



مجلة الإرشاد النفسي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

Print : (ISSN 2682- 4566)

on-line: (ISSN 2735 - 301X)

يوليو ٢٠١٨

العدد الخامس

المجلد الرابع

مجلس إدارة المجلة

رئيس مجلس الإدارة ورئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على

(عميد الكلية)

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ إدريس سلطان صالح

(وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة)

مدير تحرير المجلة

د/ فدوي أنور وجدي توفيق

(مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي)

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

محتويات العدد

رقم الصفحة	البحث	م
٣٢ - ١	الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب إدارة الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة أ/ أحمد محمد عبد الحكيم	١
٣٤ - ٣٣	رؤية مستقبلية لتطوير التعليم "مقترح لإنشاء مفوضية عليا للتعليم في مصر" أ.د/ عيد عبد الواحد علي	٢
٥٩ - ٣٥	الإستقلال العاطفي عن الأسرة وعلاقته بجودة الحياة في مرحلة المراهقة أ / غادة صلاح سالم أحمد	٣
١١٦ - ٦٠	دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى عينة من امهات الاطفال المعاقين عقليا د/فدوى انور وجدى توفيق علي	٤
١٤٩ - ١١٧	الالتزام كأحد مكونات الصلابة النفسية في علاقته بنوعية الحياة لدى عينة من الصم أ/ ميادة محمد منصور	٥

دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا إعداد

د/فدوى أنور وجدى توفيق علي^١

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، وطبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة و قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، ومدى إسهام أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، والتعرف علي البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، ومدى إسهام أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، والتعرف علي البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً . مدى إسهام كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، كما هدفت الدراسة إلى إمكانية اقتراح نموذج لتفاعل العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، وتكونت عينة الدراسة الأساسية على عينه قوامها (٤٠) أما من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، كما اشتملت أدوات الدراسة على مقاييس: الشفقة بالذات ، الرضا عن الحياة ، قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً من إعداد الباحثة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى عينه الدراسة ، كما أكدت النتائج على وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة وقلق المستقبل لدى عينه الدراسة ، وأسهمت أبعاد الشفقة بالذات إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بقلق المستقبل، كما أظهرت النتائج بُعد الرأفة بالذات أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل ،وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن أن تُسهم أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل ، كما ظهرت النتائج أن بُعد تقبل الذات هو البعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل ، كما أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات والرضا عن الحياة قد أسهم كلاهما في التنبؤ بقلق المستقبل ، وأخير توصلت الدراسة إلى إمكانية وضع نموذج مقترح لتفاعل العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل .

^١ مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة المنيا

الكلمات الدالة: الشفقة بالذات ، الرضا عن الحياة ، قلق المستقبل ، أمهات الأطفال المعاقين عقليا.

An Exploratory Study of the Interaction of Self-Compassion and Life Satisfaction on Future Anxiety among Mentally Handicapped Children's Mothers

Dr. Fadwa Anwar Wagdy Tawfik Ali

A Lecturer of Mental Health, at the Faculty of Education- Minia University

ABSTRACT

The current study aimed to identify the relationship between self-compassion with its dimensions and future anxiety among the mothers of mentally handicapped children, as well as the relationship between life satisfaction with its dimensions and future anxiety among the mothers of mentally handicapped children. It also aimed to identify the extent to which the dimensions of self-compassion contribute to the prediction of future anxiety among the mothers of mentally handicapped children, the dimension of self-compassion that mostly contributes to the prediction of future anxiety among the mothers of mentally handicapped children, to what extent dimensions of life satisfaction contribute to the prediction of future anxiety among the mothers of mentally handicapped children, and the dimension of life satisfaction that mostly contributes to the prediction of future anxiety among the mothers of mentally handicapped children. Furthermore, the present study aimed to identify to what extent both self-compassion and life satisfaction contribute to the prediction of future anxiety among the mothers of mentally handicapped children, and the possibility of developing a model for the relationship of the interaction of self-compassion and life satisfaction on the future anxiety among the mothers of mentally handicapped children. The main study sample consisted of (40) mothers of mentally handicapped children. The study instruments included three scales targeting the mothers of mentally handicapped children, namely: a researcher-made scale for self-compassion, a researcher-made scale for life satisfaction and a researcher-made scale for future anxiety. Findings of the study showed that there is a statistically significant negative correlation between self-compassion with its dimensions and future anxiety among the study sample, in addition to a statistically significant negative correlation between life satisfaction with its dimensions and future anxiety among the study sample. It was also revealed that the dimensions of self-

compassion had a statistically significant contribution to the prediction of future anxiety, and that self-kindness was the dimension of self-compassion which contributed the most to the prediction of future anxiety. Findings of the study disclosed also that the dimensions of life satisfaction can contribute to the prediction of future anxiety, especially the dimension of self-acceptance which contributed the most to the prediction of future anxiety. Additionally, it was showed that both self-compassion and life satisfaction contributed to the prediction of future anxiety, as well as findings revealed the possibility of developing a model for the relationship of the interaction of self-compassion and life satisfaction on the future anxiety among the mothers of mentally handicapped children.

Key Words: Self-Compassion, Life Satisfaction, Future Anxiety, Mentally Handicapped Children's Mothers.

أولاً- مقدمه الدراسة:

تُعد الشفقة بالذات Self-Compassion بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي ، وسمه من سمات الشخصية الإيجابية ، وقد حُظيت - كأحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي - بالاهتمام في مجالات الدراسات والبحوث النفسية الحديثة ، وبالرغم من كونها مفهوم يعود إلي الكتابات البوذية ، إلا أن بداية الاهتمام الفعلي كانت من قِبَل Kristin Neff عام ٢٠٠٣ ، حين طورت أول أداة لقياسها ، اعتماداً على أن الشفقة بالذات تعد حاجزاً نفسياً ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة ، وذلك عند معاشه الفرد لأياً من حالات الفشل أو الخزي أو النقص أو عدم الكفاية الشخصية . وقد واجه الباحثين صعوبة في تحديد مفهوم الشفقة بالذات Self-Compassion تحديداً دقيقاً ، كونه خاصية إنسانية متفاوتة في درجاتها من فرد لآخر ، وعند الفرد ذاته من وقت لآخر، ولكن يمكن القول أن مفهوم الشفقة بالذات علي العموم يشير إلي وعي الفرد بما يحيط به من ضغوط ، واعترافه بأن المعاناة الذاتية ما هي إلا تجارب إنسانية يشترك فيها الجميع علي حد السواء ، وعلى الفرد الاستعداد لمواجهه تلك المعاناة بدلا من الهروب والإنكار . حيث حددت Neff مفهوم الشفقة بالذات في كونه مواجهه المشقة من خلال الاعتراف بأن حالات المعاناة أو الفشل أو العجز ما هي إلا حالات تمر بها الإنسانية جميعا ، وأن جميع الأفراد بما فيهم الذات تستحق الشفقة. (Neff,2003 :a,87)

ومن الجدير بالذكر ارتباط مفهوم الشفقة بالذات بالعديد من المتغيرات النفسية في الدراسات المختلفة ، حيث جاءت دراسة (Neff & Costigan 2014) لتؤكد علي كون الشفقة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد . وكشفت دراسة Mangers (2014) ارتباط أصاله الشخصية بطيب الحال. وجاءت دراسة (Akin 2014) لتوضح ارتباط الشفقة بالذات كمنبئ بروح المبادرة .واختبرت دراسة رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية حيث جاءت الإناث أكثر شفقة من الذكور. وتوصلت دراسة (Iskender 2011) إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات. وأكدت دراسة (Leary & Allen 2010) على أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات يؤدي إلي تناقص تجريح الذات والاكتئاب والاجترار والقلق . و أكدت دراسة (Akin 2010) وجود علاقه ارتباطيه سلبيه بين بعض أبعاد الشفقة بالذات وبين الشعور بالوحدة . وأوضحت دراسة Leary,et al., (2007) أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة في الشفقة بالذات لديهم قدره علي مواجهه أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي .

وتأسيسا علي طرح الأدبيات والدراسات السيكلوجية المختلفة أمكن تحديد مكونات رئيسة للشفقة بالذات تتمثل في :اللفظ بالذات ويُعرف بكونه قدره الفرد على الاعتراف بالتجارب المؤلمة و بأوجه الصعوبات التي يواجهها ، ومن ثم لا يعمل على لوم ذاته علي تلك الخبرات ، ويصبح أكثر تعاطفاً مع ذاته وأكثر إشفاقا عليها ، وجاء المكون الثاني ليعبر عن : أن جميع المشاعر الإنسانية مشتركة وعلي الفرد أن يدرك بأن جميع البشرية تعاني فخرات المعاناة التي يمر بها الإنسان تعد جزء من الخبرات الإنسانية جميعاً ، بينما المكون الثالث: يُعرف باليقظة الذهنية حيث الانفتاح الواعي والمتوازن على الأفكار والمشاعر السلبية والتعايش من الأحداث المؤلمة بشكل متوازن (Neff&Davidson,2014,40-41).

وإن كانت الشفقة بالذات ترتبط في البحوث والدراسات بالأفراد العاديين ، فمما لاشك فيه أنها ترتبط بذوي الاحتياجات الخاصة . حيث تتصل الشفقة بالذات اتصالاً وثيقاً باحتياجات الأشخاص ذوى الإعاقات وذويهم ، الذين يعانون من المعوقات المجتمعية والمواقف الحياتية المختلفة فهي تساعد على تنظيم انفعالاتهم ، والحد من معتقداتهم الخرافية ، والتعايش مع واقع الإعاقة للمضي ، وكذلك تساعد على تفهم حاجاتهم والدفاع عنها والمرونة في مواجهه الواقع بهدف المضي قدماً وعدم التقييد بالإعاقة. (Stuntzner , 2015 , 9) .

ويجدر الإشارة إلي تباين نتائج الدراسات التي اهتمت بمفهوم الشفقة بالذات لدى المعاقين كدراسة (Kristiana, 2017) التي أكدت على وجود علاقة عكسية بين الضغوط التي يتعرض لها أولياء أمور المعاقين عقليا والشفقة بالذات ، بينما أظهرت دراسة (Arnos, 2017) إلي عدم وجود علاقة بين ادراك الضغوط والشفقة بالذات لدى أولياء أمور المعاقين ، بينما أشارت دراسة (Psychogiou, et al., 2016) ، إلي تأثير الشفقة بالذات لدى الآباء على سلوكيات أبنائهم المعاقين ، وأكدت دراسة (Enan, 2016) على أن الشعور بالذنب يسهم في التنبؤ بالشفقة بالذات . كما أوجدت دراسة (Duran & Barlas, 2016) فاعلية للشفقة بالذات لدى الأمهات على الأبناء المعاقين عقلياً ، في حين أظهر دراسة (Aydan, 2015) عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين آباء التوحديين والمعاقين عقلياً وجاء آباء المعاقين عقلياً أكثر شفقة بالذات من الأمهات . وأظهرت دراسة (Neff & Faso, 2014) علاقة ارتباطيه سالبة بين الشفقة بالذات والاكنتاب لدى آباء وأمهات المعاقين . ومن الملاحظ عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية - في حدود اطلاع الباحثة - تناولت الشفقة بالذات لدي أسر الأطفال المعاقين عقلياً . وإن كان مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة والهامة في مجال الصحة النفسية نظراً لتأثيرها في جميع مجالات حياة الإنسان ، فإن مفهوم الرضا عن الحياة لا يقل أهمية وحدائه وتأثير ، إذا أن رضا الفرد عن حياته يؤثر في تقبله لذاته وللحياة من حوله ، كما أنه يلعب دوراً هاماً في زيادة دافعيه الأفراد للإنجاز والتعلم وتطوير الشخصية وجعلها أكثر عرضة للشعور بالسعادة ، في حين إن انخفاض الرضا عن الحياة يرتبط بالاضطرابات النفسية المختلفة ، الأمر الذي يجعل من مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لسلامة الفرد النفسية .

ويُعرف الرضا عن الحياة بأنه الكيفية التي يُقيم بها الفرد حياته من وجهه نظره الخاصة (Pavot & Diener , 1993 , 167) وفقاً لנסقه القيمي الخاص ، معتمداً في ذلك التقويم علي مقارنته لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.(مجدى محمد الدسوقي ، ٢٠٠٠ ، ١٦٢) كما يُعرف بأنه شعور الفرد وتقديراته المعرفية لحياته والذي يعكس تقديره العام لنواح معينه في حياته كالذات. (Gilman,et al., 2005,156) . كما يعد ذو تأثير إيجابي محفز للأفراد حيث أشارت دراسة محمد مجدى الدسوقي (١٩٩٨) أن رضا الفرد عن حياته وشعوره بالطمأنينة والسعادة يجعله أكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي . و تلعب مجموعه من الحاجات دوراً في تحقيق الرضا عن الحياة : كالحاجة إلي انتباه واهتمام الآخرين ، وإشباع الحاجات الجسدية والعقلية ، والقدرة علي تحقيق الأهداف

الشخصية ، والقدرة على حل المشكلات ، والمساهمة في مساعدة الآخرين وبناء المجتمع ، والحاجة للحب والصدقة الحميمة ، والشعور بالسيطرة ، وتحقيق الهوية وتحقيق مطالب وتوقعات كل مرحلة عمرية ، والحاجة إلي الأمن والطمأنينة، ويأتي مستوى التفاؤل كمؤشر هاماً في التنبؤ بالرضا عن الحياة.(أحمد محمد حسين ، ٢٠١١ ، ٢) ، (كمال إبراهيم مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٣٥٤) .

وبالرغم من توافر الدراسات والبحوث التي أكدت علي كون الرضا عن الحياة عاملاً في توافق ومجابهة الظروف الحياتية وتقبلها بفاعلية لدي العاديين وأن انخفاض هذا الرضا قد يرتبط بالتأزم وقلة التوازن النفسي والشعور بالخوف والقلق الزائد على المستقبل ، إلا أن هذا الاهتمام الوافر بالبحوث والدراسات لم ينل- في حدود اطلاع الباحثة- ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم بصفة عامة والمعاقين عقليا بصفة خاصة جزءاً منه ، كما جاءت نتائج الدراسات عن ارتباط الرضا عن الحياة بالإعاقة متباينة حيث أثبتت دراسة كل من عذبة صلاح خضر (٢٠١٥) ، دعاء محمد محمود(٢٠١٥) انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لارتباطه بالإعاقة. بينما جاءت دراسة هيفاء الكندري (٢٠٠٩) لتظهر عدم وجود فروق في مستويات الرضا عن الحياة بين المعاقين وغير المعاقين .

وان كان الرضا عن الحياة يجعل الإنسان أكثر قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضه ويجعله أقل قلقاً وتوتر . إلا انه لا يعنى بالضرورة أنه لا يعاني من مشاعر القلق والصراع ، فقد يشكل القلق مشكله لدي الإنسان طالما كان المستقبل مجهول ، فيظل مصدر للقلق لديه ، حاجباً الرؤيا عن إمكاناته ، معيقاً لقدراته . ويعد التفكير في المستقبل ذو نزعه إيجابيه تحفيزيه لدى الفرد ، لكونه مكان لتحقيق الأهداف ، إلا أن في بعض الأحيان قد يتعرض الفرد لعوائق ذاتيه أو خارجيه تفوق قدرته على تحقيق أهدافه المخطط لها ، مما يؤدي به إلي القلق من المستقبل .

قد حظى مفهوم قلق المستقبل Future anxiety كأحد أنواع القلق باهتمام الباحثين ، لارتباطه بالقلق بصفه عامة ، وارتباطه بالتغيرات المتلاحقة اقتصادياً واجتماعياً في العصر الحالي، ويطلق عليه البعض ظاهره القلق حول المستقبل . فالإنسان يشعر بالتوتر والخوف من الأشياء الغامضة غير الواضحة التي يتوقع أن يواجهها مستقبلاً ، لكونها تمثل خوفاً من مجهول ينجم من خبرات ماضيه أو حاضره ، تجعل الفرد يشعر بعدم الاستقرار وتوقع الشر (جمال مختار حمزة، ٢٠٠٥ ، ٩٧) وتلك طبيعة إنسانيه ، لكنها تزداد سوءاً عند ارتباطها بأساليب

التفكير الخاطئة والتفسيرات المشوهة. وقد عُرف قلق المستقبل Future anxiety على أنه شعور يمكن أن يواجه الفرد بالخوف من المستقبل ، وينشأ عندما يكون واقع الفرد الذي يعيش فيه محبط له وغير مشبع لرغباته ، كما ينشأ عندما تكون الظروف المحيطة لا يستطيع الفرد تحملها. (أبو بكر مرسى محمد ، ٢٠٠٢ ، ٩٥)، كما عُرف قلق المستقبل بأنه الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل مع فقدان الشعور بالطمأنينة والأمن نحو المستقبل (سناء منير مسعود، ٢٠٠٦ ، ١٥). وقد أكدت الدراسات والبحوث المختلفة أن التفكير في المستقبل يعد عاملاً يسبب القلق كدراسة جمال مختار حمزة (٢٠٠٥) ، ودراسة فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧). كما يظهر تأثير قلق المستقبل السلبي على متغيرات مختلفة ، حيث أكدت دراسة غالب محمد على (٢٠٠٩) ارتفاع قلق المستقبل وانخفاض درجه فاعليه الذات ومستوى الطموح.

ويعد القلق من المستقبل أحد مراحل ردود أفعال أمهات الأطفال ذوى الإعاقات عند معرفتهن بإعاقة أبنائهن ، حيث أكدت العديد من الدراسات أن كلا من الوالدين يعاني من قلق على مستقبل الطفل المعاق عقليا. حيث كشفت دراسة مريم طايبي (٢٠١٦) عن أن آباء وأمهات المعاقين يعانون من درجه قلق مستقبل متوسط . ووجدت دراسة فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠١٣) ووجدت ارتباط بين قلق المستقبل وانخفاض جودة الحياة المدركة لدى الأمهات ذوى الإعاقة .

ثانياً - مشكلة الدراسة :

لقد اصبحنا نعيش عصراً مليئاً بالتغيرات المتلاحقة التي من شأنها زيادة معدلات المعاناة والمشقة ، ومما لا شك فيه أن أمهات ذوى الإعاقة بصفة عامة والعقلية بصفة خاصة تتضاعف لديهن المعاناة التي يعانين منها مقارنة بغيرهن ، كما يختلفن فيما بينهن في كيفية تحمل تلك المعاناة ، فقد نجد منهن من تفرق بنفسها وتشفق بذاتها لا تقلق من مستقبل أبنائها وتعيش راضيه عن حياتها علي أساس أن جميعها ابتلاءات من عند الله وعليهن الصبر أملاً في الثواب ، ومنهن من تقسو على نفسها وتتعزل بعيداً عن الآخرين وتستسلم لمشاعر الحزن واليأس وتتهم ذاتها بأنها سبب إعاقة طفلها.

ونظراً لما لمستته الباحثة أثناء التربية العملية بمدرسة التربية الفكرية عند ملاحظة أمهات الأطفال المعاقين عقليا في أثناء انتظارهن لأبنائهن أو عند مشاركتهن في الأنشطة المدرسية ، من الاستسلام الشديد لدي بعض الأمهات للواقع وعدم إبداء رغبة للتعاون مع

المدرسة ، والتصريح بإحساسهن بانعدام جدوي المدرسة مستقبلاً لأبنائهن ، في حين أن بعضهن كان يبدو عليه مظاهر الإيجابية في التعاون فيما يخص أبنائهن و يشتركن في الأنشطة المدرسية مع أطفالهن ، الأمر الذي تحجم عنه أخريات ، كما أن البعض منهن لديهن قلق متزايد على أبنائهن يظهر في سؤالهن الدائم عن أي متغيرات أو قرارات جديدة قد تفيد أبنائهن ، بينما أخريات لا يسألن ولا يبدو عليهن الاهتمام ، بجانب نظرات البؤس والشفاء علي وجوه الجميع ، ومن خلال تبادل الاحاديث معهن وُجد أن بعضهن يعانين من لوم مستمر لذواتهم متمثل في قولهن (أنا السبب، لو كنت أخذت بالي ، لولا الظروف ، ما كان اصبح ابني معاق) .

في حين أن أخريات كانت ردودهن أن ذلك من الممكن أن يحدث للجميع وانهن راضيات عن حالهن ، وإنه بالرغم أن لديهن معاناة من وجود طفل معاق ، إلا أنهن مقتنعات بأن في كل أسرة يوجد طفل تعاني منه الأسرة بأكملها كأبن عاق أو طفل مريض بأمراض أو عدم وجود أطفال على الإطلاق ولا يحاولون لوم ذواتهن بل يحاولون التغلب على الوضع ومحاولة تحسين الوضع الحالي لدي أبنائهن ، في حين أن أخريات العكس تماماً ، ومن ثم تبلورت لدي الباحثة مشكلة الدراسة أن بعض الأمهات يشفقن علي ذواتهن وأخريات يلومن أنفسهن باستمرار ، وبعضهن راضٍ عن حياتهم في حين أن البعض يتذمرن ، وجميعهن قلقات علي مستقبل أطفالهن .

وباستقراء الدراسات والبحوث التي تناولت متغير الشفقة بالذات لدي أسر ذوى الإعاقة العقلية نجد ارتباطها بمتغيرات مختلفة كدراسة (Kristiana,2017) التي أكدت على وجود علاقة سلبية بين الضغوط التي يتعرض له أولياء أمور المعاقين عقليا والشفقة بالذات. كما أظهرت دراسة (Arnos (2017) عدم وجود علاقة بين ادراك الضغوط والشفقة بالذات لدى والدي المعاقين ، و دراسة (Psychogiou et al.,(2016) التي أشارت إلي تأثير الشفقة بالذات لدى الآباء على سلوكيات أبنائهن المعاقين ، كما أن دراسة (Duran & Barlas (2016) أوجدت فاعلية للشفقة بالذات لدى الأمهات على الأبناء المعاقين عقلياً .في حين أظهر دراسة (Aydan(2015) عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين آباء التوحيدين والمعاقين عقلياً وجاء آباء المعاقين عقلياً أكثر شفقة بالذات من الأمهات . وأظهرت دراسة (Neff & Faso (2014) علاقة ارتباطيه سالبة بين الشفقة بالذات والاكتئاب لدى آباء وأمهات المعاقين . أما عن الدراسات في مجال الرضا عن الحياة لدي المعاقين عقليا وأسره

نجد هناك تباين في نتائج الدراسات التي تناولت الإعاقة و الرضا عن الحياة حيث جاءت دراسة عذبة صلاح خضر (٢٠١٥) ، ودراسة دعاء محمد محمود (٢٠١٥) ، ودراسة (2009) Dahlbeck) لتؤكد العلاقة السلبية بين الرضا عن الحياة والإعاقة لدي الأسر ، في حين جاءت دراسة هيفاء الكندري (٢٠٠٩) لتظهر عدم وجود فروق في مستويات الرضا عن الحياة بين المعاقين وغير المعاقين ، كما أظهرت دراسة مريم طايبي (٢٠١٦) و دراسة فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠١٣) ارتفاع مستوي قلق المستقبل عند أسر المعاقين عقليا .

وبالرغم من أن جميع الأطر السيكلوجية والدراسات السابقة التي اهتمت بمتغيرات الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وقلق المستقبل كلٍ علي حدي لدى بأسر ذوى الإعاقة العقلية ، إلا انه لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - حاولت استكشاف طبيعة العلاقات بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .

واستنادا علي ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- ما طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعدها المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة و قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟
- ٣- ما مدى إسهام أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟
- ٤- ما البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟
- ٥- ما مدي إسهام أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟
- ٦- ما البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟
- ٧- ما مدي إسهام كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً؟
- ٨- هل يمكن وضع نموذج مقترح لتفاعل العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ؟

ثالثاً- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلي تعرف :

- ١- العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- ٢- العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة و قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
- ٣- مدى إسهام أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
- ٤- البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
- ٥- مدي إسهام أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
- ٦- البُعد الأكثر إسهاماً من أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
- ٧- مدي إسهام كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- ٨- إمكانية اقتراح نموذج لتفاعل العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .

رابعاً- أهمية الدراسة :

تتضح أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية من خلال ما يلي :

أ- الأهمية النظرية:

- ١- عدم وجود دراسات - في حدود اطلاع الباحثة- تناولت متغيرات الدراسة معا لدي أمهات الأطفال المعاقين عامة والمعاقين عقلياً خاصة ، وندرة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة- التي تناولت مفهوم قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، الأمر الذي قد يُكسب الدراسة الحالية أهمية، حيث تعمل علي إثراء التراث السيكلوجي من خلال توفير بيانات ومعلومات يمكن الاستعانة بها في مجال تطوير الخدمات المقدمة لتلك الفئة من أمهات المعاقين عقلياً .

٢- تستمد الدراسة الحالية أهميتها في تناول متغير الشفقة بالذات والرضا عن الحياة كأحد مفاهيم علم نفس الإيجابي ، و التي لم تتل الحظ الوافر من الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة - لدى أمهات الأطفال المعاقين عامة والمعاقين عقليا خاصة . ومن ثم قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في تقديم معلومات تساعد علي زيادة فرص التواصل والتعاطف والعناية بين الأم وطفلها ، ومن ثم زيادة معدلات التطور الطبيعي للأبناء .

٣- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من تناولها لمتغير قلق المستقبل الذي أضحى أحد المتغيرات الهامة التي تواجه أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وبالرغم من تأثيره السلبي علي الأمهات ، إلا أنه لم يتم تناوله بالبحث و الدراسة بالشكل الوافي ، الأمر الذي قد تسهم به نتائج الدراسة الحالية من استكمال المنظور البحثي لهذا المتغير .

٤- تبرز أهمية الدراسة الحالية من الاهتمام بفئة أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، حيث قد تمكن نتائج الدراسة من تحديد مدى تلبية المجتمع لاحتياجاتهن ومتطلباتهن الذاتية لتحقيق التطبيق مع أمهات الأطفال العاديين ، وكذلك ما قد تقدمه الدراسة الحالية لتلك الفئة من بيانات ومعلومات سيكولوجيه يمكن الاستعانة ، بها في مجالات رعاية ذوي الإعاقة العقلية وأسرههم .

ب- الأهمية التطبيقية:

١. بناء مقياسي الشفقة بالذات والرضا عن الحياة ومعرفة البناء العاملي للمقياسين ، وبناء مقياس قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، والتأكد من مناسبهه للتطبيق وفقا للشروط السيكمترية ، الأمر الذي يُمكن الاستفادة من تلك المقاييس في مجال الدراسات والبحوث النفسية المستقبلية لتلك الفئة .
٢. قد تصبح الدراسة الحالية مُحفزة لمزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية حول الشفقة بالذات وعلاقتها بمتغيرات متعددة لدي أسر فئات مختلفة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
٣. قد تمثل نتائج تلك الدراسة نواة لتقديم أساليب للتعامل مع قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا.
٤. قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تعتمد على الشفقة بالذات للتخفيف من حدة قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا وتحسين الرضا عن الحياة .

خامساً- مصطلحات الدراسة :

أ- **الشفقة بالذات Self-Compassion** تتبنى الدراسة الحالية تعريف Neff للشفقة بالذات في كونها اتجاه إيجابي نحو الذات يشمل كل من : اللطف بالذات وهو تقبل الفرد لذاته في مواقف نقص الكفاءة الذاتية أو المعاناة يصبح فيه الفرد متفهماً ومترفقاً بها في جميع حالات الألم والفشل ، بالإضافة إلي الإنسانية المشتركة والتي تُعني إدراك الفرد لخبراته كجزء من التجربة الإنسانية بدلاً من العزلة ، كما تشمل اليقظة العقلية والتي تُعنى معالجه الأفكار في ضوء الوعي واليقظة بالذات عوضاً عن الإفراط في التوحد مع الذات. (, Neff 223 , 2003) **وتقاس الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة إجرائياً** في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الأم على مقياس الشفقة بالذات لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا المستخدم في الدراسة الحالية ، والمُعد من قِبَل الباحثة.

ب- **مفهوم الرضا عن الحياة** : هو حاله داخليه يشعر بها الفرد وتظهر في استجاباته المختلفة وسلوكياته وتشير إلي تقبله لجميع مظاهر الحياة من حوله التي تشمل تقبله لذاته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصوره متوافقة (أمني عبد المقصود عبد الوهاب، ٢٠٠٧ ، ٢٤٨) . **ويقاس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة إجرائياً** في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الأم على مقياس الرضا عن الحياة لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا المستخدم في الدراسة الحالية ، والمُعد من قِبَل الباحثة.

ج- **قلق المستقبل** : وتعرف الباحثة قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا أنه خبرة انفعالية مؤلمة وغير سارة تنتاب أمهات الأطفال المعاقين عقلياً عند تفكيرهن في المستقبل و ما يحمله الغد من صعوبات ، فتسيطر عليهن مشاعر التوتر والقلق وسرعة التأثر وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات ، والشعور بفقدان الأمل والطمأنينة ، وتنتاب بعضهن بعض الأعراض الجسدية كالصداع وتسيطر التوقعات السالبة والنظرة التشاؤمية اتجاه مستقبلهن ومستقبل أبنائهن . **ويقاس قلق المستقبل إجرائياً** في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الأم على مقياس قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا المستخدم في الدراسة الحالية ، والمُعد من قِبَل الباحثة.

سادساً-الاطار النظري للدراسة:

المحور الأول -الشفقة بالذات :

أ- مفهوم الشفقة بالذات : يعبر مفهوم الشفقة بالذات عن اتجاه انفعالي إيجابي ناحية الذات، من شأنه حماية الذات من الآثار السلبية لكل من الحكم الذاتي السلبي والتوحد مع الذات والعزلة (Neff, 2003a,85) ، كما تُعرف بأنها توجه الفرد نحو معاملة نفسه بلطف وتسامح عندما تسير أمور حياته على نحو خاطئاً ، كان يخطأ في أداء مهمه ما أو يُقصر بما يتوجب عليه القيام به . (Allen&Leary,2010,107) .

ب- مفاهيم تختلف في جوهرها عن مفهوم الشفقة بالذات :

١- العفو عن الذات /الشفقة بالذات: يجسد العفو عن الذات تقبل الفرد جوانب تصوره ومظاهر الضعف ، بينما تعد الشفقة بالذات أعم وأشمل لتضمنها بالإضافة للعفو تقبل الذات والتصالح معها .

٢- الشفقة على الذات / الشفقة بالذات: يعد مفهوم الشفقة على الذات مفهوماً سلبياً يتضمن استغراق الفرد في مشاعر الندم والتعاسة نتيجة متاعبه ومعاناته معنقاً لذاته ،بينما مفهوم الشفقة بالذات مفهوم إيجابي يتعلق فيه الفرد بذاته منقهماً لها وواعياً بمعاناتها .

٣- التسامح مع الذات Self – Forgiveness / الشفقة بالذات : يُعني التسامح مع الذات الرغبة في التخلي عن لوم الذات والإساءة إليها ،في حين يشير مفهوم الشفقة بالذات تفهم حالات المعاناة ومواقف الفشل واستبدالها بمشاعر عطف وحنو اتجاه الذات.

٤- تقدير الذات / الشفقة بالذات: إن تقدير الذات يتعلق بوعي الشخص لقدراته وأوجه قوته وتميزه ، وإثبات الجدارة وتطغى عليه روح التنافس وإثبات التفوق ، بينما الشفقة بالذات تُمارس عند الإخفاق أو عند إدراك أوجه القصور ومظاهر الضعف وتتوجه نحو تقبل الذات وليس التنافس.

٥- نقد الذات / الشفقة بالذات: ينتج المفهوم الأول نتيجة لوجود عدااء ونقد موجه للذات ، بينما تساعد الشفقة بالذات أن يتعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين .

(Dolunay , 2015 , 19)،(Williams,2015 , 29) ، (Reyes , 2012 , 84)

(Deniz, et al. , 2008 , 1152) .

ج- أبعاد الشفقة بالذات :

١- الرأفة بالذات Self – Judgment : وتأتي في بعض الدراسات تحت مسمى اللطف بالذات وهي تقبل الفرد لذاته في مواقف نقص الكفاءة الذاتية أو المعاناة ، بالإضافة إلي استبدال إصدار أحكام قاسية علي الذات بمشاعر الدفء العاطفي نحو الذات ، عوضاً عن

لوم ونقد الذات، فالأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين ويميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع ذواتهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها ، وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع ، وينتقد ذاته بقسوة عندما مروره بالخبرات الغير سارة ، وتزداد معاناته التي تتخذ أشكالاً من التوتر والإحباط والاكتئاب .

٢- الإنسانية المشتركة Common humanity من خلال مفهوم الشفقة بالذات فإن على الفرد رؤيه خبراته الخاصة ، ولا سيما التي يعاني منها علي إنها جزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة ، عوضاً عن رؤيتها منفصله عن رؤيه الآخرين .

٣- اليقظة العقلية Mind fullness : تعد أحد مجالات القدرة العقلية وهي مجال مرن غير مرتبط بوجهة نظر خاصة ، كما يسمح برؤيه منفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها، وبدون إصدار أحكام تعنى الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات لدى الفرد ، ومعايشه الخبرة السلبية في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. (Neff,2003,116).

وتأسيساً علي ما سبق تمثل الشفقة بالذات الوعي المتوازن ، الذي يجب أن يتصف به الأفراد ، فالجميع لديهم معاناتهم الخاصة ، و المعاناة إنسانية عامة ، فالجميع يعاني.

المحور الثاني- مفهوم الرضا عن الحياة :

أ- مفهوم الرضا عن الحياة : يُعرف الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته ، وأسلوب الحياة التي يعيشها في المجال الحيوي المحيط به ، فهو متوافق مع الله عز وجل وذاته وأسرته ، متقبلاً لأصدقائه ، راضياً عن إنجازاته الماضية ، متفائلاً بمستقبله ، مسيطراً على بيئته ، وهو صاحب القرار ، قادراً على تحقيق أهدافه.(على محمد الديب ، ١٩٨٨ ، ٤٩) ، كما يُعرف بأنه تقدير شامل لنوعيه حياة الفرد حسب معايير محددة ، قد تعتمد في بعضها على مقارنة ظروف الفرد بما يظن أنه المعيار المناسب له.(عبد الحميد محمد شاذلي ، ٢٠٠١ ، ٢١٢).

ب- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة :

١- السعادة : وما تتضمنه من تقبل لظروف الحياة والاستمتاع بها ، وهي انعكاساً للرضا الشامل.

٢- التدين : وهو اتجاه يتبناه الفرد وتتشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة.

٣- تقبل الذات : ويشمل قدره الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته.

- ٤- تقبل المحيط الاجتماعي : وتعني تكيف الفرد مع المحيطين به.
- ٤-نوعيه الحياة : وهي إدراك الفرد لوصفه في الحياة في السياق والمحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها .
- ٥-جوده الحياة : فالرضا عن الحياة عنصراً أساسياً لتحقيق جوده الحياة .
- ٦-الصحة النفسية :أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير مدى صحة الفرد النفسية وسعادته في الحياة .(عبد الحميد محمد شاذلي ، ٢٠٠١ ، ٢١٣)
(Becker,etal.,1993,240).
- ج-محددات الرضا عن الحياة : تباين المنظرون في تحديد عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة ، ويمكن إجمالها في : العمر ، الصحة الجسمية ، سمات الشخصية ، الدين ،الحالة الاجتماعية ، والمستوي الاجتماعي الاقتصادي ،ومستوي التعليم ،والتقدير الاجتماعي ،وتأثير الظروف الموضوعية ،خبرة الأحداث السارة ،الطموح ، المقارنة مع الآخرين والإنجاز . (مايكل أرجايل ،١٩٩٣، -٢٧) .وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة Ekstrom,et al., (2008) ، ودراسة Melendez, et al., (2009) ، ودراسة Fonseca (2008) ، ودراسة عزه عبد الكريم (٢٠٠٧) ودراسة مايسة النيال وماجده خميس (١٩٩٥).
- د-اتجاهات فسرت الرضا عن الحياة : من خلال مراجعه التراث التربوي في مجالات علم النفس والدراسات السابقة يمكن عرض ملخص لأهم النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:
- نظرية القيم والأهداف والمعاني : حيث يشعر الفرد بالرضا عند تحقيق أهدافه.(عادل محمود محمد ،٢٠٠٣، ١٦).
 - نموذج المقارنة الاجتماعية: فالفرد يقارن نفسه مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويصبح أكثر سعادة إذا كانت ظروفه أفضل مما يحيطون به، كما جاء من ضمن نتائج دراسة (إكرام عبد القادر العش،٢٠٠٢) .
 - نظرية التقييم الجوهرى للذات Core Self Evaluation Theory : قد أثبتت الدراسات كدراسة (عطية عطية أحمد ،٢٠٠٨) أن الرضا عن مجالات مثل الأسرة أو العمل أو الصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من الاختلاف في مستويات الرضا العام عن الحياة
 - نظرية الخبرات : مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة تزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام (رانيا معتوق محمد ، ٢٠١١ ، ٤٧) .

- نظريه المواقف Situational Theory أن الفرد يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة ، يشعر بالأمن والنجاح والصحة الطيبة ، ويكون أسرة متماسكة ، وفي ظل هذه الظروف يصبح راضياً سعيداً (كمال إبراهيم مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٤٦)
- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition – Achievement Gap Theory فالإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته في ظل إمكاناته، وعندما تتعارض الإمكانيات مع تحقيق أهدافه ، لا يرضى عن نفسه ولا عن حياته ويفقد الرضا عن الحياة. (كمال إبراهيم مرسى ، ٢٠٠٠ ، ٤٧) .

وتأسيساً لما سبق يتضح أهميه متغير الرضا عن الحياة كأحد المتغيرات النفسية الإيجابية ، لما له من تأثير في توافق الفرد وصحته النفسية ، كما يتحقق الرضا عن الحياة من خلال خبرات الفرد السابقة ومن شعوره بعدم القلق من المستقبل ، ومحاولته للتأقلم مع ذاته، كما يتأثر الرضا عن الحياة بالعديد من المتغيرات ، وقد تم اشتقاق أبعاد الرضا عن الحياة عند بناء المقياس من مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة و محددات الرضا عن الحياة و الاتجاهات فسرت الرضا عن الحياة .

المحور الثالث- قلق المستقبل :

أ- مفهوم قلق المستقبل :يعرف القلق عامة أنه " حالة من الهول تحدث نتيجة وقوع الفرد تحت وطأة أعباء شديدة ".(فرج عبد القادر طه وأخرون، ١٩٨٩، ١٧٩) كما عُرف قلق المستقبل بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة ، والشعور بالتوتر والضيق ، والانقباض عند الاستغراق في التفكير وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات ، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام ، والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل، والانزعاج وفقدان القدرة على التركيز والصداع". (ناهد شريف سعود ، ٢٠٠٥ ، ٩٨) .

ب-أسباب قلق المستقبل : "ترجع إلي عدم القدرة على التكيف مع المشكلات العصرية ، والتفكك الأسرى والاجتماعي ، والشعور بعدم الانتماء والاستقرار ، ونقص القدرة على التكهن ، والشعور بعدم الأمان ، والخبرات المؤلمة ، وضغوط الحياة المعاصرة وحجز الضرر في الحاضر ، والأفكار اللاعقلانية ، وتفسير الظواهر والمواقف بطريقة غير

منطقية". (خالد الحميدي العنزي ، ٢٠١٠ ، ٦٣)، (سناء منير مسعود، ٢٠٠٦ ، ٥١ - ٥٤) .

ج- سمات الأفراد ذوي قلق المستقبل : ويتصف الفرد ذو قلق المستقبل بعلامات الحزن والتردد والشك ، ويعيش حاله دائمة من ترقب وحذر ، ويحمل نظره تشاؤمية نحو المستقبل ، يتوقع المصائب ، وينفعل لأتفه الأسباب ، ودائماً ما يحافظ على الروتين الحياتي . (أحمد محمد حسنين ، ٢٠٠٠ ، ٤٥) .

د- أعراض قلق المستقبل : ويصاحب القلق من المستقبل عندما يتعرض الفرد له ما يصاحب القلق العام من أعراض تتمثل في: **الأعراض النفسية:** الحساسية المفرطة بالضوضاء وسرعة الاستثارة وتوقع الشرور والأخطار ، وفقدان الأعصاب ، وشرود الذهن ، وضعف التركيز ، والنسيان ، والصعوبة في تنظيم المعلومات ، وتجنب المواقف الاجتماعية ، وتناقص الاهتمام بالجوانب الترويجية ، وتناقص التوجه نحو المستقبل والحياة. **أعراض جسدية :** كشحوب الوجه ، واتساع حدقه العين وظهور تعابير الخوف وبرودة الأطراف وسرعة نبضات القلب وجفاف الحلق وآلام بالمعدة ، ونقص الطاقة الحيوية والنشاط وكثرة النشاط الحركي ، ومص الإبهام وقضم الأظافر ورمش العينين. **الأعراض المعرفية :** كالتطرف في الحكم على المواقف والأشخاص ، والتصلب في بناء الاتجاهات والمعتقدات حول النفس والحياة والمستقبل بصورة غير منطقية (غالب محمد على ، ٢٠٠٩ ، ١٩) .

سابعاً- دراسات سابقة :

نظراً لندره الدراسات -في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت متغيرات الدراسة معاً ، سوف يتم استعراض الدراسات السابقة وفقاً للمحاور التالية :

أ- دراسات تناولت الشفقة بالذات لدى أسر ذوي الإعاقة العقلية:

فحصت دراسة (Kristiana (2017) العلاقة بين الضغوط والشفقة بالذات لدى أسر الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، وتم اختيار عينه عشوائية قوامها 65 من آباء وأمهات الأطفال ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط والشفقة بالذات .

هدفت دراسة (Enan (2016) التعرف على الاتجاهات الوالدية وعلاقته بالشعور بالذنب والخجل والشفقة بالذات وقد تكونت عينة الدراسة من (348) مشارك من الآباء والأمهات

المعاقين ، وأظهرت النتائج أن الشعور بالذنب يسهم في التنبؤ بالقبول والمشاركة الوالدية والشفقة بالذات ، كما أن الخجل يسهم في التنبؤ بالسيطرة الصارمة للأمهات .

كما تحققت دراسة (Duran & Barlas, 2016) من فاعلية برنامج في تنمية الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ، وتكونت عينة تجريبية من (66) فرداً موزعة بالتساوي على عینتين تجريبية وضابطة ، و أظهرت نتائج الدراسة انخفاض في مستوى الهناء النفسي والشفقة بالذات بأبعدها لدي عينة الدراسة ، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية كل من الهناء النفسي والشفقة بالذات .

سعت دراسة (Aydan, 2015) إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والإيكسيثيميا ، وروح الفكاهة ، لدى عينة قوامها ١٢٠ من أولياء أمور أطفال ذوي الإعاقة العقلية وأطفال مصابين بالتوحد ، وأظهرت نتائج الدراسة فروق في الشفقة بالذات بين الآباء والأمهات لصالح الآباء ، كما تبين عدم وجود فروق بين آباء الأطفال التوحد وبين آباء المعاقين عقلياً من حيث الشفقة بالذات .

هدفت دراسة (Potter, et.al., 2014)، بالتعرف علي الشفقة بالذات (القبول الذاتي - الرفض الذاتي) كمتغير وسيط في العلاقة بين النقد الوالدي والقلق الاجتماعي وشملت عينة الدراسة (211) شخصاً لديهم أبناء معاقين عقلياً ، بواقع 140 اثني ، و 71 ذكر ، وأظهرت النتائج أن النقد الوالدي يرتبط إيجابياً بالقلق الاجتماعي والرفض الذاتي ، وفي حين يرتبط النقد الوالدي سلباً مع القبول الذاتي .

وهدفت دراسة (Bazzano, et al., 2013) فحص العلاقة بين الضغوط النفسية والرفاهية النفسية والشفقة بالذات وتحسين تلك المتغيرات من خلال برنامج قائم على اليقظة الذهنية لدى مقدمي الرعاية وأولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقات النمائية ، وتكونت عينة الدراسة من الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية قوامها ٦٦ ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الضغوط المدرك Perceived Stress Scale ، ومقياس الضغوط الوالدية Parental Stress Scale ، ومقياس رائف الرفاهية النفسية Ryff Psychological Well-Being Scale ، وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدي الآباء والأمهات ، ومن خلال البرنامج تم تحسن الرفاهية النفسية والشفقة بالذات لديهم وانخفض الشعور بالضغوط لديهم .

ب-دراسات تناولت الرضا عن الحياة لدى ذوي الإعاقة العقلية وأسرهم .

فحصت دراسة (Dahlbeck, 2009) التحديات التي يتعرض لها آباء الأطفال المعاقين على أثر العاطفة الإيجابية و الرضا بالعلاقات ، والفروق بين الشريك ، الدعم الاجتماعي والضغوط المالية ، ودعم المجتمع الديني على شعورهم بالرضا بالحياة والضغوط ، وذلك علي عينة قوامها ١٣٣ أما و ٥٣ أبا ، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الضغوط المالية وانخفاض مستوى الرضا بالحياة ، وعلاقة سالبة بين العاطفة الإيجابية و مستويات الضغوط ، وعلاقة موجبه بين الرضا بالعلاقات والرضا بالحياة لدى الأمهات والآباء ، وعلاقة موجبة بين العاطفة الإيجابية ومستويات الرضا بالحياة .

وحاولت دراسة هيفاء الكندري (٢٠١٩) بالتعرف على مستوى وطبيعة الرضا عن الحياه لدى الأفراد الكويتيين من ذوي الإعاقة العقلية النمائية البسيطة بمقارنتهم بالأفراد غير المعوقين عقليا واشتملت العينة علي ٤٠ فردا مقسمين إلي مجموعتين، توصلت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد فروق داله في مستويات عن الحياه المختلفة والرضا الكلى بين المعاقين عقليا وغير المعاقين وفقا للمتغيرات الديمغرافية ، لقد تبين أن المعاقين عقليا يتمتعون بقدر أكبر من السعادة عند مقارنتهم بغير المعاقين الذين كانوا يتمتعون برضا أكبر في جانبي العلاقات والأنشطة الاجتماعية والصحة ، بينت النتائج أيضا أن الرضا عن العمل من أهم مجالات الحياه التي يهتم بها المعاقين عقليا ، في حين يهتم غير المعاقين عقليا عن الظروف المعيشية والعلاقات والأنشطة الاجتماعية والعمل على حد سواء .

هدفت دراسة (Baleja & Rabe, 2007) إلي تصور المعرفة المعاصرة لحاله الصحة النفسية والرضا عن الحياة للأمهات القائمات برعاية الأطفال المعاقين عقليا كعوامل مرتبطة بجودة الرعاية الوالدية ، وأظهرت نتائج الدراسة إلي كون الرعاية الوالدية تعد شاقة ، كما كشفت النتائج أن رعاية الأطفال المعاقين عقليا لها تأثير سلبي على كل من الحالة الصحية والنفسية والرضا عن جوده الحياة لمقدمي الرعاية لهم ، وأسفرت النتائج أن آباء الأطفال المعاقين عقليا يعانون من الاكتئاب واضطراب القلق بسبب إعاقة أبنائهم ، والأرق والشعور بالذنب والحدة والعزلة الاجتماعية في كثير من الأحيان أكثر من آباء الأطفال الأصحاء .

ج-دراسات تناولت متغير قلق المستقبل لدى ذوى الإعاقات وأسرههم.

فحصت دراسة مريم طايبي (٢٠١٦) مستوى قلق المستقبل لدى والدى الأطفال المعاقين ذهنياً (آباء ، أمهات) ، وطبق عليهم مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن والدى الأطفال المعاقين ذهنياً يعانون من درجة قلق

مستقبل متوسطة كما لم تسجل فروق في درجة قلق المستقبل حسب متغير النوع (ذكور - إناث) .

حاولت دراسة (2010) Avinash De Sousa ، الكشف عن علامات القلق والاكنتاب كسمة لدى أمهات التوحيدين وأمهات المعاقين عقلياً وتناولت عينة قوامها (٣٠٠) أما من أمهات المعاقين ذهنياً والتوحيدين حيث توصلت الدراسة إلي أن أمهات المتوحدون هم الكثر معاناة للقلق والاكنتاب كسمة حيث حظيت أمهات المتوحدون بفروق داله إحصائيا على مقياس القلق والاكنتاب مقارنة بأمهات ذو الإعاقة العقلية .

- تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استقراء الدراسات السابقة يتضح لنا ندرة الدراسات-في حدود اطلاع الباحثة-التي بحث العلاقة بين متغيرات الدراسة معاً ، وعدم وجود دراسات عربية تناولت الشفقة بالذات مع أمهات المعاقين عقلياً ، أما في الدراسات الأجنبية فقد جاءت دراسة كل من (Kristiana 2017) ، (Potler, et al., (2014) ، (Bazzano, et al., (2013) لدراسة مستوي الشفقة بالذات لدي آباء وأمهات المعاقين عقلياً .وأكدت على انخفاضه وان النقد الوالدي يرتبط إيجابيا بالرفض الذاتي ، وان زيادة الضغوط تُأثر سلباً على الشفقة بالذات ، وأكدت بعض الدراسات على فاعليه البرامج التدريبية في زيادة مستوي الشفقة بالذات لدى أسر المعاقين عقلياً، كما تباينت نتائج الدراسات التي بحثت الرضا عن الحياة لدى أسر المعاقين عقلياً ، حيث أكدت دراسة (Dahlbeck (2009 على تأثير الإعاقة على الرضا عن الحياة لدى آباء المعاقين عقلياً، بينما اختلفت دراسة هيفاء الكندري (٢٠٠٩) حيث لم تجد فروق بين المعاقين عقلياً والعادين في الرضا نحو الحياة ، و أظهرت دراسة (Baleja& Rabe (2007 أن للإعاقة العقلية تأثير سلبي للإعاقة العقلية علي الرضا عن الحياة لدي الأمهات ،وجاءت الدراسات التي تناولت قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً كدراسة مريم طايبي (٢٠١٦) لتؤكد ارتفاع قلق المستقبل لديهم بدرجة متوسطة ، أما دراسة Avinash De (2010) فقد أكدت على أن أمهات الأطفال التوحيدين اكثر قلقا من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً . ويمكن القول أن الدراسة الحالية اتفقت مع الدراسات السابقة من حيث نوع العينة ، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الهدف الرئيسي والمتمثل في التعرف علي تفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.

ثامناً - فروض الدراسة :

١. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات بأبعاده المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
٢. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
٣. لا تُسهم أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
٤. يوجد بُعد من أبعاد الشفقة بالذات أكثر إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
٥. لا تُسهم أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
٦. يوجد بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة أكثر إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .
٧. لا تُسهم كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
٨. يمكن اقتراح نموذج لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .

تاسعاً - إجراءات الدراسة :

تشتمل إجراءات الدراسة على : منهج الدراسة ، عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية ، أدوات الدراسة وتقنياتها ، الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة ، الأساليب والمعالجات الإحصائية.

أ- **منهج الدراسة** : اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، بهدف التحقق من أهداف وفروض الدراسة .

ب- **عينة الدراسة** :

-محددات اختيار العينة:

- تم اختيار عينة الدراسة من أمهات الأطفال المنتظمين في الحضور اليومي بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنيا.

- تتراوح نسب ذكاء أبنائهم ما بين (٥٥ - ٧٠) وفقا لاختبار ستانفورد بينه المطبق من قبل المتخصصين في مستشفى التأمين الصحي.
 - ألا تضم العينة أمهات يعانون من أية مشكلات صحيه واضحه أو حسيه أو اضطرابات في الكلام .
- عينه الدراسة الاستطلاعية و الأساسية : تم اختيارها وفقا للمحددات السابقة ، وذلك بهدف التحقق من الشروط السيكومترية للمقاييس المستخدمة .

ج - أدوات الدراسة :

١- مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (إعداد الباحثة)

وقد تم بناء المقياس من خلال الخطوات التالية :

- (أ) الهدف من المقياس: قياس الشفقة بالذات لدى الأمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
- (ب) مبررات إعداد مقياس وصمة الذات : نظراً لندرة توافر مقياس باللغة العربية يهدف لقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، واختلاف المقاييس الأجنبية بعواملها الثقافية والحضارية عن البيئة المصرية.

(ج) مصادر تصميم مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً :

- استرشدت الباحثة بمقياس الشفقة بالذات النسخة الأصلية المعدة باللغة الإنجليزية (Neff 2003a) ، كما تم الاطلاع على مقياس الشفقة بالذات ترجمة فتون خرنوب (٢٠١٥)، وتم استقراء الأدبيات السيكلوجية الذي تناول مفهوم الشفقة بالذات.
- ومن ثم تم صياغة عبارات المقياس بما يتناسب وطبيعة العينة وأهداف الدراسة وفروضها حيث بلغت عدد العبارات في الصورة الأولية للمقياس (٣٠) عبارة .

- (د) المقياس في صورته الأولي : تكون من (٣٠) عبارة ، وتم وضع خمس بدائل إجابيه لعبارات المقياس متمثلة في : تنطبق بدرجة كبيرة جداً (دائماً) ، تنطبق بدرجة كبيرة (غالبا)، تنطبق بدرجة معتدلة (أحيانا)، تنطبق بدرجة قليلة (نادرا)، لا تنطبق مطلقاً (أبدا). وقدرت الدرجات بـ ٥، ٤، ٣، ٢، ١، وتُعكس الدرجات في العبارات رقم (

١٢، ١٦، ١٥، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥)

(هـ) الشروط السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً :

(١) صدق مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

- **صدق المحكمين:** تم استخلاص مجموعه من العبارات تتناسب وعينة الدراسة من الأمهات ، تم عرض المقياس علي خمس أساتذة من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لمفهوم الشفقة بالذات ، كما تم عرض المقياس على اثنين من أعضاء هيئة التدريس المناهج وطرف تدريس اللغة العربية للتأكد من الصياغة اللغوية لعبارات المقياس ، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٥%) ، وتعديل صياغه بعض العبارات ، وتم حذف (٢) عبارة ، وأصبح بذلك المقياس مكون من (٢٨ عبارة) .

- **التحليل العاملي الاستكشافي :** Factorial Analysis تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الشفقة بالذات بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، وبعد التدوير أنتج (٣) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشعبات الدالة ، فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشعب الأكبر ، وتم الإبقاء على العوامل التي تنتسب عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشعب حدها الأدنى (٠.٣) ، كما تم حذف عبارتين حصلت على تشعب أقل من (٠.٣) ، مما يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل ، وفيما يلي وصف للتشعبات الجوهرية للعوامل :

جدول (١)

التشعبات الجوهرية لعبارات المقياس على العوامل والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها

العامل الثالث		العامل الثاني		العامل الأول	
التشعب	رقم البند	التشعب	رقم البند	التشعب	رقم البند
٠.٩١٥	٩	٠.٩٣٧	٢	٠.٩١٥	١
٠.٩١٠	٢٣	٠.٩١٠	٢١	٠.٨٨٩	٣
٠.٨٦٩	١٣	٠.٨٨٥	١٠	٠.٨٨٧	٤
٠.٨٢٠	١٩	٠.٨٨٤	١٨	٠.٧٨٩	١٥
٠.٧٦٤	١٦	٠.٨٦١	٨	٠.٧٨٠	١٢
٠.٧٤١	١٧	٠.٨٥٧	٢٥	٠.٧٣٨	١١
٠.٥٠١	٧	٠.٤٧٨	١٤	٠.٧٢٤	٢٢
٠.٤٥٢	٦	٠.٤٠٤	٢٤	٠.٧٠٧	٢٠
				٠.٥٧١	٢٦
				٠.٥١٢	٥
٥.١٨	الجذور الكامنة	٦.١١	الجذور الكامنة	٦.٢٩	الجذور الكامنة

نسبة التباين	%٢٤.١١	نسبة التباين	%٢٣.٥٠	نسبة التباين	%١٩.٩٢
عدد العبارات	١٠	عدد العبارات	٨	عدد العبارات	٨

ومن خلال الجدول السابق (١) يتضح أن:

- العامل الأول بلغ الجذر الكامن له (٦.٢٩) وأن نسبة التباين المفسر (٢٤.١١%) ، وتشبع عليه (١٠) بنود تدور جميعها حول العطف والحنو على الذات وتفهم أن الذات ليست سبب المعاناة ،وعليه أمكن تسميه هذا العامل (الرأفة بالذات) . في حين أن العامل الثاني بلغ الجذر الكامن له (٦.١١) وأن نسبة التباين المفسر (٢٣.٥٠%) ، وتشبع عليه (٨) بنود ،تدور حول أن جميع الناس تعاني وان المعاناة والقصور ليس قاصرا على هؤلاء الأمهات فقط وان جميع الإنسانية مشتركين في الإحساس بالمعاناة من أشياء مختلفة وأن تجنب الناس والعزلة عنهم لا ينجح لذا أمكن تسميته (الإنسانية المشتركة) .

أما العامل الثالث والأخير فقد بلغ الجذر الكامن له (٥.١٨) وأن نسبة التباين المفسر (١٩.٩٢%) ، وتشبع عليه (٨) بنود وتدور جميعها حول أن الفرد أن يتعامل مع مواطن الضعف والقصور لديه في هدوء وعليه البحث عن جوانب القصور ومحاولة تجنبها والابتعاد عن الشعور بسلبية بل التعامل بإيجابيه في الموافق المختلفة ، ومن ثم أمكن تسمية هذا العامل (اليقظة العقلية) . و أصبح المقياس (٢٦) عبارة مقسمة علي ثلاث أبعاد ، وذلك بعد حذف العبارات التي حصلت على تشبع أقل من (٠.٣).

-حساب الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا، تم تطبيقه على عينة قوامها (٣٠) أم ،و تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٢) ، (٣) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين

درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

اليقظة العقلية		الإنسانية المشتركة		الرأفة بالذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٦	٦	**٠.٩٥	٢	**٠.٨٧	١
**٠.٦٠	٧	**٠.٨٦	٨	**٠.٨٢	٣

**٠.٨٧	٩	**٠.٨٩	١٠	**٠.٨٤	٤
**٠.٨٢	١٣	**٠.٤٧	١٧	**٠.٦٣	٥
**٠.٧٩	١٦	**٠.٨٨	١٨	**٠.٨١	١١
**٠.٧٥	١٧	**٠.٩٢	٢١	**٠.٨٢	١٢
**٠.٨١	١٩	**٠.٤٧	٢٤	**٠.٨٣	١٥
**٠.٨٧	٢٣	**٠.٨٧	٢٥	**٠.٨٢	٢٠
				**٠.٧٧	٢٢
				**٠.٦١	٢٦

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢) أنه :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٣٨ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للأبعاد .
- كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المقياس
**٠.٩٤	الرأفة بالذات
**٠.٩٥	الإنسانية المشتركة
**٠.٨٨	اليقظة العقلية

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

(٢) حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

-معامل ألفا كرونباخ: لحساب ثبات مقياس الشفقة بالذات بأبعاده لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، تم استخدام معامل الفا لكرونباخ ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من

مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأصلية للدراسة قوامها (٣٠) أم ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٤) معامل ثبات بطريقة الفا كرونباخ
لمقياس الشفقة بالذات بأبعادها لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا

المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
الرأفة بالذات	١٠	٠.٩٣
الإنسانية المشتركة	٨	٠.٩٠
اليقظة العقلية	٨	٠.٩١
الدرجة الكلية	٢٦	٠.٩٦

يتضح من جدول (٤) :

- أنه تراوحت معاملات الفا كرونباخ لأبعاد مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا ، ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٣) ، كما بلغ معامل الفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٦) ، وهي معاملات تُعد قيمة مقبولة لمعامل الثبات، ومن ثم أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

(و) **المقياس في صورته النهائية** : ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٢٦) عبارة موزعة علي ثلاث أبعاد تتمثل في : الرأفة بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية ، وتوزعت الاستجابة علي خمس بدائل ، وتراوحت درجات الاستجابة علي المقياس ما بين (١٣٠) وتمثل أعلى درجة للشفقة بالذات، و(٢٦) وتمثل الأقل شفقة بالذات.

٢- مقياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا (إعداد الباحثة)

وقد تم بناء المقياس من خلال الخطوات التالية :

(أ) **الهدف من المقياس**: قياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا .

(ب) **مببرات إعداد مقياس الرضا عن الحياة** : حرصاً من الباحثة علي ملائمة مقياس الرضا عن الحياة لعينه الدراسة الحالية والظروف المحيطة بها ، ولعدم توافر مقياس يناسب عينه الدراسة ، تم إعداد مقياس الرضا عن الحياة لأمهات الأطفال المعاقين عقليا .

(ج) **مصادر إعداد مقياس**: تم الاسترشاد بمقياس الرضا عن الحياة المعد من قبل ابتسام مذلوله اللصاصمه (٢٠١٤) ، مقياس الرضا عن الحياة لـ عزه عبد الكريم (٢٠٠٧) ، ومقياس

مجدى محمد الدسوقي (١٩٩٨)، وبناء على تلك المصادر تم استخراج مفهوم الرضا عن الحياة ثم صياغه العبارات بما يتناسب وطبيعة العينة وأهداف الدراسة وفروضها .

(د) المقياس في صورته الأولى بلغت عدد العبارات في الصورة الأولية للمقياس (٢٥) عبارة ، موزعة علي خمس بدائل للاستجابة تتمثل في : تنطبق بدرجة كبيرة جدا (دائما)،تنطبق بدرجة كبيرة (غالبا)، تنطبق بدرجة معتدلة(أحيانا)، تنطبق بدرجة قليلة (نادرا)، لا تنطبق بشده(أبدا). وقدرت الدرجات بـ ٥، ٤، ٣، ٢، ١ .

(هـ) الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا

(١) صدق مقياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا :

- صدق المحكمين : تم استخلاص مجموعة من العبارات تتناسب وعينة الدراسة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا ، تم عرض المقياس علي خمس أساتذة من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات لمفهوم الرضا عن الحياة ، وكذلك تم عرض المقياس على اثنين من أعضاء هيئة التدريس تخصص المناهج وطرق التدريس اللغة العربية ،للتأكد من الصياغة اللغوية لعبارات المقياس ، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٥%) ، وتعديل صياغه بعض العبارات ، وتم حذف (٥) عبارات، وأصبح بذلك المقياس مكون من (٢٠) عبارة.

- التحليل العاملي الاستكشافي : Factorial Analysis تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الرضا عن الحياة بطريقة المكونات الأساسية Principal Component ، وبعد التدوير أنتج (٣) عوامل ، وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشعبات الدالة ، فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشعب الأكبر ، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبعت حدها الأدنى (٠.٣) ، كما تم حذف العبارات التي تحصل على تشبعت أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل ، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (٥) التشعبات الجوهرية لعبارات المقياس

على العوامل والجذور الكامنة لها، ونسب تباينها

العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
--------------	---------------	---------------

رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع	رقم البند	التشبع
١٤	٠.٩٢٩	٧	٠.٨٧٦	١٣	٠.٩٥٣
١٢	٠.٩٢٨	٢	٠.٨٤٢	٤	٠.٨٨٧
١١	٠.٩٠٥	٣	٠.٧٩٥	١٨	٠.٨٣٣
٢٠	٠.٨٩٣	١٠	٠.٧٩٤	٨	٠.٨٢٧
١	٠.٨٧٧	١٧	٠.٧٩٤	١٩	٠.٦٩١
٥	٠.٨٢٤	٦	٠.٧٧٩	٩	٠.٦٤٩
		١٥	٠.٥٠٣	١٦	٠.٥٠٦
الجزور الكامنة	٥.١٦	الجزور الكامنة	٤.٦٩	الجزور الكامنة	٤.٥١
نسبة التباين	%٢٥.٨٠	نسبة التباين	%٢٣.٤٣	نسبة التباين	%٢٢.٥٢
عدد العبارات	٦	عدد العبارات	٧	عدد العبارات	٧

ومن خلال الجدول السابق (٥) يتضح أن : العامل الأول بلغ الجذر الكامن له (٥.١٦) وأن نسبة التباين المفسر (٢٥.٨٠%) ، وتشبع عليه (٦) بنود ، تدور جميعها حول تقبل الأخطاء والقدرة على اتخاذ القرارات والثقة بالنفس ،وعليه يمكن تسمية هذا العامل (تقبل الذات والرضا عن أداؤها) . في حين أن العامل الثاني بلغ الجذر الكامن له (٤.٦٩) وأن نسبة التباين المفسر (٢٣.٤٣%) ، وتشبع عليه (٧) بنوداً ، وتبين إنها تدور حول القدرة على المشاركات الاجتماعية مع الآخرين وتقبل المحيط الاجتماعي ، ولذا أمكن تسمية هذا العامل (تقبل المحيط الاجتماعي) . وأما العامل الثالث و الأخير فقد بلغ الجذر الكامن له (٤.٥١) وأن نسبة التباين المفسر (٢٢.٥٢%) ، وتشبع عليه (٧) بنوداً ، تدور حول الرضا بظروف الحياة وتقبلها والاستمتاع بالمتاح ، ومن ثم امكن تسميه هذا العامل (تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها) .

-حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس :لحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) أم ، من مجتمع الدراسة، ومن غير العينة الأساسية للدراسة ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٦) ، (٧) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٦) معاملات الارتباط

بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

تقبل الذات والرضا عن أدائها		تقبل المحيط الاجتماعي		تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٨٩	٢	**٠.٨٤	٤	**٠.٨٦
٥	**٠.٨٨	٣	**٠.٨١	٨	**٠.٨٠
١١	**٠.٩٢	٦	**٠.٧٧	٩	**٠.٦٤
١٢	**٠.٩١	٧	**٠.٨٦	١٣	**٠.٩٣
١٤	**٠.٩٢	١٠	**٠.٨٦	١٦	**٠.٥٨
٢٠	**٠.٩١	١٥	**٠.٥٥	١٨	**٠.٨٧
		١٧	**٠.٨٢	١٩	**٠.٧٥

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٥ : ٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مستوى (٠.٠١) مما يشير إلي الاتساق الداخلي للأبعاد .
- كما تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت النتائج علي النحو التالي:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المقياس
**٠.٩٦١	تقبل الذات والرضا عن أدائها
**٠.٩٥٨	تقبل المحيط الاجتماعي
**٠.٨٩٢	تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلي الاتساق الداخلي للمقياس .

(٢) ثبات مقياس الرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

تم استخدام معامل الفا لكرونباخ ، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٣٠) أم ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٨)

معامل الثبات بطريقة الفا لكرونباخ للمقياس

المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
تقبل الذات والرضا عن أدائها	٦	٠.٩٦
تقبل المحيط الاجتماعي	٧	٠.٩٤
تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها	٧	٠.٩٢
الدرجة الكلية	٢٠	٠.٩٧

يتضح من جدول (٨) :

-تراوحت معاملات الفا لأبعاد المقياس ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٦) ، كما بلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٧) ، وهي تُعد قيمه مقبولة لمعامل الثبات، ومن ثم اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

(و)المقياس في صورته النهائية : أصبح مقياس الرضا عن الحياة يتكون من (٢٠) عبارة موزعة علي ثلاث أبعاد تتمثل في : تقبل الذات والرضا عن أدائها ، تقبل المحيط الاجتماعي ، تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها ، وتوزعت الاستجابة علي خمس بدائل ، وتراوحت درجه المقياس ما بين (١٠٠) وتمثل أعلى درجة الأكثر رضا عن حياته ، بينما اقل درجة (٢٠) وتمثل الأقل رضا عن حياته .

٣- مقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (إعداد الباحثة)

وقد تم بناء المقياس من خلال الخطوات التالية :

(أ)الهدف من المقياس: قياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً .

(ب)مبررات إعداد مقياس قلق المستقبل : حيث أن الظواهر النفسية والسلوكية متغيره الأسباب والعوامل ، ومن الصعب ضبطها على نحو كامل ودقيق ، لذلك فان المقياس الذي يناسب ظاهره في وقت سابق من الصعب أن يشخص الظاهرة ذاتها في وقت لاحق تم إعداد مقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، حرصاً من الباحثة علي ملائمه مقياس قلق المستقبل لأهداف وفروض وعينه الدراسة الحالية والظروف المحيطة بالعينة .

(ج) مصادر إعداد مقياس: تم الاسترشاد بمقياس زينب محمود شقير (٢٠٠٥) عن قلق المستقبل، و مقياس مريم طايبي (٢٠١٦) عن قلق المستقبل لدى والدي الطفل المعاق ذهنياً ، وبناء على تلك المصادر تم استخراج مفهوم قلق المستقبل لدي عينة الدراسة، ثم صياغته العبارات بما يتناسب وطبيعة العينة وأهداف الدراسة وفروضها .

(د) الصورة الأولية للمقياس : بلغت عدد العبارات في الصورة الأولية للمقياس (٣٠) عبارة ، موزعة علي أربع بدائل للاستجابة تتمثل في : تتطبق بدرجة كبيرة جدا (دائما) ، تتطبق بدرجة معتدلة (أحيانا)، تتطبق بدرجة قليلة (نادرا)، لا تتطبق مطلقا (أبدا) ، وقُدرت الدرجات بـ ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، وتعكس الدرجات في العبارات رقم (١ ، ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٥) .

(هـ) الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا

(١) صدق مقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا :

- صدق المحكمين : تم استخلاص مجموعة من العبارات تتناسب ومفهوم قلق المستقبل، وعينة الدراسة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا ، تم عرض المقياس علي خمس أساتذة من أعضاء هيئة التدريس تخصص الصحة النفسية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول ملائمة هذه العبارات ، وكذلك تم عرض المقياس على اثنين من أعضاء هيئة التدريس تخصص المناهج وطرق التدريس اللغة العربية ، للتأكد من الصياغة اللغوية لعبارات المقياس ، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٥%) ، وتم حذف (٥) عبارات وتعديل صياغته بعض العبارات ، وأصبح بذلك المقياس مكون من (٢٥) عبارة.

- صدق المحك التلازمي : قامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠٥) على (٣٠) أمّاً من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً كمحك لمقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية والذي تم تطبيقه مسبقاً ، وتم حساب قيمه معامل الارتباط بين درجات الأمهات على المقياسين ، وبلغت قيمة الارتباط (٠.٧٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يؤكد صدق المقياس الحالي .

- حساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا، تم تطبيقه على عينة قوامها (٣٠) أمّاً ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية ، والجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط .

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم العبارة						
**٠.٦٩	٢٢	**٠.٥٦	١٥	**٠.٤٧	٨	**٠.٨٥	١
**٠.٧٣	٢٣	**٠.٤٨	١٦	**٠.٥٣	٩	**٠.٥٢	٢
**٠.٦٤	٢٤	**٠.٦٠	١٧	**٠.٥٨	١٠	**٠.٧٥	٣
**٠.٥٣	٢٥	**٠.٤٨	١٨	**٠.٥٦	١١	**٠.٧٨	٤
		**٠.٥٤	١٩	**٠.٤٨	١٢	**٠.٤٩	٥
		**٠.٧١	٢٠	**٠.٥٠	١٣	**٠.٧٥	٦
		**٠.٤٨	٢١	**٠.٧٢	١٤	**٠.٦٥	٧

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٧ : ٠.٨٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلي الاتساق الداخلي للعبارات .

(٢) ثبات مقياس قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً:

- إعادة التطبيق : تم حساب الثبات من خلال تطبيقه مرتين على ذات العينة بفاصل زمنى ١٤ يوماً ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين وبلغت (٠.٨٥)، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى (٠.٠١)، الأمر الذى يدل على ثبات المقياس.

- معامل الفا كرونباخ : جاءت معاملات الثبات للمقياس ككل (٠.٩٠) وهى تُعد قيمه مقبولة لمعامل الثبات، ومن ثم اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

(و) المقياس في صورته النهائية : أصبح مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية يتكون من (٢٥) عبارة وتوزعت الاستجابة علي أربع بدائل ، وتراوحت درجه المقياس ما بين (١٠٠) وتمثل أعلى درجة في قلق المستقبل وهى تعني الأكثر قلقاً من المستقبل ، بينما اقل درجة هي (٢٥) وتمثل الأقل قلقاً من المستقبل .

د- الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة الأساسية : تم التأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية، في ضوء مقاييس الدراسة الشفقة بالذات ، والرضا عن الحياة، وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه قيد الدراسة (ن = ٤٠)

مقاييس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الشفقة بالذات	الرفقة بالذات	٣٠.٥٠	٣٠.٠٠	٠.٢٣
	الإنسانية المشتركة	٢٤.٣٥	٢٤.٠٠	٠.١٩
	اليقظة العقلية	٢٥.١٥	٢٦.٠٠	٠.٤٥-
	الدرجة الكلية	٨٠.٠٠	٧٧.٠٠	٠.٥٥
الرضا عن الحياة	تقبل الذات والرضا عن أدائها	١٦.٨٥	١٨.٠٠	٠.٦٨-
	تقبل المحيط الاجتماعي	٢١.٠٠	٢١.٠٠	٠.٠٠
	تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها	٢٠.٥٠	٢١.٠٠	٠.٣١-
	الدرجة الكلية	٥٨.٣٥	٦٠.٠٠	٠.٣٤-
قلق المستقبل	٨٧.٨٨	٩٠.٠٠	١٧.٦٥	١-

يتضح من جدول (١٠) ما يلي: تراوحت معاملات الالتواء للعينه قيد الدراسة في مقياس الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ما بين (-١.٠٤ ، ٠.٥٥)، أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، ٣+) ، مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً شبه اعتدالياً.

و- الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة :

عبر استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية من خلال البرنامج الإحصائي Spss ، وبرنامج AMOS تم التحقق من أدوات و فرضيات الدراسة والإجابة على تساؤلاتها ، على النحو التالي:

- الأساليب الإحصائية الوصفية (المتوسط والانحراف المعياري والوسيط والالتواء)
- حساب ثبات أدوات الدراسة : تنوعت الأساليب ما بين معامل ألفا كرونباخ Alpha ، إعادة التطبيق .
- حساب صدق أدوات للدراسة :تنوعت الأساليب ما بين أسلوب التحليل العاملي، والاتساق الداخلي ، صدق المحك التلازمي.
- بيرسون ، تحليل الانحدار البسيط ، تحليل الانحدار المتعدد ، النمذجة التوكيدية .

إحدى عشر - نتائج الدراسة ومناقشتها :

نتائج الفرض الأول :وينص هذا الفرض على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون Parson-correlaion factor وذلك بين درجات عينه الدراسة على مقياس الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة ، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ويوضح الجدول (١١) نتائج هذا الفرض:

جدول (١١) معاملات الارتباط

بين الشفقة بالذات و قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٤٠)

قلق المستقبل		المتغيرات
مستوي الدلالة	قيمة معامل الارتباط	
٠,٠١	**٠,٥٧٣-	الرأفة بالذات
٠,٠١	**٠,٥٥٧-	الإنسانية المشتركة
٠,٠١	**٠,٥٣٦-	اليقظة العقلية
٠,٠١	**٠,٥٩٧-	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

ينتضح من جدول(١١) :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وبين قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين بُعد الرأفة بالذات وقلق المستقبل (-٠,٥٧٣) ، و بلغت قيمة معامل الارتباط بين بُعد الإنسانية المشتركة وقلق المستقبل (-٠,٥٥٧) ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بُعد اليقظة العقلية وقلق المستقبل (-٠,٥٣٦) ، و بلغت معامل الارتباط بين الشفقة بالذات الدرجة الكلية و قلق المستقبل (-٠,٥٩٧) ، وجميع قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، فكلما زادت الشفقة بالذات انخفض لديهن قلق المستقبل .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية من حيث وجود العلاقة الارتباطية السلبية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل مع الدراسات التي فحصت العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وبين المتغيرات النفسية ذات النزعة السلبية ، حيث جاء من نتائج دراسة رياض العاسمي وأحمد محمد (٢٠١٥) وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكنتاب ، ودراسة Tanaka(2011) et al., التي توصلت إلي أن ارتفاع الإهمال العاطفي يؤدي إلي تناقص الشفقة بالذات ، ودراسة (Allen & Leary (2010 التي أظهرت من ضمن نتائجها أن ارتفاع مستوى الاكنتاب والعصابية والقلق يؤدي إلي انخفاض الشفقة بالذات . كما أظهرت الدراسات التي تناولت أسر المعاقين أن هناك علاقات ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والمتغيرات السالبة

كالضغوط النفسية و الاكتئاب لدى أولياء أمور الأطفال المعاقين عقلياً ، كدراسة Kristiana(2017) ، ودراسة Zhang . et , al., (2016) ، ودراسة (Neff & Faso 2014) ، وبالرغم من وجود تلك الدراسات التي أثبتت وجود علاقه سلبيه بين الشفقة ومتغيرات نفسيه لدى اسر المعاقين ، إلا أن دراسة Arnos (2017) لم تجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وادراك الضغوط لدى اسر المعاقين .

وباستقراء الأدبيات السيكولوجية في مفهوم الشفقة بالذات نجد أنها معايشة للخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية مرتفعة ، ودون أدنى مبالغات انفعالية ، ولكن في ظل سيطرة الخبرات والانفعالات السلبية على الذات ، واستمرار معايشة لحظات الألم دون انقطاع وبصفة مستمرة دون وجود تغيير، وشدة المعاناة المستمرة التي لها نهاية و المتمثلة في وجود الطفل المعاق لدى الأم ، فإن الشفقة بالذات قد تفقد قيمتها وتتعاظم العزلة ولوم ذاتها على انجاب الطفل، وتلجأ الأم إلي التوحد المفرط مع ذاتها، ومن ثم يتعاظم لديها قلق المستقبل على طفلها في ظل إعاقته.

ومما لاشك فيه أن قلق المستقبل كمتغير نفسى ذو نزعه إيجابية تحفيزيه للإنسان قد يتحول إلي متغير سلبى يهدد سلامه الفرد النفسية ، وذلك إذا نشأ من الخوف من الخبرات الماضية والمستمرة والمتصلة في الحاضر ، وارتبط بأساليب التفكير الخاطئة والتفسيرات المشوهة للظواهر ، مما قد يسهم في أعطال خاصيه أن يشفق الإنسان بحالة ، بل قد يؤدي به إلي العزلة عن الآخرين ، ولوم ذاته بصفه مستمرة ، وذلك هروباً وخوفاً من توقع الفشل مستقبلاً .

وقد يحدث مع أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، أن تعجز عقولهن عن ادراك تفسير عقلي لمشكلتهن ، فإدراكهن الكلي يصبح مستهلكاً في ظل وجود الطفل المعاق عقلياً ، وفي ظل عدم وجود امل لعلاج أطفالهن مما قد يجعلهن أشد إيلاماً لذواتهن ، واكثر قلقا على أطفالهن ، كما أن قلق المستقبل من ضمن الأفكار التي تنهش في عقل الأنسان ، وخاصة إذا ما كان هذا الأنسان يعانى من خلل في إدراكه لذاته أو لديه خلل ما في حياته وفي البيئة المحيطة به ، أو لديه خلل في القيم الروحية والثوابت الإيمانية ، ويفتقر تعايش مع الابتلاءات الربانية ، ويفتقر النظر لمعاناته ولذاته على أنها جزء من منظومه أكبر قد يكون فيها من هو مثله ومن هو أكثر منه ابتلاء أو شدة .

نتائج الفرض الثاني: وينص هذا الفرض على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون - Parson correlation factor بين درجات عينه الدراسة الأساسية على مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ويوضح الجدول (١٢) نتائج هذا الفرض.

جدول (١٢) معاملات الارتباط

بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٤٠)

قلق المستقبل		المتغيرات	
مستوي الدلالة	قيمة معامل الارتباط		
**٠,٠١	**٠,٤٩٧-	تقبل الذات والرضا عن أدائها	الرضا عن الحياة
**٠,٠١	**٠,٤١٥-	تقبل المحيط الاجتماعي	
*٠,٠٥	*٠,٣٥٤-	تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها	
**٠,٠١	**٠,٤٥٠-	الدرجة الكلية	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٢) أنه :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة وقلق المستقبل لدي عينه من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، حيث جاءت قيمة معامل الارتباط بين بُعد تقبل الذات والرضا عن أدائها وبين قلق المستقبل (-٠,٤٩٧) و جاءت قيمة معامل الارتباط بين بُعد تقبل المحيط الاجتماعي وبين قلق المستقبل (-٠,٤١٥) ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين بُعد تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها وبين قلق المستقبل (-٠,٣٥٤) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وقلق المستقبل علي الدرجة الكلية بينهما يساوي (-٠,٤٥٠) ، وجميعه قيم معامل الارتباط جاءت داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وهي تُعني أنه كلما ازداد الرضا عن الحياة من حيث تقبل الذات والرضا عن أدائها و تقبل المحيط الاجتماعي و تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها انخفض قلق المستقبل .

وتعد تلك النتيجة منطقية من حيث العلاقة الارتباطية السالبة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، فالرضا عن الحياة عند تحققه يجعل الإنسان أكثر عقلانية في أفكاره وتوجهاته

نحو المستقبل قادراً على التكيف مع ظروفه الحياتية أكثر قدره على مواجهه المواقف التي تعترضه في حياته اليومية وقل توترا وقلقا قادرا على التعامل مع الصدمات والاضطرابات مما يجعله أكثر قدرة علي تنفيذه أهدافه المستقبلية وقل قلقا على مستقبله ، في حين أن انخفاض جوانب الرضا عن الحياة سواء كان جانب ذاتي أو اجتماعي أو تقبل لظروف الحياة والاستمتاع بها يؤدي بالإنسان إلي القلق على حاضره والقلق الأشد على مستقبله .

ويمكن القول أن وجود طفل مصاب بالإعاقة العقلية في الأسرة قد يلقي بظلاله السلبية على الأسرة بأكملها ولا سيما الأم ، فنجدها تعاني من القلق الناجم عن إعاقة الطفل وما ينتاب الطفل من اضطرابات جسديه ونفسيه ، كما أن صعوبة تقبل المجتمع لظروف الطفل المعاق وسيطرة المشاعر السلبية ونقص الدافعية ، قد يزيد من توقعات الأمهات السلبية المرتبطة بالمستقبل من متطلبات الحياة اليومية قد يؤدي إلي تدني الرضا بالحياة وبالتالي ارتفاع قلق المستقبل لديها . وفي ظل خوفهم المستمر وتوقعهم الدائم للخطر مستقبلاً ، نتيجة مسئولية الطفل المعاق عقلياً يجعل من حياه صعبة ومعقدة ، وتزايد المعاناة ، قد يؤدي بدوره إلي اختلال توازن الأم ، فيظهر ذلك في الأثر السلبى لرضاها عن الحياة ، مما يجعلها تكابد القلق علي مستقبلها مع طفلها ومستقبله بمفرده .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة نتائج دراسة فاطمه الزهراء محمد النجار (٢٠١٣) من حيث ارتباط قلق المستقبل ارتباطاً سلبياً مع معايير جوده الحياة لدى أمهات المعاقين عامة ، وكذلك دراسة أحمد محمد جاد (٢٠١٠) التي وجدت علاقة سلبية بين طيب الحياة لدى آباء المعاقين عقلياً وبين الضغوط الناجمة عن الإعاقة ، ودراسة Brita (2006) التي أكدت علي ارتفاع القلق لدى عينه من أمهات المعاقين بإعاقات مختلفة مما يفقدن القدرة على تحمل الحياة ويزيد من مشكلاتهن النفسية . كما تتفق تلك النتيجة ونتائج دراسة Hanna (2006) التي بحثت في العلاقات الارتباطية بين قلق المستقبل والمتغيرات النفسية الإيجابية حيث أكدت أنه كلما ارتفع قلق المستقبل انخفضت تلك المتغيرات ذات النزعة الإيجابية وأن قلق المستقبل تربطه علاقات سلبية مع المتغيرات النفسية الإيجابية كجوده الحياة .

نتائج الفرض الثالث : وينص هذا الفرض على انه " تُسهم أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً " . وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً ، تم استخدام تحليل الانحدار Enter Regression للكشف مدي إسهام أبعاد الشفقة بالذات

في التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينه الدراسة ، على اعتبار أن أبعاد الشفقة بالذات تمثل المتغيرات المستقلة ، ويمثل قلق المستقبل المتغير التابع ، ويوضح الجدول (١٥) هذه النتيجة.

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار

لأبعاد الشفقة بالذات علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٤٠)

المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة الثابت
الرأفة بالذات	٠,٦٠٠	٠,٣٦٠	%٠,٣٦	٠,٩٥٥-	٠,٣٥١	**٦,٧٥١	*١١,٧٥٧	٠,٠٠	١٤٠,٣٧٥
الإنسانية المشتركة				٠,٢٣١-	٠,٠٧٢				
اليقظة العقلية				٠,٧٠٥-	٠,٢٢٦				

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٥) أنه :

- أن تفاعل أبعاد الشفقة بالذات (الرأفة بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) كمتغيرات مستقلة ، قد أسهم في التنبؤ بقلق المستقبل كمتغير تابع لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرات (٠,٦٠٠) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠,٣٦) وذلك بنسبة إسهام (٣٦%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (٦,٧٥١) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء أبعاد الشفقة بالذات ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{قلق المستقبل} = (٠,٩٥٥- \times \text{الرأفة بالذات}) + (٠,٢٣١- \times \text{الإنسانية المشتركة}) + (٠,٧٠٥- \times \text{اليقظة العقلية}) + ١٤٠,٣٧٥$$

ويمكن القول أن تفاعل أبعاد الشفقة بالذات قد أسهم إسهاماً دالاً سالباً في التنبؤ بقلق المستقبل بنسبة (٣٦%) . أي أن الشفقة بالذات بجميع أبعادها إن انخفضت فإن قلق المستقبل يظهر بنسبة ٣٦% لدي الأمهات ، كما أن تلك النتيجة توضح أن أبعاد الشفقة بالذات تؤثر علي عدم ظهور قلق المستقبل .

ويمكن تفسير النتيجة السابقة من حيث :

مما لاشك فيه أن وجود طفل معاق في الأسرة يرفع من حالة القلق والتوتر لدي جميع أفراد الأسرة ولا سيما الأم لكونها الأكثر تعايش مع الطفل ، مما يجعلها الأكثر عرضه للشعور بالإحباط والتوتر والهم ، نظرا للمهام الشاقة التي عليها أن تتولي زمامها من متطلبات الحياة اليومية للطفل المعاق ، والرعاية صحية وتعليمية وسلوكية طويلة المدى له ، والتعرض لوصمة العار التي تلحق الأسرة نتيجة وجود طفل معاق بها ، والخوف من تدهور حالة الطفل الصحية أو حالتها هي الصحية ، ومحاولة عدم التصير في تلبية متطلبات الطفل ، والخوف من العجز عن تلبية احتياجات طفلها اليومية والمستقبلية ، كل ذلك يُلقى بظلاله السلبية علي الأم ، و قد يدفعها إلي حالة من مشاعر الهم والتوتر والحزن بصفة دائمة وتوقع ترقب الخطر المجهول الممكن حدوثه والتشاؤم من المستقبل وتنخفض لديها التوقعات المستقبلية المرتبطة بمستقبل الطفل . إلا أنه يمكن تخفيف حدة تلك المشاعر المتمثلة في قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال عقليا من خلال تحسين أبعاد الشفقة بالذات والمتمثلة في الرأفة بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية .

ومما لاشك فيه أن الأمهات اللاتي يتمتعن بالشفقة بالذات قادرين علي فهم أسباب معاناتهن ويعترفون بالصعوبات التي تواجههن نتيجة إعاقة أطفالهن ، من صعوبة التعايش مع طفل معاق عقليا وتلبية جميع احتياجاته ، متلطفين بأنفسهن (بُعد الرأفة الذات) ، مبررين بأن تلك المعاناة يشترك فيها الجميع ، وأنه ليس بمقدورهن تغيير الوضع الراهن (بُعد الإنسانية المشتركة) ، ولكن يمكنهن استبدال تلك المشاعر السلبية المتمثلة في الشعور بالمعاناة و الشعور بالذنب اتجاهه الطفل إذا ما قصرن في تلبية جميع متطلباته، إلي مشاعر أكثر دفئا وتعاطفا مع الذات بالإضافة إلي الانفتاح الواعي والمتوازن على الأفكار والمشاعر السلبية الناجمة من وجود طفل معاق في الأسرة ، والتعايش من الأحداث المؤلمة دون إنكارها أو محاولة قمعها ، والتعامل معها بشكل متوازن (بُعد اليقظة العقلية)، فتتكون لديهن قدرة كبيرة علي التعامل مع التهديدات المستقبلية الناتجة عن إعاقة أطفالهن ، وينخفض لديهن قلق المستقبل .

نتائج الفرض الرابع : وينص هذا الفرض على انه " يوجد بُعد من أبعاد في الشفقة بالذات أكثر إسهاما في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا ". وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا ، فقد تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج Stepwise

Regression للكشف عن أبعاد الشفقة بالذات الأكثر إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينه الدراسة على اعتبار أن أبعاد الشفقة بالذات تمثل المتغيرات المستقلة ، ويمثل قلق المستقبل المتغير التابع ، ويوضح الجدول (١٦) هذه النتيجة.

جدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار المتدرج

بين أبعاد الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٤٠)

رقم الخطوة	المتغير المستقل	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفأئية F	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة الثابت
١	الرأفة بالذات	٠,٥٧٣	٠,٣٢٩	%٣٢,٩	- ١,٥٥٩	- ٠,٥٧٣	**١٨.٦٠	**٤,٣١٣	٠,٠٠٠	١٣٥.٤٢

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٦) :

- أن تحليل الانحدار المتدرج أظهر بعداً واحداً من أبعاد الشفقة بالذات كمتغير مستقل أكثر إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل كمتغير تابع ، هو بُعد (الرأفة بالذات) وهو يسهم إسهاماً سالباً في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠,٥٧٣) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمه تساوى (٠,٣٢٩) وذلك بنسبة إسهام (٣٢,٩%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (F) (١٨.٦٠) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{قلق المستقبل} = (-1.56 \times \text{درجات العينة في بعد الرأفة الذات}) + 135.42$$

ويمكن أن تُرجع كون بُعد (الرأفة بالذات) من أبعاد الشفقة بالذات هو البُعد الأكثر إسهاماً دالاً إحصائياً في قلق المستقبل لدى الأمهات ، أن ما يمثله بُعد الرأفة بالذات للفرد من فهم أسباب الفشل و الاعتراف بأوجه الصعوبات التي تحدث في الحياه ومن ثم اعتبارها أحداثاً طبيعية عليه ألا يقاومها ، وعدم لوم الذات أو تجنبها أو محاوله ضغط عليها لتتحمل أكثر ما ينبغي عند مواجهه التجارب المؤلمة واستبدال المشاعر السلبية بمشاعر أكثر دفئاً ومتعاطفة مع الذات ومتقبله له ، يجعل من الأم علي استعداد لمواجهه تلك المعاناة والصعاب مستقبلاً بدلا من الهروب والإنكار ، الأمر الذي قد يقلل من قلق المستقبل لديها . كما أن ما

يعمل عليه اللطف بالذات من تنظيم انفعالات الأم ، والحد من معتقداتها الخرافية ، للمضي قدما في الحياه والتعايش مع إعاقة طفلها وفهم حاجاته والمرونة في مواجهه الواقع. (Stuntzner , 2015,9) ، وما يمثله من التسامح في مواقف التقصير عوضا عن إصدار أحكام قاسية عليها ، والتعويض في مواقف المعاناة بالحنو نحو الذات ، بدلا من لوم ونقد الذات ، والميل إلى الرأفة واللطف بالذات عند مواجهة خبرات مؤلمه بدلا من رفض واقع إعاقة طفلها ، كل ما سبق قد يكون أكثر فاعلية في خفض التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة ، ومن ثم خفض قلق المستقبل. الأمر الذي قد يجعل من بُعد اللطف بالذات أكثر إسهاما في التنبؤ بخفض قلق المستقبل .

نتائج الفرض الخامس : وينص هذا الفرض على انه " تُسهم أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا " .وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائيا ، تم استخدام تحليل الانحدار Enter Regression للكشف مدي إسهام أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينه الدراسة ، على اعتبار أن أبعاد الرضا عن الحياة تمثل المتغيرات المستقلة ، ويمثل قلق المستقبل المتغير التابع ، ويوضح الجدول (١٧) هذه النتيجة

جدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار

لأبعاد الرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا(ن = ٤٠)

المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة الثابت
تقبل الذات والرضا عن أدائها	٠.٥١٢	٠.٢٦٢	%٢٦.٢	٢.٨٤١-	٠.٨١٥-	٤.٢٥٨	٩.٧٨٥	٠.٠٠٠	١١٢.١٧٥
تقبل المحيط الاجتماعي				٠.٩٨٢	٠.٣١١				
تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها.				٠.١٤٤	٠.٠٤٠				

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٧) أنه:

- يمكن أن تسهم أبعاد الرضا عن الحياة في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا.
- وأن تفاعل أبعاد الرضا عن الحياة (تقبل الذات والرضا عن أدائها، تقبل المحيط الاجتماعي، تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها) كمتغيرات مستقلة ، يمكن أن تسهم في التنبؤ بقلق المستقبل كمتغير تابع لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا.

حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرات (0.512) وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمه تساوي (0.262) وذلك بنسبة إسهام (26.2%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (4.258) وهي دالة عند مستوى (0.01) ، مما يدل على أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء أبعاد الرضا عن الحياة، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{قلق المستقبل} = (-2.841 \times \text{تقبل الذات والرضا عن أدائها}) + (0.982 \times \text{تقبل المحيط الاجتماعي}) + (0.144 \times \text{تقبل ظروف الحياة والاستمتاع بها}) + 112,176$$

ويمكن القول أن تفاعل أبعاد الرضا عن الحياة قد أسهم إسهاماً دالاً سالباً في التنبؤ بقلق المستقبل بنسبة (26.2%) . أي أن الرضا عن الحياة بجميع أبعاده إن انخفضت فإن قلق المستقبل يظهر بنسبة 26.2% لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً ، كما أن تلك النتيجة توضح أن أبعاد الرضا عن الحياة حال ظهورها تؤثر على عدم ظهور قلق المستقبل .

إلى إن الأفراد الذي لديهم مستوى مناسب من الرضا عن الحياة يتمتعون بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر ، وهم بذلك لديهم إرادة قوية في مواجهه المواقف الصعبة ، والتفكير بإيجابية ، وقادرون على التحكم بمشاعرهم. ومما لاشك فيه أن الإعاقة تلقي بظلال سالبه على أسر المعاق عقلياً فتؤدي إلى تغيير النظام اليومي لأفراد الأسرة جميعاً ولا سيما الأم ، فهي أكثر الأفراد شعوراً بالإحباط والعزلة وعدم الاستمتاع بالحياة حيث ينتابها مشاعر الذنب وعدم الكفاءة والصدمة والغضب مع الإحساس بالمعاناة طوال الوقت ، مما قد يترتب عليه تدنى الإحساس بالرضا عن الحياة وتدني في توقعاتها المرتبطة بالمستقبل وشيوع القلق على مستقبل الابن المعاق عقلياً .

ومما لاشك فيه أن شعور أمهات الأطفال المعاقين عقلياً بالرضا عن الحياة المتمثل في تقبلهن للحياة وظروفهن وأدائهن ، والاستمتاع بالحياة وتقبل المحيط الاجتماعي ، يعطيهم قدره على التعامل مع البيئة المحيطة به ، و يترتب على ذلك سلوك إيجابي متمثل في الإقبال على الحياة ووضع الأهداف المستقبلية والوصول إلى حالة من الاستقرار ، ومن ثم إذا فقد ذلك الرضا ظهر لديهم قلق من المستقبل .

نتائج الفرض السادس: وينص هذا الفرض على أنه " يوجد بُعد من أبعاد الرضا عن الحياة أكثر إسهاما في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً". وللتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً ، فقد تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج Stepwise Regression للكشف عن مدى أبعاد الرضا عن الحياة الأكثر إسهاما في التنبؤ بقلق المستقبل لدى عينه الدراسة على اعتبار أن أبعاد الرضا عن الحياة تمثل المتغيرات المستقلة ، ويمثل قلق المستقبل المتغير التابع ، ويوضح الجدول (١٨) هذه النتيجة.

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار المتدرج

بين أبعاد الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً (ن = ٤٠)

رقم الخطوة	المتغير المستقل	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت	مستوى الدلالة	قيمة الثابت
١	تقبل الذات والرضا عن أدائها	٠.٤٩٧	٠.٢٤٧	%٢٤.٧	-١.٧٣١	-٠.٤٩٧	١٢.٤٤٨	١٣.٥٧٣	٠.٠٠٠	١١٧.٠٤٠

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٨) :

- أن بُعد (تقبل الذات والرضا عن أدائها) كأحد أبعاد الرضا عن الحياة كمتغير مستقل تسهم إسهاماً سالباً في التنبؤ بقلق المستقبل كمتغير تابع لدى عينه الدراسة ، ويتضح من خلال الجدول (١٨) أن تحليل الانحدار المتدرج ظهر في خطوه واحدة أظهرت بعدا واحدا أكثر إسهاما في التنبؤ بقلق المستقبل . حيث جاء بُعد (تقبل الذات والرضا عن أدائها) في الترتيب الأول من حيث إسهامه في قلق المستقبل ، و بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٤٩٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع ، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمه تساوى (٠.٢٤٧) وذلك بنسبة إسهام (٢٤.٧%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١٢.٤٨٨) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

$$\text{قلق المستقبل} = (-1.731 \times \text{بعد تقبل الذات والرضا عن أدائها}) + 117.040$$

وهذا يُعني أن تقبل الأم لذاتها ورضائها عن أدائها اتجاه طفلها يعمل علي تعلق المخاوف المستقبلية حيث أن شعورها برضاها عن أدائها يجعلها أكثر قدرة علي مجابهة الأخطار المستقبلية التي تواجهه الأم والطفل ، كما قد يرجع ذلك إلي ارتباط تقبل الذات لدى الأم وأدائها بالقدرة على تحقيق الذات ومن ثم تحقيق الأهداف المستقبلية ، وبالتالي قد يصبح عدم تقبل الأم لإعاقة طفلها أحد المسببات في عدم رضاها عن ذاتها ومن ثم ازدياد حاله القلق المستقبلي لديها ، في حين أن الحياة الاجتماعية والاستمتاع بها لا ترتبط بالقلق المستقبلي على طفلها ، بل أن القلق المستقبلي لديها مرتبط بالتقصير أو الإهمال في الاعتناء بالطفل ، أو مجابهة الاضطرابات التي يواجهها الطفل ، وزيادة الأعباء التي تواجهها الأم ، والتي تجعلها في حاله كدر وقلق من المستقبل .

نتائج الفرض السابع: وينص هذا الفرض على انه " لا تسهم كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بقلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقلياً". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام تحليل الانحدار Enter Regression في نموذج يتضمن المتغيرات الشفقة بالذات والرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة متفاعلة ، علي متغير قلق المستقبل كمتغير تابع، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (١٩)

جدول (١٩) نتائج تحليل نموذج انحدار تفاعل علاقة

الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين

عقلياً (ن=٤٠)

المتغيرات	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	نسبة الإسهام	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت	مستوي الدلالة	قيمة الثابت
الشفقة بالذات	٠.٦١٠	٠.٣٧٢	%٣٧.٢	٠.٥٥٠-	٠.٥٠٨-	١٠.٩٥٥	١١.٩٤٣	٠.٠٠٠	١٤٢.٥٩٦
الرضا عن الحياة				٠.١٨٣-	٠.١٥١-				

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٩) :

- أن تفاعل كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة يُسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بقلق المستقبل في نموذج تفاعلت فيه كل من الشفقة بالذات والرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة أسهمت في التنبؤ بقلق المستقبل كمتغير تابع ، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R)

بين المتغيرات (٠.٦١٠) ، وهي تمثل إسهام المتغيرات المستقلة في المتغير التابع ، وقد أحدث كلاهما تبايناً مقداره (R2) وقيمه تساوى (٠.٣٧٢) ، وذلك بنسبة إسهام (٣٧.٢%) في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف) (١٠.٩٥٥) ، وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) ، وبناءً على ما سبق يمكن صياغة المعادلة التنبؤية الدالة على نموذج تفاعل الانحدار، على النحو التالي:

$$\text{قلق المستقبل} = (-0.550 \times \text{متغير الشفقة بالذات}) + (-0.183 \times \text{متغير الرضا عن الحياة}) + 142.590$$

ويمكن تفسير نتيجة الفرض السابع:

كون أن تمتع أمهات الأطفال المعاقين عقليا بالشفقة بالذات والرضا عن الحياة يؤدي إلي انخفاض قلق المستقبل لديهن ، حيث إن تمتع الأمهات بمعاملة نفسها بلطف وتسامح بالرغم من معاناتها مع طفلها ، وأيضا شعورها برضاها عن حياتها وتقبلها لذاتها و طفلها ، ورضاها عن إنجازاتها مع طفلها ، وقدرتها على تحقيق أهدافها، يؤدي إلي توقعها للمخاطر التي تحيط بطفلها في المستقبل ، حيث يمكنها أن تضع خطة للتعامل مع التهديدات المستقبلية التي تواجه طفلها وما يحمله الغد من صعوبات ، والتنبؤ الإيجابي للأحداث المتوقعة ، ، والإحساس بأن الحياة جديرة بالاهتمام ، والشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل، مما يقلل لديها الشعور نحو قلق المستقبل . ولتدعيم نتيجة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء النمذجة التوكيدية باستخدام برنامج AMOS -V25 للتأكد من صدق النموذج المقترح والذي يضم متغيرين مستقلين هما (الشفقة بالذات والرضا عن الحياة) على المتغير التابع (قلق المستقبل) لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا .

نتائج الفرض الثامن: والذي ينص على " يمكن اقتراح نموذج لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا " . وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام النمذجة التوكيدية من خلال برنامج AMOS-V25 للتأكد من تفاعل العلاقات بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدي عينة الدراسة ، وذلك من خلال مطابقة مؤشرات حسن المطابقة المطلقة (Absolute Fit Indices) ، والمؤشرات الاقتصادية (Parsimony Indices) ، ومؤشرات المطابقة المقارنة (comparative Fit Indices) . للنموذج المقترح كالتالي :

جدول (٢٠)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

م	مؤشرات حسن المطابقة	رمز المؤشر	قيمة المؤشر
١	النسبة بين كا ^٢ / درجة الحرية (df)	$K^2(X^2)/df$	٠.٠١٢٣
٢	مؤشر المطابقة المقارنة	CFA	٠.٠٠٠
٣	مؤشر حسن المطابقة	GFA	١
٤	مؤشر حسن المطابقة المعدل	AGFI	١
٥	مؤشر المطابقة المعيارية	NFI	٠.٩٩٧
٦	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج	ECVI	٠.٠٢٢
٧	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	RMSEA	٠.٠٠٠
٨	مؤشر توكر لويس	TLI	١
٩	مؤشر المطابقة المتزايد	IFI	١

ومن الجدول السابق يتضح أن :

- جميع مؤشرات حسن المطابقة المطلقة (Absolute Fit Indices)، والمؤشرات الاقتصادية (Parsimony Indices)، ومؤشرات المطابقة المقارنة (comparative Fit Indices) ، جاءت في المدى المثالي ، مما يعطي مصداقية للنموذج المقترح والذي يتضمن تفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة ، علي قلق المستقبل كمتغير تابع.

- كما يوضح الجدول (٢١) ملخص نتائج النمذجة التوكيدية للعلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي عينة الدراسة :

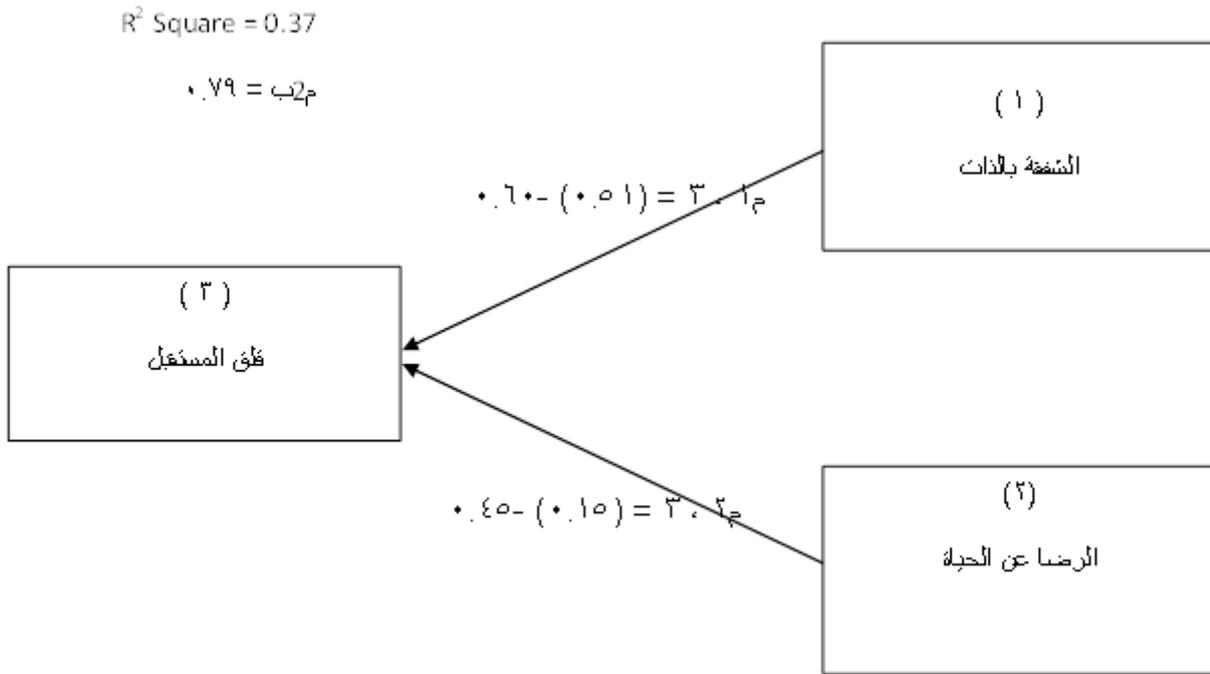
جدول (٢١) ملخص نتائج النمذجة التوكيدية لتفاعل العلاقة

بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي عينة الدراسة

قلق المستقبل				المتغيرات
P	C.R	الخطأ المعياري SE	التأثير Estimate	
٠.٠٥	١٦.٢٤	٢.١٦	٠.٥١	الشفقة بالذات
٠.٠٥	١٨.٦٦	٢.١٦	٠.١٥	الرضا عن الحياة

ومن استقراء نتائج النمذجة التوكيدية يتضح وجود تأثير دال عند مستوي دلالة ٠.٠١ بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل حيث قيمة التأثير ٠.٥١ وهي قيمة دالة إحصائيا ، كما كانت قيمة الخطأ المعياري ٢.١٦ ، وقيمة معامل العلاقة المسارية ١٦.٢٤ وهي قيمة دالة

إحصائياً ، أما عن مسار العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق المستقبل فقد اتضح أن مسار العلاقة بينهما له تأثير ٠.١٥ والخطأ المعياري ٢.١٦ وقيمة معامل العلاقة المسارية ١٨.٦٦ ، ومن هنا يتضح لنا أن هذا النموذج يحقق معايير النموذج المقبول . ويوضح الشكل التالي تخطيط شكل النموذج ، حيث أن معامل الارتباط خارج الأقواس ، معامل المسار داخل الأقواس .



شكل (١) النموذج المقترح لتفاعل علاقة

الشفقة بالذات والرضا عن الحياة علي قلق المستقبل لدي عينة الدراسة

حيث يتضح من الشكل (١) بعد التوصل للنموذج المقترح يتضح أن :

- أن متغير الشفقة بالذات هو الأول والأكثر إسهاما في قلق المستقبل ، حيث بلغ معامل التأثير (٠.٥١).

- يليها الرضا عن الحياة حيث يعد هو المتغير الثاني في نسبة الإسهام حيث بلغت قيمة التأثير (٠.١٥).

تحديد الأثر المباشر وغير المباشر لارتباط كل متغير من متغيرات في النموذج :

بعد التوصل للنموذج المقترح ، وحيث أن معامل التأثير كان دالاً ، تم التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة من خلال مقارنة قيم معاملات التأثير مع معاملات الارتباط :

$$\begin{aligned} & \text{م} = \text{ر} \longleftarrow \text{تدل علي تأثير مباشر فقط} \\ & \text{م} \neq \text{ر} \longleftarrow \text{تدل علي تأثير مباشر وغير مباشر} \\ & \text{والتأثير غير المباشر} = \text{ر} - \text{م} \end{aligned}$$

وبالنسبة للمتغير التابع (قلق المستقبل) يوجد تأثير مباشر وغير مباشر لمتغيري الشفقة بالذات والرضا عن الحياة .

ويمكن تفسير نتيجة الفرض السابق في كون الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لهما تأثير مباشر وغير مباشر على قلق المستقبل لدى عينه الدراسة ، وتعد الشفقة بالذات رقم (١) في هذا التأثير على قلق المستقبل عن الرضا عن الحياة فقد ترضي أمهات هؤلاء الأطفال بوضعهن ويستسلمن للواقع دون ادني تحسين ويفقدن الرغبة في التفكير في المستقبل بالرغم من أنهن يظل لديهن ولو قدر يسير من القلق المستقبلي ، إنما في حاله وجود الشفقة بالذات وأبعادها من الرأفة بالذات وعدم لومها على أي تقصير وعدم المبالغة في تقدير الأمور والتعامل بيقظه عقليه متفتحة مع إعاقة أطفالهن قد يجعل من الشفقة بالذات ذات التأثير الأكبر على اختفاء قلق المستقبل ، ومن ثم فان المستقروا للأدبيات السيكولوجية التي بحث المتغيرات يجد أن وجود الشفقة لازماً لاختفاء قلق المستقبل أما الرضا فوجودها ليس مبرر كافي لاختفاء القلق المستقبلي من حياه أمهات الأطفال المعاقين عقليا ، وقد يعزو ذلك إلي اثر الشفقة على أمهات الأطفال المعاقين عقليا حيث تعمل على التريث في التعامل مع الذات والتعامل مع واقع الإعاقة لدى أطفالهن بصوره واقعيه دون مبالغة أو اضطراب ومن ثم يختفي لديهن قلق المستقبل لقدرتهن على التخطيط الجيد له بفاعليه وبقظة عقليه ، في حين إن الرضا عن الحياة جاء اقل في تأثيره من الشفقة بالذات على قلق المستقبل قد يرجع ذلك إلي إن أمهات الأطفال اذا ما توافرت لديهن جميع مؤشرات الرضا عن الحياة إلي أنهن لا يستطعن التعامل مع إعاقة أبنائهن بيقظه عقليه وتفكير عقلائي يظل لديهن ظلال قلق المستقبل مما قد يجعل منها اقل فاعليه علي قلق المستقبل .

اثني عشر - التوصيات والبحوث المقترحة:

أ- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية ، أمكن صياغة بعض التوصيات كما يلي:

١. تقديم تعزيز مستمر لرفع مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة من خلال دمجهم في أنشطة تنموية وثقافية واجتماعية في برامج حكومية بالمؤسسات الحكومية المختصة.
٢. تقديم برامج إرشادية وبرامج وقائية تساعد على تحسين مستوى الرضا عن الحياة لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة .
٣. تصميم برامج إرشادية وبرامج وقائية تساعد علي خفض قلق المستقبل لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة.
٤. العمل علي توفير خطة دمج وحماية مستقبلية آمنة للأطفال ذوو الإعاقة العقلية بهدف تقليل قلق الأسر علي أطفالهم وتحسين الرضا عن الحياة لديهم.
٥. عقد ندوات وورش عمل مكثفة ودورية من قِبل الهيئات المجتمعية ووزارة التربية والتعليم لآباء وأمهات الأطفال المعاقين عقليا لمناقشة مشاكلهم وانفعالاتهم للتخفيف من أعباء مسؤولية أطفالهم والاشتراك في مساعدتهم .
٦. الاهتمام بالإرشاد النفسي العائلي من خلال الهيئات المجتمعية الحكومية لمتابعه مشكلات الأطفال وأسرههم والمساعدة في تقديم الدعم للأسر .

ب- البحوث المقترحة:

بناء على ما تقدم يمكن اقتراح البحوث التالية:

١. سمات الشخصية كمنبئ للشفقة بالذات لدى عينه من المراهقين الصم
٢. الشفقة بالذات والهناء النفسي كمنبئين لجودة الحياة لدى عينه من المراهقين المكفوفين .
٣. قلق المستقبل وعلاقته بالرفاهية النفسية والاكنتاب لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا
٤. الشفقة بالذات وعلاقتها المتغيرات النفسية لذوي فئات الإعاقة المختلفة.
٥. فاعلية برامج إرشادي للحد من قلق المستقبل وتحسين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدي أمهات الأطفال المعاقين عقليا .

المراجع العربية:

ابتسام مذلوه اللصامصة (٢٠١٤) . فعالية برنامج إرشادي مستند إلي العلاج العقلاني في تحسين مستوى التفاؤل والرضا الحياتي لدى عينة من ذوى الإعاقة البصرية . رسالة ماجستير ، جامعه مؤته ، الأردن .

أبو بكر مرسى محمد(٢٠٠٢) . أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي . مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٠) . طيب الحياه النفسية لدى آباء الأطفال المتخلفين عقلياً وعلاقتها بالضغوط النفسية . المؤتمر العلمي السابع ، كلية التربية ، جامعه كفر الشيخ، ٥٢٩-٥٨٢ .

أحمد محمد حسنين (٢٠٠٠) . قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي . رسالة ماجستير ، كلية الآداب، جامعه المنيا .

أحمد محمد حسين(٢٠١١) . الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم . رساله دكتوراه ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

إكرام عبد القادر العث(٢٠٠٢) . الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطي من الرشد . رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٧) . اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين . المؤتمر السنوي الرابع عشر ، مركز الإرشاد النفسي، جامعه عين شمس ، ٢٤٣-٢٨٩

جمال مختار حمزه (٢٠٠٥) . قلق المستقبل لدى أبناء العاملين بالخارج . مجلة العلوم التربوية ، ١٤ ، القاهرة ، ٨٩-١١٠ .

خالد الحميدي العنزي(٢٠١٠) . إدراك القبول - الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعه الحدود الشمالية . رسالة ماجستير ، جامعه أم القرى ، المملكة العربية السعودية .

دعاء محمد محمود يوسف (٢٠١٥) . علاقة جودة الحياة لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا بالسلوك التكيفي لأطفالهم ، رسالة ماجستير ، قسم الدراسات النفسية للأطفال ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة القاهرة .

رانيا معتوق محمد (٢٠١١) . فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية . رسالة ماجستير ، جامعه أم القري ، المملكة العربية السعودية

رياض العاسمي وأحمد محمد الزغبى (٢٠١٥) . الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق ، مجلة جامعه دمشق للبحوث التربوية والنفسية ، مج ٣١ ، ع ١،٥٥-٩٠

رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) . الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعه الملك خالد . مجلة جامعه دمشق ، مج ٣٠ ، ع ١ ، الأردن ، ١٧-٥٦ .

زينب محمود شقير (٢٠١٤) . مقياس قلق المستقبل ، الأنجلو المصرية ، القاهرة .

سناء منير مسعود (2006) . بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين . رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعه طنطا .

عادل محمود محمد (٢٠٠٣) . الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية . رسالة ماجستير ، جامعه النجاح الوطنية ، الضفة الغربية .

عبد الحميد محمد شاذلي (٢٠٠١) . التوافق النفسي للمسنين . المكتبة الجامعية ، الإسكندرية .

عذبة صلاح خضر (٢٠١٥) . جودة الحياة لدى أسر الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية بمراكز التربية الخاصة محليه الخرطوم . رساله ماجستير ، جامعه الخرطوم ، السودان

عزه عبد الكريم مبروك (٢٠٠٧) . أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين . مجلة الدراسات النفسية ، مج ١٧ ، ع ٢٤ ، ٣٧٧ - ٤٢١ .

عطية عطية أحمد (٢٠٠٨) . التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعه الملك خالد بالمملكة العربية السعودية . مجلة أطفال الخليج نوى

الاحتياجات الخاصة ، www.gulfkids.com

على محمد الديب (١٩٨٨) . العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل . مجلة علم النفس ، ع ٦ ، ٤٥-٥٩ .

غالب محمد على (٢٠٠٩) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعه الطائف . رسالة ماجستير ، جامعه أم القري ، المملكة العربية السعودية

فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠١٣) . تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جودة الحياة المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، ع ٤٢ ، ج ٣ ، ١٢٥-١٤٥

فاطمه الزهراء محمد النجار (٢٠١٣) . تخفيف قلق المستقبل وتحسين معايير جوده الحياه المدركة لدى عينة من أمهات المعاقين . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، ع ٤٢ ، ج ٣ ، متاح علي : <http://aae2018.org/?magazine=42-3> 4

فتون محمود خرنوب (٢٠١٥) . تقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للشفقة بالذات دراسة ميدانية لدى عينه من طلبة كلية التربية في جامعه دمشق . مجله جامعه دمشق ، مج ٣١ ، ع ٢ ، سوريا .

فرج عبد القادر طه وآخرون (١٩٨٩) . معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية ، القاهرة .

فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٧) . قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقتها بالجنس والتخصص الدراسي . مجلة البحوث التربوية النفسية ، ع ٤٨ ، ٢٨-١ .

كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠) . السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر .

مايسة أحمد النيال وماجدة خميس (١٩٩٥). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. *مجلة علم النفس*، ع ٣٦، ٢٢ - ٤٢ .

مايكل أرجايل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، عالم المعرفة، ع ١٧٥، الكويت .

مجدى محمد الدسوقي (١٩٩٨). *مقياس الرضا عن الحياة*، كراسة الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .

مجدى محمد الدسوقي (٢٠٠٠). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن. *المجلة النفسية للدراسات النفسية*، مج ٨، ع ٢٠، ١٥٧-٢٠٠ .

مريم طايبي (٢٠١٦). قلق المستقبل لدى والدي الطفل المعاق ذهنياً. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ع ٨، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، الجزائر.

متاح علي <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/10489>

ناهد شريف مسعود (٢٠٠٥). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والنشائم. *رسالة دكتوراه*، جامعة دمشق، سوريا .

هيفاء يوسف الكندري (٢٠٠٩). الرضا عن الحياة لدى المعوقين إعاقة عقلية نمائية بسيطة وغير المعوقين عقلياً. *مجلة العلوم الاجتماعية*، مج ٣٧، ع ٢٤، مجلس النشر العلمي، جامعته الكويت، متاح علي

:<http://pubcouncil.kuniv.edu.kw/jss/homear.aspx?id=8&Root=yes&authid=1982>

المراجع الأجنبية :

- Akin, A. (2010). Self- compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational sciences*, 2, (3) ,702 – 718.
- Akin, A. (2014). Self- compassion as a proactivity. *International Online Journal of Educational sciences*, 6(1), 103 – 111.
- Allen, A.D., & Leary, M.R. (2010). Self- compassion. Stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107 – 118, available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arnos, O, M. (2017). Perceived Stress, Self-Compassion, And Emotional Variance In Parents Of Children With Communication Disorders: A Family Approach To

- Service Delivery In Speech-Language Pathology. *Theses and Dissertations*, 651, available at: <https://ir.library.illinoisstate.edu/etd/651>
- Avinash De Sousa. (2010) Mothers of children with developmental disabilities, *An analysis of psychopathology*, 7 (2) ,84, available at: http://www.jpss.com.pk/article/mothersofchildrenwithdevelopmentaldisabilitiesananalysisofpsychopathology_2409.html
- Aydan, A.(2015). A comparison of the alexithymia, Self- compassion and humour characteristics of the parents with mentally disabled and autistic children . *procedia – social and Behavioral sciences*, (174), available at: https://www.researchgate.net/publication/277651834_A_Comparison_of_the_Alexithymia_Self-compassion_and_Humour_Characteristics_of_the_Parents_with_Mentally_Disabled_and_Autistic_Children
- Baleja-Stawicka, I. & Rabe, Jablonska, J. (2007). The mental health condition and the quality of life of mothers looking after children with mental retardation as factors related to the quality parental care. *Psychiatriai Psychologi Kliniczna*, 7, (3), 165-169, available at: https://www.researchgate.net/publication/287300970_The_mental_health_condition_and_the_quality_of_life_of_mothers_looking_after_children_with_mental_retardation_as_factors_related_to_the_quality_of_parental_care_-_Review_of_bibliography
- Bazzano, A., Christiane Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Christopher Barrett, C., Lehrer, D., (2013). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach, *Journal of Child and Family Studies*, 24 (2), DOI 10.1007/s10826-013-9836-9, available at: <https://www.deepdyve.com/lp/springer-journals/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr-for-parents-and-caregivers-of-xqJdhCCr98>
- Becker, M., Diamond, R& Sainfort, F. (1993). A new patient-focused index for measuring quality of life in persons with severe and persistent mental illness. *Quality of Life Research*, 2 , 239 – 251, available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8220359>
- Brita, Ryde. (2006). Defence strategies and anxiety in mothers of disablea Children. *European Journal of personality*, 5, 367 – 377, available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2410050504>
- Dahlbeck, D., (2009). Life satisfaction and stress among Mothers and Fathers of children with Cerebral palsy: the impact of social Support, Financial stress, positive Affect, Relationship Satisfaction, and Religious Community Support. *Dissertation Abstracts International*, Section B, 71(3-B), 2070. available at: <https://search.proquest.com/openview/d73ad6ed62ecfac5530fb827779e6245/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Denizm., Kesici,S & Sumer, S. (2008). the validity and reliability of the Turkish version of the self – compassion scale. *Social behavior and personality*, 36(9), 1151 – 1160, available at: <https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2008/00000036/00000009/art00001>

- Dolunay, F. (2015). Self – forgiveness, Self- compassion, subjective vitality and orientation to happiness in predicting subjective Well – being among university students, (*Ph. D.*). Department of Educational sciences, Middle East Technical university, available at: <https://open.metu.edu.tr/handle/123456789/24562>
- Duran, S., Barlas, G. (2016). Effectiveness of psych education intervention on subjective wellbeing and Self- compassion of individuals with mental disabilities. *international Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181 – 188 , available at: https://www.researchgate.net/publication/289499311_Effectiveness_of_psychoe_education_intervention_on_subjective_well_being_and_self_compassion_of_individuals_with_mental_disabilities
- Ekstrom, H; Ivan off, S. and Elmstah, S. (2008). Restriction in social participation and lower life satisfaction among fractured in pain Results from the population study " Good Aging in Skate ". *Journal of archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, (1), 409 – 424 , available at: [https://portal.research.lu.se/portal/en/publications/restriction-in-social-participation-and-lower-life-satisfaction-among-fractured-in-pain-results-from-the-population-study-good-aging-in-skaane\(3877806d-9324-4441-a9f0-ce8b28050757\).html](https://portal.research.lu.se/portal/en/publications/restriction-in-social-participation-and-lower-life-satisfaction-among-fractured-in-pain-results-from-the-population-study-good-aging-in-skaane(3877806d-9324-4441-a9f0-ce8b28050757).html)
- Enan, E. (2016). The relations between parental attitudes, guilt, shame, and Self-compassion and differentiation of guilt – prone individuals in terms of their responses and expectations: a mixed study, (*Ph. D.*). Middle east technical university
- Fonseca, A ; paul, C. ; and Martin, I. (2008). Life satisfaction and quality of life amongst elderly Portuguese living in the community. *Journal of Social Science.* , 7 (2), 78 – 102, available at: <https://www.ingentaconnect.com/content/intellect/pjss/2008/00000007/00000002/art00001>
- Gilman. R. Ashby, J., Sverko,D.Floerell,D.&Varjas,K., (2005).The Relationship between perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction among Croatian and American Youth. *personality and individual Differences*, (39), 155 – 166 , available at <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886904003848>
- Hanna, Kristine. K(2006). Anxiety cognition And Quality of life in people with chronic illnesses. *Boston. university Cronin – Colomb – Alice.*
- Iskender, M (2011): the I influence of Self- compassion on Academic Procrastination and Dysfunctional Attitudes. *Educational Research and Reviews.* 6,(2), 230 – 234 , available at https://www.researchgate.net/publication/228338863_The_influence_of_self-compassion_on_academic_procrastination_and_dysfunctional_attitudes
- Kristiana, I. (2017). Self- compassion and parenting stress in mothers of children with cognitive disability. *Journal Ecopsy*, 4 ,(1), 52 – 57, available at: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/3415>
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self- compassion and reactions to unpleasant self – relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, (92), 887 – 904,

- available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17484611>
- Mangers, A. (2014). The Benefits of Being yourself: An Examination of Authenticity, uniqueness, and well – Being. Master of Applied positive psychology (MAPP), university of Pennsylvania press , available at: https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/63/
- Melendez, J.; Tomes, J.; Oliver ; A; and Navarro, E(2009). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among elderly. A structural model examination. *Arch Gerontol Geriatr*. 2009 May-Jun;48(3) 21, available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18359108>
- Neff, (2003). Development and validation of measure Self- compassion. *self and Identity Journal*.2 (3), 223 – 250 , available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. & Faso, D. (2014). Self- compassion and will – Being in parents of children with Autism. *springer science Journal*, available at: [www. Self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/](http://www.Self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/).
- Neff, K. (2003a). Self- compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *self and identity Journal*, 2 (2), 85 – 102,, available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. & Davidson, O. (2016). Self- compassion: Embracing suffering with kindness. in I. Ivztan & T. Lomas (Eds.) *Mindfulness in positive psychology*, the university of Texas at Austin, 37-50,USA.
- Neff, K. D., &Costigan, A. P (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117, available at: [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1992641](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1992641)
- Pavot, W. and Diener, Ed. (1993), Review of satisfaction with life scale, *Psychological Assessment*, 5,(2),164 – 172, available at: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2354-4_5
- Potter, R Yark, Francis, A & Schuster, S(2014).Self – Compassion Mediates the Relationship between parental Criticism and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14,(1), 33 – 43.
- 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. *Mindfulness*, 1 – 13, available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Reyes, D., (2012). Self- compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30,(2), 81 – 89, available at: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0898010111423421>
- Stuntzner, S& Hartley, M. (2015). Balancing Self- compassion with self – advocacy: A New Approach for persons with Disabilities. *Annals of Psychotherapy & Integrative Health*. 2015, p12-28. 17p. 1 Diagram. available at: <https://web.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=21672113&AN=103007843&h=S0ocwRgY6NGtdpgNApX7mjRkIj%2bGZsmUpbZrjCRwDjEY7nqYXaRp5Wleh80jiHevcfDNQ6htNrLXEY7P8E27nw%3d%3d&url=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%3d>

[26scope%3dsite%26auth%3dcrawler%26jrnl%3d21672113%26AN%3d103007843](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22018519)

- Tanaka, M., Werkerle, C., Shmuck, M. L., & paglia – Boak, A. (2011). the linkages among childhood maltreatment, welfare adolescents. *child Abuse and Neglect*, 35, 887 – 898, available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22018519>
- Williams, E. C (2015). Self- compassion and self – forgiveness as Mediated by Rumination. shame – proneness. and experiential Avoidance: Implication for Mental and Physical Health. *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 2562. <http://de.etsu.edu/etd/2562>
- Yarnel, M. & Neff, K. (2013). Self- compassion. interpersonal conflict Resolutions, and well – being. *self and Identity*, (12), 146 – 159.
- Zhang, y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). protective Effect of self – Compassion to Emotional Response among Students with Chronic Academic stress. *Front psychology*, 7, available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5118418/>

