psychological Hardness)

تُعرف الصلابة النفسية إجرائياً في البحث الحالي بأنها: قدرة أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على التعامل بفاعلية مع أحداث الحياة اليومية وإدراكها وتفسيرها بواقعية والتعايش معها على نحو إيجابي، من خلال قدرتهم على الالتزام وتحمل المسؤولية والتحكم في هذه الأحداث ومواجهتها، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الأم المفحوصة على مقياس الصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (إعداد الباحثة).

وتم تحديد الأبعاد الثلاثة التالية للصلابة النفسية بالبحث الحالي:

أ-البعد الأول: الالتزام: (Commitment)

قدرة الأم على تحمل المسؤولية والالتزام نحو ذاتها وأهدافها وقيمها والآخرين من حولها، ويتضمن هذا البعد أربعة أبعاد فرعية هي الالتزام الذاتي، الالتزام نحو المهام اليومية، الالتزام الأخلاقي، الالتزام نحو القواعد.

ب-البعد الثاني: التحكم: (Control)

قدرة الأم على التأثير في أحداث حياتها واتخاذ القرارات المناسبة للتعامل مع المشكلات التي تواجهها، ويتضمن هذا البعد ثلاثة أبعاد فرعية هي التحكم المعرفي، التحكم الانفعالي، التحكم الاسترجاعي.

ج-البعد الثالث: التحدي: (Challenge)

قدرة الأم على التصدي لمواقف الحياة اليومية الجديدة التي تتعرض لها ومواجهتها بفاعلية بمثابرة ودون خوف، ويتضمن هذا البعد بعدان فرعيان هما المواجهة، المثابرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة:

إن وجود طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة داخل الأسرة يؤثر بشكل كبير على دينامياتها وعلى طبيعة العلاقات بين أفرادها، خاصة بالنسبة للأمهات، حيث يحتاج هؤلاء الأطفال إلى رعاية واهتمام مكثف مقارنةً بأقرانهم، وقد يكون نقص معرفة الأم بخصائص طفلها واحتياجاته سبباً في خلق ضغوط نفسية تؤثر على صحتها النفسية وتنعكس سلباً على تلبية احتياجات باقي أفراد الأسرة، بشكل يجعل تلك التحديات تستمر طوال حياة الأسرة (سهام علي، ٢٠١٨، ص ١٤٤).

لذلك، ظهرت الحاجة إلى مفهوم الشفقة بالذات، والذي طوّره العالمه كريستين نيف في عام (٢٠٠٣)، بهدف تعزيز الوعي العقلي وتطوير الصحة النفسية للأفراد، وخاصة بين أسر الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، فهذا المفهوم يمكن أن يساعد الأمهات على التعامل مع الصعوبات والتحديات التي تواجههن بشكل أفضل، وتحسين جودة حياتهن و حياة أطفالهن (Neff & Faso, 2014, pp 1-3).

وفقاً لبحث نيف (٢٠٠٣)، فإن الشفقة بالذات تتضمن معاملة النفس بلطف وتقهم في مواجهة التحديات، كما تركز على قبول الذات وتقدير الجوانب الإيجابية والسلبية للشخصية، فيمكن لهذا النهج أن يساهم في

تخفيف الضغط النفسي وتحسين القدرة على التكيف مع الأوضاع الصعبة، مما يؤدي إلى زيادة الصلابة النفسية وتقليل مشاعر الضيق والتوتر لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (،وحيد مصطفى، ومحمد شعبان، ٢٠١٧، ص ١١).

مفهوم الشفقة بالذات (Self-compassion):

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي "مفهوم الشفقة" بأنها: مفهوم يدل على قدرة الفرد على الاستجابة لمشاعر الآخرين، سواء كانت فرحاً أو حزناً، والتعاطف معهم بعمق، ويتطلب هذا الحنو فهم الفرد لمشاعره الخاصة وتقبلها لدرجة تمكنه من الاعتماد على تجربته العاطفية لفهم مشاعر الآخرين، سواء في لحظات الفرح أو الأسى (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٨٩، ص ٦٧٩)

يعرف معجم علم النفس والطب النفسي "مفهوم الذات" بأنه: تصور الفرد الشامل لنفسه، ويشمل خصائصه المميزة على المستويات الشعورية واللاشعورية، والجسمية والعقلية، ويشير يونج إلى أن الذات تتطور تدريجياً من خلال عملية التفرد، والتي لا تكتمل حتى يصل الفرد إلى مرحلة النضج التام (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩٥، ص ٣٤).

تُعرف (Neff, 2003, p224) الشفقة بالذات بأنها تعامل الشخص مع نفسه بلطف ورفق في مواجهة الألم والفشل، بدلاً من توجيه النقد الذاتي أو الكراهية نحو ذاته، وإدراك أن تجربة الفشل جزء من مجموعة واسعة من التجارب الإنسانية التي قد يمر بها أي شخص، بدلاً من اعتبارها حالة فردية، ما يساعد على تجنب الشعور بالعزلة النفسية.

كما عرفها (فاطمة الزهراء محمد، ٢٠٢١، ص ٣٣٥) بأنها مهارة معرفية تركز على إعادة صياغة التفكير بشكل إيجابي من خلال معاملة الذات بلطف وحساسية بدلاً من القسوة والحكم الذاتي، فتعزز هذه المهارة الوعي

بالإنسانية المشتركة من خلال رؤية التجارب السلبية كجزء طبيعي من حياة الإنسان، وتشجع على البحث عن الحلول المنطقية بدلاً من الانعزال والتركيز على المشاعر والأفكار السلبية، وتساعد على تجنب النقد الذاتي المفرط في حالات المعاناة أو الفشل، وتشجع على تقبل المشاعر المؤلمة من خلال منع ردود الفعل المعتادة وتحفيز استجابة أكثر تكيفاً للتجارب بدلاً من الإفراط في محاولة إصلاح كل ما هو خاطئ.

وأشارت (سعاد كامل، ٢٠٢٢، ص ٦١) إلى أن الشفقة بالذات هي بنية معقدة متعددة الجوانب تشمل أربعة مكونات متفاعلة، المكون المعرفي يتعلق بالوعي الذاتي بالألم والمعاناة، بينما المكون الوجداني يركز على الشعور بالتعاطف والرحمة تجاه المعاناة. أما المكون القصدي، فيرتبط بالرغبة في التحرر من المعاناة من خلال تعديل الأسباب والظروف المؤدية إليها، وأخيراً، المكون التحفيزي يشير إلى الاستعداد والتحصير للتغلب على المعاناة.

أبعاد الشفقة بالذات:

قسمت العالمية كريستين نيف الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد أساسية، كل منها يحتوي على مكونات متضادة تعبر عن تجربة مختلفة، هذه الأبعاد هي:

١. **اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي:** وهو الميل إلى معاملة النفس بلطف وتفهم عند مواجهة التحديات، بدلاً من توجيه النقد الذاتي القاسي، ويتضمن تشجيع التسامح مع الذات وتقديم الدعم النفسي لها، كما لو كان الشخص يقدم النصيحة لصديق مقرب في موقف مشابه.

٢. **الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:** يشير هذا البعد إلى الاعتراف بأن جميع البشر يواجهون المعاناة والفشل، وأن هذه التجارب جزء طبيعي من الحياة الإنسانية، ويعزز هذا البعد الشعور بالتواصل مع الآخرين، ويخفف من الشعور بالعزلة والوحدة في الأوقات الصعبة.

٣. **اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات:** يعني هذا البعد القدرة على البقاء واعياً ومدركاً للأفكار والمشاعر الحالية دون الإفراط في تحديد الهوية مع الألم أو المعاناة، بشكل يحافظ على توازن عقلي متفتح، دون تجاهل أو التركيز الزائد على التجارب السلبية. يساعد هذا البعد في التعامل مع التحديات بموضوعية وهدوء، بدلاً من الانجراف وراء المشاعر السلبية (Neff,2016, p269).

تعمل هذه الأبعاد الثلاثة معاً لتشكيل مفهوم الشفقة بالذات، وهو مفهوم يساعد الأفراد على التعامل مع التحديات والصعوبات بشكل أكثر لطفاً وتفهماً لأنفسهم، مما يساعد على تحسين صحتهم النفسية والرفاهية العامة (أحمد سمير، ٢٠٢٢، ص ٨٦).

ولقد أشارت دراسة (Sutton,2014) إلى أن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات يطلق عليه الدفء الذاتي (Self-Warmth)، وتتضمن (اللطيف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية)، بينما الأبعاد السلبية للشفقة بالذات يطلق عليه البرود الذاتي (Self- Coldness)، وتتضمن (الحكم الذاتي، والعزلة، التواصل المفرط مع الذات).

خصائص الأفراد ذوي الشفقة بالذات الإيجابية:

إن الأمهات اللواتي يتمتعن بشفقة ذاتية إيجابية يظهرن سمات مميزة في التعامل مع المواقف الصعبة، فهن أكثر مرونة وتقبلاً لتجاربهن، ويتعاملن بعقلانية مع الجوانب السلبية من الحياة، حيث ترتبط الشفقة بالذات بمشاعر السعادة والتفاؤل، إلى جانب النضج الشخصي، فعندما تواجه هؤلاء الأمهات مواقف مؤلمة أو فشلاً، ينظرن إلى أنفسهن بتفهم ورحمة، بدلاً من الحكم النقدي القاسي أو جلد الذات (chandravanshi et,al.,2016,p157).

وتشير نيف إلى أن الشفقة بالذات تتجاوز مجرد حب الذات، حيث تتضمن تجربة الألم بوعي وبقظة عالية، دون تضخيم ردود الفعل العاطفية، لكن في اللحظات التي تهيم فيها المشاعر السلبية بشكل مفرط، قد يتلاشى أثر الشفقة بالذات (Self-compassion) وتتحول إلى شفقة على الذات (Self-Pity)، وعلى هذا يمكن توضيح أهم خصائص الأفراد الذين يتمتعون بشفقة بالذات إيجابية في النقاط التالية:

- **التسامح مع الذات:** لديهم قدرة على مسامحة أنفسهم بسهولة عند ارتكاب الأخطاء، ويتعاملون مع هذه الأخطاء بلطف وتفهيم.
- **الوعي بالإنسانية المشتركة:** يدركون أن المعاناة والتحديات جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، مما يساعدهم على التواصل مع الآخرين والشعور بالانتماء.
- **اليقظة الذهنية:** يمارسون اليقظة الذهنية التي تساعدهم على البقاء متوازنين وواعين لأفكارهم ومشاعرهم الحالية دون الانغماس فيها.
- **التوازن العاطفي:** يتمتعون بقدرة على موازنة المشاعر الإيجابية والسلبية، ولا يبالغون في تحديد هويتهم بناءً على التجارب السلبية.
- **القدرة على التكيف:** يظهرون قدرة على التكيف مع التحديات والمواقف الصعبة، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط بشكل أكثر فاعلية.
- **إظهار التعاطف:** يظهرون مستوى عالٍ من التعاطف مع أنفسهم ومع الآخرين، مما يعزز علاقاتهم الشخصية والاجتماعية.
- **الاستعداد للتعلم:** يكونون منفتحين على التعلم من تجاربهم، ويميلون إلى رؤية الأخطاء كفرص للنمو الشخصي.
- **القدرة على التحمل:** يمتلكون قدرة أكبر على التعامل مع التوتر والضغط، مما يعزز صحتهم العقلية والجسدية (Akin & Akin, 2015, pp 802-807).

بشكل عام، الأفراد الذين يمتلكون شفقة بالذات إيجابية يظهرون توازناً عاطفياً وصحة نفسية جيدة، ويكونون أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة بثقة وهدوء.

المحور الثاني: الصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة:

برز مفهوم الصلابة النفسية كعامل رئيسي يؤثر على كيفية تعامل الأفراد مع الشدائد والتكيف معها، مما يؤدي في النهاية إلى تشكيل سلوكياتهم، وتحسين أدائهم النفسي، ورفع مستوى الصحة النفسية والبدنية لديهم، ويعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم المحورية والأساسية في مجال علم النفس، الذي ظهر لشرح الاختلافات في قدرة الأفراد على التعامل مع التوتر والشدائد والمواقف اليومية المختلفة فهو يعد كسمة من سمات الشخصية، وكانت البداية الحقيقية لهذا المفهوم عندما تم تصويره من قبل عالمة النفس الأمريكية سوزان كوبازا في سياق مرونة البالغين وتعاملهم مع ضغوطات الحياة اليومية. (Stein, & Barton, 2020, p6).

مفهوم الصلابة النفسية (psychological Hardness):

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية مفهوم نفسي حديث نسبياً في مجال علم النفس، انبثق من عدة مفاهيم ضُمها علم النفس الإيجابي، ولقد حظى باهتمام كبير من الباحثين والعلماء حيث يعد من الخصائص النفسية الهامة لكل فرد لمواجهة ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية التي تطرأ عليه بنجاح، وعلى هذا فقد تعددت تعريفات الصلابة النفسية، وفيما يلي سنعرض أبرزها (رشا مكاحلية، وشهيناز حمادة، ٢٠٢٢، ص ٢٣):

عرفتها كوبازا (Kobasa) على أنها "كوكبة من السمات والخصائص الشخصية والنفسية، التي تعمل كمصدر لتنمية عامل المقاومة والصمود في

مواجهة الأحداث والصعوبات والمشكلات الحياتية الضاغطة، وتلك السمات التي تساعده على مواجهة الضغوط تتمثل في القدرة على الالتزام، والتحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية".

كما عرفت كوبيزا ومادي أيضاً على أنها "عملية تزيد من قدرة الفرد على التكيف السليم في أوقات ومواقف الضغوط والصدمات مع الإبقاء على الكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في المشاعر، والقدرة على مواجهة وحل المشكلات، وزيادة التعاطف والوعي مع مشاعر الآخرين. (Judkinsa, Moore, & Collette, 2020, p3).

وعرفها (حمدي حامد، ٢٠٢٢، ص ١٢٢) على أنها "قدرة الفرد على التعامل بكفاءة وفعالية مع الأحداث والضغوط النفسية والقدرة على إحداث تكيف مع تلك التحديات اليومية، والتعامل مع الإحباطات، والصدمات النفسية والمشاكل المتتالية التي تطرأ لتطوير وتحديد أهداف محددة وواقعية لمواجهة تلك العقبات والتفاعل بسلاسة معها مع الاحتفاظ باحترام الذات والآخرين".

ولقد أكدت دراسة (مروة محمد، ٢٠٢٢) ودراسة (مريم عبد الله، ٢٠٢٣)، ودراسة (Mosley, 2016) على الدور البارز للصلاية النفسية في نمو الفرد النفسي والاجتماعي بشكل سوي وإحداث التكيف وزيادة الثقة بالنفس للأفراد. **أبعاد الصلاية النفسية:**

وبناءً على تلك التعريفات أمكن الإيضاح بأن الصلاية النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد ترتبط على نحو متبادل وهي:

١. **الالتزام (Commitment):** ويشير إلى رغبة الفرد في الانخراط بشكل كامل في أنشطة الحياة والاهتمام بها، فيعد نوعاً من التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وقيمه وأهدافه والآخرين من حوله، مما يكون لديه

إيمانًا قويًا بأهمية عمله وعلاقاته في الحياة، فيتيح هذا البعد للأفراد الشعور بأن حياتهم لها معنى وأنهم قادرون على مواجهة التحديات، ويوجد عدة أنواع من الالتزام كالالتزام الذاتي، الالتزام نحو المهام اليومية، الالتزام الديني، الالتزام الأخلاقي، الالتزام نحو القواعد والقوانين (سعيد محمد، ٢٠٢٣، ص ٣٧).

٢. **التحكم (Control):** يتعلق هذا البعد بالشعور بالقدرة على التأثير في الأحداث والمواقف بدلاً من الشعور بالعجز، الأفراد الذين يمتلكون إحساسًا قويًا بالسيطرة يميلون إلى الاعتقاد بأنهم قادرون على اتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهم بشكل إيجابي، ويوجد عدة صور للتحكم منها التحكم المعرفي، التحكم الانفعالي، التحكم الاسترجاعي (هيام بشير، ٢٠١٧، ص ٥١).

٣. **التحدي (Challenge):** يشير إلى تصور التغييرات والشدائد التي تطرأ على جوانب الحياة كفرص للنمو وليس كتهديدات، مما يساعد على المبادأة وزيادة الدافعية إلى استكشاف البيئة والتعرف على المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية بفاعلية، فالأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية ينظرون إلى المواقف العصيبة باعتبارها تحديات يجب التغلب عليها، وليست كعقبات هائلة، ويوجد لها عدة صور منها القدرة على المواجهة، والمثابرة (سارة بوقصة، ووداد شريف، ٢٠٢١، ص ٣٤).

ولقد أكدت دراسة (Totskiy, et.al, 2021) ودراسة (Ferrara, 2019) على أهمية الأبعاد الثلاثة وأنها تعمل معًا لتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، وتمكنهم من الحفاظ على رفايتهم النفسية والعاطفية في مواجهة التحديات، فالشخص الذي يتمتع بصلابة نفسية قوية يجب أن يحقق درجات مرتفعة في جميع الأبعاد الأساسية

الثلاثة: الالتزام والتحكم والتحدي، فإذا حصل الشخص على درجة مرتفعة في بعد واحد فقط، مثل الالتزام، بينما حصل على درجات منخفضة في بعدي التحدي والتحكم، فهذا يعني أنه لا يتمتع بالصلابة النفسية بشكل كامل.

حيث يمكن أن يؤدي عدم التوازن بين الأبعاد الثلاثة إلى شعور الشخص بالقلق أو فقدان الثقة بالنفس، على سبيل المثال، قد يشعر الشخص الذي يفتقر إلى الإحساس بالتحدي أو التحكم بالعجز أو القلق عندما يواجه تحديات جديدة، حتى لو كان ملتزمًا بواجباته ومسؤولياته، لذلك، من الضروري تحقيق توازن في جميع الأبعاد الثلاثة لتحقيق الصلابة النفسية الحقيقية (Tejpreet, Kang, & Sharma, 2022,p384).

خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية:

الأمهات اللواتي يتمتعن بصلابة نفسية قوية ولديهن أطفال في مرحلة الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يُظهرن قدرة مميزة على التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية، حيث يؤمن هؤلاء الأمهات بقدرتهن على التحكم في التحديات والصعوبات، وينظرن إلى الأحداث على أنها فرص للنمو والتطور، ويلتزمن أيضًا بمسؤولياتهن لأنهن يدركن أهمية وجدوى الأنشطة التي يقمن به (مسعود بو حديد وآخرون، ٢٠٢٢، ص ٢٥).

ولقد أكدت دراسة (Maddi,2012) ودراسة (Sweeny,2020) أن الأمهات اللواتي يتميزن بصلابة نفسية قوية يكنّ أكثر نشاطاً وقدرة على تحمل أعباء الحياة، ويمتلكن أيضاً قدرة أكبر على التحكم في الظروف ومواجهة التحديات، على عكس الأمهات اللواتي يفتقرن إلى الصلابة النفسية، واللاتي يميلن إلى تجنب المواقف الصعبة عند وقوعها.

عند مقارنة الأمهات ذوات الصلابة النفسية المرتفعة مع اللواتي لا يمتلكنها، يظهر أن الأمهات ذوات الصلابة المرتفعة يعتبرن تجارب الحياة السابقة إيجابية وكان لديهن قدرة أكبر على التحكم فيها، ولقد حددت كويازا ومادي ثلاث خصائص رئيسية للأمهات ذوات الصلابة النفسية المرتفعة:

- الخصائص المعرفية:** تتضمن القدرة على الإنجاز والإبداع، واتخاذ القرارات، والتحكم المعرفي، وإتقان العمل، والاستفادة من تجارب الفشل، وتوقع المشكلات والاستعداد لها، بالإضافة إلى القدرة على تحقيق الذات.
- الخصائص الانفعالية:** تتضمن الالتزام والدعم المتبادل عند الحاجة، بالإضافة إلى تبني قيم دينية تعزز الاستقامة والابتعاد عن الانحراف، كما يظهرن أيضاً التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والهدوء والقدرة على التحكم في العواطف، مما يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الذات.
- الخصائص السلوكية:** تتضمن روح المبادرة والنشاط والمثابرة والاجتهاد في العمل، ويمتلكن ميلاً للقيادة وصحة جسدية جيدة، ويظهرن اهتماماً بالحفاظ على البيئة والمشاركة في الأنشطة التي تعزز ذلك، لديهن تحكم داخلي وقوة تحمل وقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها، مع ميل للقيادة والسيطرة والمبادرة، كما يتمتعن بمهارات قوية في اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات (مكي محمد، ٢٠٢٢، ص ص ١٣-١٤).

بشكل عام، الأمهات ذوات الصلابة النفسية المرتفعة متمسكات بالقيم والمبادئ والمعتقدات الإيجابية، مما يمنح حياتهن معنى وقيمة، فهن يحافظن على الالتزام بالقيم السليمة والمشاركة في أنشطة تعزز من جودة حياتهن وحياة الآخرين من حولهن.

فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لدى عينة من أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.
٢. يمكن التنبؤ بدرجات الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة من خلال الشفقة بالذات.

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف البحث، والتحقق من فروضه من خلال الفنيات السيكمترية التي تم تفصيلها بما يتناسب مع العينة في ضوء المتغيرات المحددة كتحديد مستوى الشفقة بالذات، ومستوى الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، والكشف عن الفروق بينهم، وتحديد امكانية التنبؤ بالصلابة النفسية بدلالة الشفقة بالذات لدى عينة البحث.

ثانياً: عينة البحث:

[أ] عينة حساب الخصائص السيكمترية:

هدفت عينة حساب الخصائص السيكمترية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة والتأكد من وضوح تعليمات الأدوات، والتأكد من وضوح البنود المتضمنة في أدوات البحث، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلاشيها والتغلب عليها، إلى جانب التحقق من صدق وثبات أدوات البحث، ولتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة إستطلاعية تكونت من (٧٥) أمًا من أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، ممن تراوحت أعمارهن بين (٣٥-٤٥) سنة بمتوسط قدره (٣٩،٨٠) بإنحراف معياري قدره (٣،٣٠).

[ب] عينة البحث النهائية (الأساسية):

تكونت عينة البحث الأساسية من (١٢) أمّاً من أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممن تراوحت أعمارهن بين (٣٥-٤٥) سنة بمتوسط قدره (٣٧،٥٠) بإنحراف معياري قدره (٥،٦٤).

ثالثاً: أدوات البحث:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة حتى يتناسب مع حاجة هذه الفئة ومن ثم يتعين إعداد مقياس خاص بها.

خطوات إعداد المقياس :

مر بناء المقياس بعدة خطوات كالتالي:

الخطوة الأولى : تمثلت في استعراض الأطر النظرية والمراجع العربية والأجنبية، بالإضافة إلى تحليل الآراء والنظريات المتعلقة بموضوع البحث، والدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات، ومن هذه الدراسات: دراسة (سعاد كامل، ٢٠٢٢) ودراسة (أحمد سمير، ٢٠٢٢) ودراسة (ظافر القحطاني، ٢٠٢٢)، ودراسة (دعاء فتحي، ٢٠٢٣)، ودراسة (Sutton, 2014)، ودراسة (kasalak, 2020) ودراسة (chandravanshi, 2016)، ودراسة (et, al., 2016)، ودراسة (Malik, 2021).

وبعد استعراض الأطر النظرية والمراجع العربية والأجنبية، والآراء والنظريات ذات الصلة بموضوع الشفقة بالذات، توصلت الباحثة إلى ضرورة بناء وتصميم مقياس ملائم لقياس الشفقة بالذات بين أمهات الأطفال من

ذوي الاعاقة العقلية البسيطة في الروضة، وقد استخدمت الباحثة مقياس "نيف (Neff)" الشهير في الدراسات السابقة، ولكن وجدت أنه لا يلبي احتياجات عينة البحث الحالي، لذا، قامت الباحثة بإعداد مقياس خاص لقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الاعاقة العقلية البسيطة، وقد استعانت الباحثة في إعداد هذا المقياس بمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة (إعداد غادة كامل)، ومقياس الشفقة بالذات لدى شباب الجامعة (إعداد أميرة إمام)، بالإضافة إلى المناقشات التي أجرتها الباحثة مع عينة من أمهات الأطفال من ذوي الاعاقة العقلية البسيطة حول مفهوم الشفقة بالذات موضحة لهم ما يعنيه هذا المفهوم وماهي مكوناته واستطلاع آرائهن بالنسبة لمكوناته، وعليه قامت الباحثة بوضع قائمة بالأبعاد المتوقعة للمقياس بناءً على هذه المناقشات، ثم استطلعت آراء خبراء في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة حول هذه الأبعاد وقياسها، واتفق الخبراء المحكمون على أهمية الأبعاد الثلاثة التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات. واستناداً إلى هذه الأبعاد، قامت الباحثة ببناء وتصميم المقياس الجديد.

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على الأطر النظرية والمقاييس والدراسات السابقة واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع عينة من أمهات أطفال الروضة ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وذوي الاعاقة العقلية البسيطة بصفة خاصة، وكذلك اللقاءات والمقابلات التي عقدتها مع بعض الخبراء والمتخصصين، وبعد تحديد الأبعاد الأساسية بالرجوع للخبراء قامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس الشفقة بالذات (٤٠) عبارة موزعة على (٣) أبعاد رئيسية، وقامت بوضع تعريفات إجرائية لهذه الأبعاد الثلاثة .

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى (٤٠) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٩) من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة، لإبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق أبعاد ومفردات المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله، وإرتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة، بالإضافة إلى الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملاءمتها لأبعاد المقياس، وإبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي: إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة، وتعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً، فك العبارات المركبة، حذف العبارات التي توجي بإجابة معينة، وحذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على (٨٠%) من عدد المحكمين، وعليه بلغ عدد المفردات الكلية للمقياس (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد.

الخطوة الرابعة: قامت الباحثة بدراسة استطلاعية تطبيقية للمقياس على عينة من الأمهات، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من الأمهات لتحديد الصعوبات أو العوائق التي قد تواجه الباحثة أثناء استخدام المقياس ولتقديم التعديلات اللازمة لتجاوزها أو تجنبها، كما تم تقييم مدى تناسب المقياس للمستوى اللغوي للمشاركة، تم توثيق الملاحظات التي قدمها أفراد العينة، وخاصة تلك التي تشير إلى عدم فهم بعض الكلمات، وتم تعديلها بطريقة تجعلها أكثر وضوحاً وفهماً للمشاركين، مما يسهل عليهم الإجابة بسهولة، وتحققت من هذه التجربة الاستطلاعية عدة أهداف مهمة، منها: تحديد مدى مناسبة المقياس لعينة البحث من حيث المحتوى المقدم وعدد المفردات، وتقدير الزمن المناسب لتطبيق المقياس، وتحديد المكان الملائم لتطبيقه.

ثم قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ، وذلك على النحو التالي :

أولاً: صدق المقياس Validity:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك ، وذلك بطريقة الصدق التلازمي ، وهي طريقة تقوم على تطبيق المقياسين الأساسيين وكذلك المحك الخارجى مقياس نيف Neff, 2003 (ترجمة وتعريب / محمد السيد وآخرون ، ٢٠١٥) معاً على نفس العينة وفي نفس التوقيت ، ومن ثم حساب معامل الارتباط الخطى البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على المقياسين ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٨٨) بمستوى دلالة (٠,٠١) وهي قيمة دالة احصائياً ، وتشير تلك النتيجة الى أن المقياس يتمتع بصدق مرتفع تطمئن له الباحثة ومن ثم صلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ثانياً: ثبات المقياس Reliability :

قامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي للثبات معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha (a) ، للتأكد من ثبات المقياس، وجاء معامل الثبات العام لأبعاد المقياس مرتفعاً، حيث بلغ (٠,٩٨٤)، لإجمالي مفردات المقياس ، فيما تراوح ثبات الأبعاد من بين ٠,٩٢٦ كحد أدنى ، وبين ٠,٩٤٥ كحد أعلى، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الإعتماد عليه في التطبيق الميدانى للبحث بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد ٠,٧٠ كحد أدنى للثبات.

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة (إعداد / الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس الصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة حتى يتناسب مع حاجة هذه الفئة ومن ثم يتعين إعداد مقياس خاص بها.

خطوات اعداد المقياس:

مر بناء المقياس بعدة خطوات كالتالي:

الخطوة الأولى : تمثلت في استعراض الأطر النظرية والمراجع العربية والأجنبية، بالإضافة إلى تحليل الآراء والنظريات المتعلقة بموضوع البحث، والدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية، ومن هذه الدراسات: دراسة (Maddi,2012) ودراسة (Sweeny,2020)، ودراسة (Stein,& Barton,2020) ، ودراسة (مروة محمد، ٢٠٢٢) ودراسة (مريم عبد الله، ٢٠٢٣).

وبعد استعراض الأطر النظرية والمراجع العربية والأجنبية، والآراء والنظريات ذات الصلة بموضوع الصلابة النفسية، توصلت الباحثة إلى ضرورة بناء وتصميم مقياس ملائم لقياس الصلابة النفسية بين أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في الروضة. وقد استعانت الباحثة في إعداد هذا المقياس بمقياس الصلابة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة (إعداد سعيد القرشي) ومقياس الصلابة النفسية (إعداد عبد الرحمن العازمي)، بالإضافة إلى المناقشات التي أجرتها الباحثة مع عينة من أمهات الأطفال من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة حول مفهوم الصلابة النفسية موضحة لهم ما يعنيه هذا المفهوم وماهي مكوناته واستطلاع آرائهن بالنسبة لمكوناته، وعليه قامت الباحثة بوضع قائمة بالأبعاد المتوقعة للمقياس بناءً

على هذه المناقشات، ثم استطلعت آراء خبراء في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة حول هذه الأبعاد وقياسها، اتفق الخبراء المحكمون على أهمية الأبعاد الثلاثة التالية: الالتزام، التحكم، التحدى. واستناداً إلى هذه الأبعاد، قامت الباحثة ببناء وتصميم المقياس الجديد.

الخطوة الثانية: بعد إطلاع الباحثة على الأطر النظرية والمقاييس والدراسات السابقة واللقاءات والمقابلات التي عقدتها الباحثة مع عينة من أمهات أطفال الروضة ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وذوي الإعاقة العقلية البسيطة بصفة خاصة. وكذلك اللقاءات والمقابلات التي عقدتها مع بعض الخبراء والمتخصصين وبعد تحديد الأبعاد الأساسية بالرجوع للخبراء قامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس الصلابة النفسية (٦٣) عبارة موزعة على (٣) أبعاد رئيسية وقامت بوضع تعريفات إجرائية لهذه الأبعاد الثلاثة.

الخطوة الثالثة: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية (٦٣) عبارة على مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (٩) من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس والتربية الخاصة، لإبداء وجهة نظرهم حول مدى اتفاق أبعاد ومفردات المقياس مع الهدف الذي وضعت من أجله، وإرتباط المفردات بالأبعاد المرجو قياسها في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد، ومدى مناسبة العبارة لطبيعة العينة، بالإضافة إلى الحكم على مدى دقة صياغة العبارات ومدى ملائمتها لأبعاد المقياس، وإبداء ما يقترحونه من ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم.

وفي ضوء توجيهات السادة المحكمين قامت الباحثة بما يلي: إعادة صياغة بعض العبارات في صورة مبسطة، وتعديل العبارات بحيث تتضمن موقفاً واضحاً، فك العبارات المركبة، حذف العبارات التي توحى بإجابة

معينة، وحذف بعض العبارات التي لم تصل نسبة الاتفاق فيها على (٨٠%) من عدد المحكمين، وعليه بلغ عدد المفردات الكلية للمقياس (٦٣) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد.

الخطوة الرابعة: قامت الباحثة بدراسة استطلاعية تطبيقية للمقياس على عينة من الأمهات، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من الأمهات لتحديد الصعوبات أو العوائق التي قد تواجه الباحثة أثناء استخدام المقياس ولتقديم التعديلات اللازمة لتجاوزها أو تجنبها، كما تم تقييم مدى تناسب المقياس للمستوى اللغوي للمشاركات، تم توثيق الملاحظات التي قدمها أفراد العينة، وخاصة تلك التي تشير إلى عدم فهم بعض الكلمات، وتم تعديلها بطريقة تجعلها أكثر وضوحاً وفهماً للمشاركين، مما يسهل عليهم الإجابة بسهولة، وتحققت من هذه التجربة الاستطلاعية عدة أهداف مهمة، منها: تحديد مدى مناسبة المقياس لعينة البحث من حيث المحتوى المقدم وعدد المفردات، وتقدير الزمن المناسب لتطبيق المقياس، وتحديد المكان الملائم لتطبيقه.

ثم قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكمومترية لمقياس الصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ، وذلك على النحو التالي :

أولاً: صدق المقياس Validity:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس باستخدام **صدق التحليل العاملي factor analysis validity** باستخدام طريقة المكونات الأساسية Components Principal لهوتلنج (Hotelling) ، والتي تعتبر من بين أكثر طرق التحليل العاملي دقة. تم استخراج عوامل الصلابة النفسية ، حيث يحتوي كل عامل على أقصى تباين ممكن، وتم تحديد عامل واحد في كل خانة قطرية. تم أيضاً التدوير المتعامد للأبعاد من خلال طريقة تدوير

المحاور الفاريماكس (Varimax Rotation) ، وذلك لافتراضية استقلال العوامل المستخلصة ، وذلك وفقاً لمحك كايزر (Eigen value)، واحد صحيحاً أو أكثر ، وتم حساب مصفوفة الارتباطات لمفردات المقياس ، وأظهرت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاثة (3) عوامل ، قيم الجذور الكامنة لها أكبر من الواحد الصحيح ، وقيم تشبع المفردات على العامل تزيد عن ٠,٣ ، وهي أقل قيمة للتشبعات الدالة ، وكانت قيمة مؤشر (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin للتأكد من جودة القياس هي ٠,٨٩١ ، وهي قيمة مقبولة حيث أن الحد الأدنى لتلك القيمة ٠,٠٦ ، وهذا يعني أن القياس ممتاز ، وتبلغ درجة المعنوية للقياس ٠,٠٠٠ ، علماً بأن قيمة اختبار KMO تتراوح بين صفر وواحد صحيح.

ثانياً: ثبات المقياس Reliability :

قامت الباحثة بإجراء التحليل الإحصائي للثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha (a) ، للتأكد من ثبات المقياس ، وجاء معامل الثبات العام لأبعاد المقياس مرتفع ، حيث بلغ (٠,٩٦١) ، لإجمالي مفردات المقياس الثلاثة وستون ، فيما تراوح ثبات الأبعاد من بين ٠,٨٠٦ كحد أدنى ، وبين ٠,٩٨٦ كحد أعلى ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث بحسب مقياس نانلي والذي اعتمد ٠,٧٠ كحد أدنى للثبات .

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه : توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على مقياس الشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهن على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون للتعرف على مستوى الدلالة الارتباطية بين درجات الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ودرجاتهن على مقياس الصلابة النفسية ، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية وأبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية

الأبعاد	الالتزام	التحكم	التحدى	الدرجة الكلية
البعد الأول: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي	**0,981	**0,992	**0,988	**0,987
البعد الثاني: الحس الإنساني المشترك مقابل العزلة	**0,981	**0,989	**0,985	**0,985
البعد الثالث: اليقظة الذهنية مقابل التواصل المفرط مع الذات	**0,980	**0,986	**0,987	**0,985
الدرجة الكلية	**0,831	**0,833	**0,825	**0,834

اتضح من الجدول السابق (١) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,١ بين درجات أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في كل من مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٣٤) ، بمستوى دلالة (٠,٠٠١) ، وهي قيمة دالة إحصائياً ، ويمكن تصنيف اتجاه العلاقة بين درجات أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في مقياس الشفقة بالذات، ودرجاتهن على مقياس الصلابة النفسية، بأنها علاقة طردية بمعنى أنه كلما زاد مستوى الشفقة بالذات لدى الأمهات قابله زيادة في مستوى الصلابة النفسية لديهن. وبناءً على تلك النتيجة فقد تحققت صحة الفرض الأول للبحث.

وهذا ما نوهت إليه دراسة (ظافر القحطاني، ٢٠٢٢)، ودراسة (دعاء فتحي، ٢٠٢٣)، ودراسة (kasalak, 2020)، حيث أكدت الدراسات أن تمتع الوالدين بمستوى مناسب من الشفقة بالذات يمكن أن يعزز من تقبلهما لطفلهما ذوي الاحتياجات الخاصة ويزيد من إدراكهما الواعي بحالته، وهذا من شأنه التأثير في خلق بيئة أكثر إيجابية، وتعزيز الصلابة النفسية للأمهات وجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات المرتبطة بتربية أطفالهن.

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه: "يمكن التنبؤ بمستوى الصلابة النفسية من خلال درجات أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

للتحقق من صحة هذا الفرض، وللتعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية بدلالة الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression ، بالطريقة Enter ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٢)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد بالطريقة المباشرة للشفقة بالذات على الصلابة النفسية

المتغير المستقل	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	Beta	T Value	Sig.T
المعامل الثابت constant	30,882	4,547	-	6,792	0,000
الشفقة بالذات	0,204	0,054	0,769	3,801	0,003
معامل الارتباط (R)	0,769				

Sig.T	T Value	Beta	الخطأ المعياري	معامل الانحدار (B)	المتغير المستقل
				0,591	معامل التحديد (R 2)
				14,447	F
				0,000	Sig F

اتضح من نتائج الجدول السابق ، وجود ارتباط طردي قوي ذو دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية ، وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للشفقة بالذات على الصلابة النفسية لدى أمهات حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦٩) ، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، كما تشير نتائج الجدول أعلاه الى معنوية النموذج حيث بلغت قيمة F الإحصائية (١٤,٤٤٧) ، بمستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠١) ، وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، ما يعني أن النموذج ملائم للتنبؤ بالمتغير التابع (الصلابة النفسية) ، ويلاحظ أن مقياس الشفقة بالذات قد أوضح ما نسبته (٥٩ %) من نسبة التباين في مقياس الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي :

$$(\text{الشفقة بالذات} = ٠,٢٠٤ + ٣٠,٨٨٢ = \text{الصلابة النفسية})$$

أي كلما تغير في الشفقة بالذات درجة واحدة يحدث تغيراً طردياً موجباً في مقياس الصلابة النفسية بمقدار (٠,٢٠) ، وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن حالة اللطف والشفقة بالذات تزيد من مستوى الصلابة النفسية وتعزز وتزيد من قدرة الفرد على التحمل ، فذو السمات والخصائص المرتفعة من الصلابة النفسية هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات وأكثر تمتعاً بالشفقة بالذات والعكس صحيح، بمعنى أن الأفراد الأكثر تمتعاً بمستويات عالية من الشفقة بالذات هم أيضاً الأكثر تمتعاً بمستويات عالية من الصلابة النفسية، وبناءً على تلك النتيجة فقد تحققت صحة الفرض الثاني للبحث.

مناقشة نتائج البحث:

العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة:

بعد عرض الإطار النظري والدراسات السابقة لمتغيرات البحث الحالي لاحظت الباحثة أن العلاقة بين الشفقة بالذات والصلابة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة مهمة وحيوية في تعزيز رفاهية الأمهات وتقليل تأثيرات الضغوط اليومية التي يتعرضن لها، فالشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، فعندما تمارس الأمهات الشفقة بالذات، فإنهن يظهرن لطفًا وتسامحًا تجاه أنفسهن، مما يمكنهن من التعامل مع التحديات اليومية المرتبطة برعاية أطفالهن ذوي الاحتياجات الخاصة بروح إيجابية ومرونة.

حيث أن الشفقة بالذات تساعد في تقليل الضغوط النفسية والتوتر، وتشجع الأمهات على تقديم الرعاية اللازمة لأنفسهن والاهتمام بصحتهن العقلية والعاطفية، كما تعزز قدرة الأمهات على التعلم من تجاربهن السلبية والمضي قدمًا دون الشعور بالتقصير المستمر، مما يساهم في تنمية الصلابة النفسية وتحقيق التوازن بين رعاية أطفالهن والاهتمام بأنفسهن.

ولقد أكدت عدة دراسات على الدور الهام الذي تلعبه الشفقة بالذات في تنمية الرفاهية النفسية لدى أمهات أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها دراسة (بدوية محمد، ٢٠١٩) ودراسة (عبد المحسن مسعد، ٢٠٢١)، كما أكدت دراسة (وحيد مصطفى ومحمد شعبان، ٢٠١٧) على الدور الهام للشفقة بالذات في خفض الاكتئاب ودعم السعادة النفسية لأمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

كما أشارت دراسة (محمد يحيي، ٢٠٢٢) إلى أهمية الصلابة النفسية في التعامل مع الضغوط النفسية، ودراسة (فتحية زكي وآخرون، ٢٠٢١) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي للأفراد بما يساهم في خفض الشعور بالضغط والتوتر وينعكس على صحتهم النفسية ونموهم النفسي والاجتماعي.

هذا وتتداخل أبعاد الشفقة بالذات (الطف بالذات، الحس الإنساني المشترك، واليقظة الذهنية) مع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم، والتحدي) بطرق تعزز رفاهية الأمهات وتساعدن في مواجهة التحديات اليومية بكفاءة، حيث أن:

الطف بالذات يتيح للأمهات التعامل مع التحديات بروح متفهمة ورحيمة تجاه أنفسهن، مما يعزز القدرة على الالتزام بأدوارهن ومسؤولياتهن، بشكل يدعم التحمل العاطفي في مواجهة المصاعب.

والحس الإنساني المشترك يسمح للأمهات بالشعور بأنهن جزء من مجتمع أكبر، وأنهن لسن وحدهن في مواجهة التحديات، هذا الارتباط مع الآخرين يمكن أن يعزز الإحساس بالالتزام تجاه العائلة والمجتمع، ويقلل من مشاعر العزلة أو الضعف.

وأيضاً اليقظة الذهنية فهي تدعم التركيز على الحاضر وتقبل التحديات اليومية بوعي، هذا يعزز التحكم في السلوكيات وردود الفعل العاطفية، ويساعد الأمهات على التعامل مع التحديات المعقدة بثقة وتوازن.

فبشكل عام، تدعم أبعاد الشفقة بالذات الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، وتعزز الصلابة النفسية قدرة الأمهات على مواجهة التحديات والصعوبات بكفاءة وصمود، فعندما تجتمع الشفقة بالذات مع الصلابة النفسية، يمكن للأمهات تحقيق توازن أفضل في حياتهن، مما يسمح لهن بالتعامل مع التحديات اليومية بشكل أكثر فعالية

ومرونة، فيمكن القول إن ممارسة الشفقة بالذات تدعم الصلابة النفسية لدى الأمهات، حيث تساعدن على التعامل مع الضغوط اليومية بثقة وهدوء، مما يعزز رفاهيتهن وجودة حياتهن وحياة أطفالهن.

توصيات البحث:

بناءً على نتائج البحث الحالي، فإنه يمكن اقتراح التوصيات التالية:

١. تصميم برامج إرشادية وعلاجية من أجل رفع مستويات الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية، ومتابعة تقييم تأثير تلك البرامج بشكل دوري لضمان تحقيق النتائج المرجوة وتحسينها باستمرار.
٢. تشجيع الأمهات على التعاون مع مختصين في مجالات علم النفس والتربية الخاصة للحصول على إرشادات متخصصة.
٣. عقد الندوات وتقديم ورش عمل لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لتوعيتهن بكيفية التعامل مع التحديات اليومية التي يواجهونها مع أطفالهن، وكيفية إدارة الضغوط النفسية، بما يساعد على تعزيز صلابتهم النفسية.

البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه النتائج، تقترح الباحثة إمكانية القيام بمزيد من البحث والدراسات في هذا المجال، والتي لا زالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة ومن البحوث المقترحة ما يلي:
١. فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية.
 ٢. الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أمهات أطفال الروضة ذوي الإعاقة العقلية.
 ٣. الضغوط النفسية لدى أسر الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الأبناء.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- أحمد سمير صديق (٢٠٢٢). الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً لدى آباء وأمهات أطفال اضطراب طيف التوحد. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*. ٣٧ (٢). ٦٩ - ١٤٤.
- أميرة محمد إمام، (٢٠٢٠)، الكفاءة السايكومترية لمقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، عدد ٦٤. ١ - ٣٤.
- بدوية محمد رضوان (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*. ٢٩(٦). ١١١-١٧٣
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩). *معجم علم النفس والطب النفسي*. ج (٢). دار النهضة العربية.
- جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٥). *معجم علم النفس والطب النفسي*. ج (٧). دار النهضة العربية.
- دعاء فتحي معوض (٢٠٢٣). الشفقة بالذات وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- رشا مكاحلية، و شهيناز حمادة (٢٠٢٢). *مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات اطفال متلازمة داون*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي.

سارة بوقصة، ووداد شريف (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية لدى آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة يحيى فارس بالمدينة.

سعاد كامل قرني (٢٠٢٢). الشفقة بالذات والآخرين: رؤية من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة. ع(١). ٨٧-٥٤.

سعيد عبدالله القرشي (٢٠٢٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي ذوي الإعاقة في مكة المكرمة. مجلة البحوث التربوية والنوعية. ع(١٨). ٢١٥ - ٢٥٥.

سعيد محمد عطوي (٢٠٢٣). الصلابة النفسية عند الأطفال. أطروحة مقدمة لنيل درجة الماجستير. كلية الآداب جامعة المنصورة
سهام علي عبد الغفار (٢٠١٨). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف الإجهاد المدرك والضغط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع. مجلة التربية الخاصة. ٨ (٢٦). ٢٣٨ - ١٣٨.

ظافر بن محمد القحطاني (٢٠٢٢). المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والعزلة الاجتماعية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بمدينة الرياض. مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية. ع(١٠). الصفحات ١٦٠ - ١٨٤.

عبد الرحمن فالح العازمي (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الكويت. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا جامعة مؤتة الأردن.

عبد المحسن مسعد المغازي (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*. ١٢ (٤٣). ٣٩-٧٢ .

غادة كامل سويفي (٢٠٢١). برنامج إرشادي توعوي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة في ظل جائحة كورونا وتأثيره على المهارات الاجتماعية للأطفال. *مجلة الطفولة والتربية كلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية*. ١٣ (٤٥). ١٣٣ - ٢٨٤ .

فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجتراح الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٣١ (١١١). ٣٢١ - ٣٩٦ .

فتحية زكي رمضان، ليلة كرم الدين، حنان السيد زيدان، أحمد فخري هاني (٢٠٢١). الصلابة النفسية لدى الأمهات وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لأبنائهن ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس*. ٥٠ (٣) . ١٦٧-١٣٩ .

ماثيو ماكاي، وباتريك فانينج (٢٠٢٣). تقدير الذات (ط.٣). الرياض: مكتبة جرير .

محمد محمود مصطفى (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاج الهشاشة النفسية (ط.١). تركيا: مكتبة الأسرة العربية.

محمد يحي عبد الحميد (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المتفوقين دراسياً بالصف الثاني الأعدادي. *مجلة كلية التربية جامعة دمياط* . ٣٧ (٨١). ١٦٦ - ١٨٥ .

مروة محمد ياسين (٢٠٢٢). برنامج قائم على نظرية ريك سنايدر في تنمية الصلابة النفسية وأثره على الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. *مجلة كلية التربية جامعة بني سويف*. ١٩ (١١٤). ٣٨١ - ٣٥٣

مريم عبدالله خضير (٢٠٢٣) فاعلية برنامج علاجي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية وتوكيد الذات ولخفض معدل الانتكاسة لدى المعتمدين على المواد النفسية في دولة الكويت. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*. ٨٩ (١). ٢٦٥ - ٢٩٢.

مسعود بو حديد، وشاهيناز رحال، ويسري سيودة، وشيماء لونيصة (٢٠٢٢). *الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال التوحد*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ماي.

مصطفى فارس حنون (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتمكين المعرفي لدى أسر ذوي الإعاقة الفكرية المشخصين حديثا. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر القاهرة*. ١٩٤ (٣). ٣٦٦ - ٣٩٥.

مكي محمد مغربي (٢٠٢٢). الصلابة النفسية للمعلمين وعلاقتها باتجاهاتهم نحو تلاميذهم ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة بمدارس الدمج في ظل جائحة كورونا. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*. ١٤ (٥١). ٦٣ - ١.

نجوى عبد المنعم (٢٠١٧). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض السمات لدى عينة من آباء وأمهات ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*. ٧ (٢٦). الصفحات ١٠٨ - ١٣٧.

هيام بشير حسين (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال جامعة المنصورة*. ٣ (٣). ٤٦ - ٦١.

وحيد مصطفى مختار، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*. ٢٣ (٤) . ٤١-٢٠.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Akin,A,&,Akin,U,(2015)Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Annals de psicologia*,,31(3),802-807.
- Bluth,K., Roberson,P., Gaylord,S., Faurot,K., Grewen,K., Arzon,S & Girdler,S. (2016). *Does self-compassion protect adolescents from stress?. J Child Fam Stud*,25,1098-1109.
- Carl J. Dunst (2021).*Family Hardiness and Parent and Family Functioning in Households with Children Experiencing Adverse Life Conditions: a Meta-Analysis*. 14(2): 93–118. doi: 10.21500/20112084.5236
- Chandravanshi,G., sharma, K., Jilowa,C., Meena,P., Jain,M., & Prakash, O. (2016). Prevalence of Depression in Mothers of Intellectually Disabled Children: A cross-sectional study, *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil, University*, 10(2), 156-161.
- Dave, D., Mittal, S., Tiwari, D., Parmar, M., Gedan, S., & Patel, V. (2014) Study of Anxiety and Depression in Caregivers of Intellectually Disabled Children.

- Journal of Research in Medical and Dental Science*. 2(1),8-13.
- Ferrara, Stephen. (2019). *An initial development of a hardiness scale for elementary school students. Educational-Specialist*.144.
<https://commons.lib.jmu.edu/edspec201019/144>
- Judkinsa, Jason L., Moore, Brian A.,& Collette, Tyler (2020). *Psychological-Hardiness*.DOI: 10.4324/9780367198459-REPRW120-1.
<https://www.researchgate.net/publication/339882546>.
- Kasalak, Gamze (2020). Will I be a teacher after I graduate? Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers. *Journal of Teacher Education and Educators*, Volume 9, Number 3, 309-327.
- Maddi, Salvatore R. (2012). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth Springerbriefs in Psychology* .Paperback.
- Malik, S., Hussnain, S., Zaheer, M. (2021). Mediating Role of Class Participation between Social Media Usage and Self-Compassion of the Pre-Service Special Needs Teachers in Pakistan. *Pakistan Journal of Distance & Online Learning*. Volume: VII, Issue I, 75-92.
- Mosley, E., Laborde, S. (2016). *Performing under Pressure: Influence of Personality-Trait-Like Individual Differences*. Sciencedirect.Academic-

- Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803377-7.00018-1>.
- Neff, K. & Costigan, A. (2014). *Self-Compassion, Well-Being and Happiness. psychologie in Osterreich*. 2(3), 114- 119.
- Neff, K. D. (2016). *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion, Mindfulness*, 7, 264–274.
- Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure selfcompassion. Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff,K.& Faso,D. (2014). *Self-Compassion and Well-Being in Parenting of Children with Autism*. Springer, 1-10
- Psychogiou,L., Legge,K., Parry,E., Mann,J., Nath,S., Ford,T.& Kuyken,W.(2016). *self-compassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression*. Springer, 1-13
- Stein,steven J.,& Barton, Paul T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to Achieve your life goals*. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
- Sutton,E.(2014).*Evaluating the reliability and validityof the self-compassion scale adapted for Children*. Master of Arts,Faculty Of Graduate and Postdoctoral studies, University of British Columbia.
- Sweeny, K., Robbins, Megan L. ,, Cohen, Lee M. (2020). *Personality Hardiness. The Wiley Encyclopedia of*

HealthPsychology. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch94>.

Tejpreet, P., Kang, K. & Sharma, S., (2022). Psychological Hardiness and its Relationship with Comorbid Mental Health Problems among Rural Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*. 13(4), 382-385. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-positive-psychology/>.

Totskiy, D., Alekhin, A., Leonenko, N., Christina, P., Belyaeva, S., & Guzi, L., (2021). *The Psychological Hardiness of Students with a High Insomnia Index During the Covid-19 Pandemic*. Presov University, Slovakia. Published by: EDP-Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125807092>.

Wasylikiw, L., Hanson, S., MacRae, L., Lynch, E. Vaillancourt, & Wilson, C. (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets?. *Canadian Journal of Higher Education*. 50(2). 1-14.