

فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين

- * أ.د/ أمل محمد حسونة.*
** أ.م.د/ منى جابر رضوان.*
*** د/ وسام علي السيد البنا.*
**** أ/ حميدة أحمد مسعد الباز.*

تم إرسال البحث ١٤ / ٨ / ٢٠٢٤ تم الموافقة على النشر ٢٧ / ٩ / ٢٠٢٤

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من خلال برنامج إرشادي، وقد تكونت عينة البحث من (٧) أمهات من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات بمتوسط حسابي قدره (٣٦,٠٠)، وانحراف معياري (٥,٧٤)، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية تبعاً لطبيعة متغيرات البحث، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي في هذا البحث، كما استخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين (إعداد الباحثة)، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب

* أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) المتفرغ بكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة السادات.
** أستاذ مساعد علم نفس الطفل ورئيس قسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.
*** مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.
**** باحثة دكتوراه بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بورسعيد.

درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، فهذا يوضح استمرارية البرنامج وتأثيره في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث، وهذا يدل على أنّ البرنامج الإرشادي حقّق فاعليّة كبيرة في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

الكلمات المفتاحية :

برنامج إرشادي - الشفقة بالذات - أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

Effectiveness of a Guiding Program to Develop Self-Compassion among Mothers of Preschool Blind Children

Prof. Dr / Amal Mohamed Hussona. *

Assis. Prof .Dr / Mona Gabr Radwan. **

Dr. Wessam Ali El-Sayed El-Banna. ***

Hamida Ahmed Mosaad El-Baz. ****

Abstract:

The current research aims to develop self-compassion among mothers of preschool blind children through a guiding program. The research sample consisted of (7) mothers of preschool blind children in the age range of (4-7) years, with a mean age of 36.00 and a standard

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

** Assistant Professor of Child Psychology and Head of the Department of Psychology, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

*** Lecturer of Child Psychology, Department of Psychology, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

**** PhD Researcher, Department of Psychological Sciences, Faculty of Early Childhood Education, Port Said University.

deviation of 5.74." The sample was chosen intentionally according to the nature of the research variables. The researcher used the quasi-experimental method in this research, and she also used the following tools: Self-Compassion Scale (Prepared by the researcher), and a Guiding Program to Develop Self-Compassion among Mothers of Preschool Blind Children (Prepared by the researcher). The results revealed the existence of statistically significant differences between the mean ranks of scores of mothers of preschool blind children on the Self-Compassion Scale in the pre- and post-application of the guiding program in favor of the post-application, and the absence of statistically significant differences between the mean ranks of scores of mothers of preschool blind children on the Self-Compassion Scale in the post- and follow-up application of the guiding program. Referring to the arithmetic means of the total score in the post- and follow-up measurements, this clarifies the continuity of the program and its impact on developing the level of self-compassion among the research sample members. This indicates that the guiding program has achieved great effectiveness in developing the level of self-compassion among mothers of preschool blind children.

Keywords:

Guiding program - self-compassion - mothers of preschool blind children.

مقدمة البحث:

يمر الإنسان بالعديد من المراحل الهامة خلال حياته والتي تمر الواحده تلو الأخرى في تسلسل رائع ومنظم دون تدخل بشري ولكنها من صنع الله القدير، وعندما نتحدث هنا عن المراحل العمرية للإنسان فلن نجد أهم من مرحلة الطفولة وخاصة مرحلة ما قبل المدرسة والتي تمثل محطة هامة جداً في تكوين شخصية الطفل بسلوكه وانفعالاته ومهاراته وقدراته، وفيها أيضاً تبنى دعائم شخصية الطفل، وبدون طفولة سعيدة يصعب على الفرد تكوين الثقة والشعور بالأمان اللازمين للنمو السوي، ويتفق علماء النفس والتربية على ضرورة العناية بالطفل وتربيته خلال هذه المرحلة، لذا اتجه الباحثون إلى دراسة العلاقة بين الجوانب المختلفة لنمو الطفل وذلك بغرض الارتقاء بمستوى سلوكه وأدائه(خوله يحيى، وماجدة عبيد، ٢٠٠٧، ١٥).

وتمثل الإعاقة البصرية إحدى الظواهر المنتشرة في المجتمع، وهي من الظواهر النفسية التي تعد مؤشراً لوجود العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأفراد المصابين بها بشكل عام، ولدى أمهاتهم بشكل خاص، حيث يؤدي ذلك إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية والاجتماعية، والتي قد تنجم عن نقص في مستوى التعامل مع الذات بلطف وتعاطف، مما يعوقهم عن مواجهة مواقف وضغوط الحياة بشكل فعال. لذا، يتطلب الأمر تصميم العديد من البرامج العلاجية والإرشادية لمساعدتهم على تجاوز هذه المشكلات، والعمل على تطوير سمات وخصائص شخصية إيجابية وسوية تمكنهم من المواجهة والتحدي (عبد الصبور منصور، رشا مبروك، دينا علي، ٢٠٢٤).

ومن هنا، شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة بعض المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، نظراً لتأثيرها الإيجابي على

التوافق النفسي للفرد. ومن هذه المفاهيم الشفقة بالذات، حيث تُظهر الأدلة التجريبية لبعض الدراسات، مثل دراسة رياض العاسمي (٢٠١٥)، ودراسة بليث وآخرين (Bluth, et al., 2016)، ودراسة عفراء العبيدي (٢٠١٧)، أن الشفقة بالذات ترتبط بما يسمى الوقاية النفسية للفرد. بل ويمكن اعتبارها إحدى عوامل حماية الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، القلق، الانعزال النفسي والاجتماعي، والتفكير غير العقلاني.

وإذا كان مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، فإنه بلا شك يمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف على سمات الشخصية لدى الأفراد الذين يتمتعون بالشفقة على أنفسهم مقارنةً بأولئك الذين لا يرحمون أنفسهم في مواقف الشدة أو عند مواجهة خبرات مؤلمة. فالأشخاص الذين يفتقرون إلى الشفقة الذاتية يوجهون لأنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة، بالإضافة إلى الشعور بالقلق والانغلاق على الذات. فقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية مثل الانبساطية، والسعادة، والتفاؤل، والأمل، وغيرها من مفاهيم علم النفس الإيجابي (رياض العاسمي، ٢٠١٧، ٢١).

وتتضح أهمية الشفقة بالذات في حياة الأفراد، ولا سيما الأمهات والآباء للأطفال ذوي الإعاقة، باعتبارها إحدى أهم الإستراتيجيات لمقاومة الضغوط والوقاية من الأزمات والمشكلات، ففي غياب الشفقة بالذات، يزداد خطر التعرض للاضطرابات والأمراض النفسية. ولادة طفل مصاب بإعاقة تُعبر عن أزمة مفاجئة وغير متوقعة في حياة الوالدين، وتترافق مع تلك الأزمة مشاعر الصدمة وعدم التصديق، والنفور والرفض، والاستغراق المفرط في التفكير السلبي، بالإضافة إلى سيطرة الانفعالات السلبية، مثل خيبة الأمل، والإحباط، والخجل، والعزلة، والقلق والغضب، والشعور بالذنب ومحاكمة أو جلد الذات.

وبطبيعة الحال، فإن الخضوع للمشاعر السلبية والعجز في مواجهة الضغوط يؤديان إلى تدني الفاعلية الذاتية لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، مما ينعكس سلباً على الاهتمام والعناية بأبنائهن، وتعتبر الشفقة بالذات أحد أهم الآليات التي تتطور نتيجة إدراك خبرات الفشل والشعور بالمعاناة، وهي غالباً ما تمكن الفرد من الرفق بذاته، والتعاطف مع الآخرين، والشعور بالمسؤولية. تأتي الشفقة بالذات كردة فعل عاطفية تحول دون جلد الذات ونقدها أو الانغماس في الذات، مع التيقن بأن المعاناة والأخطاء هي جزء حتمي من التجارب الإنسانية (زهير النواجحة، ٢٠١٩، ٢٢٢).

فاستخدام الشفقة بالذات يمكن أن يساعد أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والمكفوفين خاصة في التصالح مع أنفسهن وتحسين حالتهم النفسية بشكل عام، خاصة في التعامل مع تحديات الرعاية والتربية لأطفالهن، كما يمكن لهذا المفهوم أن يكون إطاراً عملياً مفيداً في بناء علاقات قوية مع أطفالهن المكفوفين وتعزيز الانفتاح العاطفي والاستقرار النفسي .

وقد أظهرت الدراسات أن الشفقة بالذات لها تأثيرات إيجابية بخفض مستوى القلق والاكتئاب، والعصابية والكمالية، وزيادة الرضا عن الحياة (رياض العاسمي، ٢٠١٧، ٢١)، كما أنها ترتبط بنظرة إيجابية تجاه الحياة والتعامل الإيجابي مع المواقف الصاعقة، ومع ذلك، تشير بعض الأبحاث إلى وجود ظاهرة تعب الشفقة بالذات، والتي تتمثل في نقص التعاطف وسرعة الغضب والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص (سوزان بسيوني، وجدان خياط، ٢٠١٩، ٥٢١).

كما أشارت (Neff 2003, 223-250) إلى أن الشفقة تُعتبر علامة إيجابية للسعادة النفسية، وقبول الذات، والرضا عنها، عندما يواجه الفرد حالات من الإحباط أو الفشل. وأظهرت الدراسات التي أجراها Neff &

Pittman (2010) أيضاً أن الشفقة الذاتية ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية، والتواصل الاجتماعي، والدعم الأسري، بينما ترتبط سلباً مع الاكتئاب والقلق.

وعليه فالشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين تعتبر عاملاً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات اليومية، فتربية طفل كفيف في سنواته الأولى تتطلب من الأمهات مستوى عالٍ من الدعم النفسي والتفهم الذاتي، حيث يواجهن ضغوطاً إضافية تتعلق بتوفير الرعاية الخاصة وتنمية المهارات لدى أطفالهن. من خلال تنمية الشفقة بالذات، يمكن للأمهات تطوير القدرة على التعامل مع مشاعرهن السلبية بطريقة صحية، مما يساعدهن على تقديم الدعم العاطفي الفعال لأطفالهن، وبالتالي يسهم في تحسين جودة الحياة للأسرة بأكملها، وبرامج الإرشاد النفسي التي تركز على تعزيز الشفقة بالذات تلعب دوراً حيوياً في تحقيق هذا الهدف، من خلال تقديم الأدوات والاستراتيجيات اللازمة للأمهات لمواجهة تحدياتهن بثقة ومرونة.

ومن هنا تنشأ الحاجة إلى توافر قوى خارجية تدعم أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، لمساعدتهن على مواجهة الأزمة والتغلب عليها. ولا شك أن شدة الحاجة تختلف من حيث الكمية والنوعية وفقاً لطبيعة وحدة الأزمة. وبناءً على ذلك، فإن الضغوط الكبيرة التي تعاني منها الأسرة، وخاصة الأمهات، دفعت الباحثة لاختيار هذا الموضوع والعمل على تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

مشكلة البحث:

يواجه أمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة تحديات كبيرة تتعلق بتوفير الرعاية والدعم النفسي لأطفالهن، ويتطلب ذلك منهن قدرة عالية على

التحمل والتكيف مع المواقف الصعبة، هؤلاء الأمهات يحتجن إلى دعم مستمر من المجتمع والأسرة لمواجهة التحديات اليومية، سواء كانت اجتماعية، نفسية، أو اقتصادية، بصفة خاصة، أمهات أطفال المدرسة المكفوفين يواجهن ضغوطاً إضافية، حيث يتطلب الأمر منهن تعلم طرق جديدة للتواصل وتعليم أطفالهن، بالإضافة إلى توفير بيئة آمنة ومحفزة للنمو.

ومن هنا جاءت المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي كالشفقة بالذات لتساعد أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين للتقليل من المشاعر السلبية كالقلق وخلق مشاعر إيجابية، بالإضافة إلى المساهمة في خلق حالة من التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لديهن، والتغلب على معاناتهم وتقبل الوضع الراهن لهم.

فالشفقة بالذات تمثل حاجز حماية من الآثار السلبية للضغوط التي يمر بها الفرد عند شعوره بعدم الكفاءة أو الفشل في بعض المواقف وذلك عن طريق رفع الفرد بنفسه ووعيه بانفعالاته السلبية ويقظته لها والتعامل بتوازن معها بدلاً من الاستسلام لها (ظافر القحطاني، ٢٠٢٢، ١٦٣).

وتتمية الشفقة بالذات تعد من الأمور الأساسية لهذه الأمهات، إذ تساعدن على التعامل مع مشاعرهن السلبية والضغوط النفسية بفعالية، مما ينعكس إيجاباً على رفاهية أطفالهن وقدرتهم على تحقيق الاستقلالية والنجاح في المستقبل، وذلك من خلال برامج الدعم والإرشاد التي تلعب دوراً حيوياً في تزويد هؤلاء الأمهات بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع التحديات التي يواجهنها بثقة وقوة.

بالرغم من أهمية الدور الذي تلعبه الشفقة بالذات في التغلب على الأحداث الصعبة باعتبارها وسيلة علاجية تهدف إلى خفض حالات القلق والتوتر التي يتعرض لها الفرد، إلا أن الاجراءات البحثية التي تناولت هذا

المتغير في البيئة العربية، لم تحظ إلا بالاهتمام القليل، فالحاجة ما تزال ماسه وقائمة لإجراء المزيد من البحوث حول هذا الموضوع.(زهير النواجح، ٢٠١٩، ٢٢٣)

ومع التطور في مجال الصحة النفسية والحاجة الملحة للتغلب على التحديات التي تواجه أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين ، ومن أجل تنمية الشفقة الذاتية لديهن والتأثير الإيجابي على الصحة النفسية للأمهات وأطفالهن في الروضة، ، وكذا ندرة الدراسات في حدود - علم الباحثة - في هذا المجال؛ لذا يسعى البحث الحالي إلى دراسة فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الاسئلة الفرعية التالية:

١. ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي؟

٢. ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

٢. التأكد من فعالية برنامج إرشادي في تنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

(أ) من الناحية النظرية:

١. مساهمة التوجهات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي في الإهتمام بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية ومنها الشفقة بالذات.
٢. تناوله فئة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، وهي فئة تستحق المزيد من الإهتمام بدراسة المتغيرات التي تساعدهم في مواجهة الضغوط.
٣. كما تبرز أهمية البحث في ندرة الأبحاث - في حدود علم الباحثة - والتي تتعلق بتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين .

(ب) من الناحية التطبيقية:

١. إلقاء الضوء على أهمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، الأمر الذي يستفاد منه من خلال وضع برنامج إرشادي يعمل على الرقي بمستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.
٢. قد تفيد نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، الأمر الذي يعكس بشكل إيجابي على حياتها الأسرية والإجتماعية.
٣. إعداد مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين والتحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة المصرية، مما قد يثري المكتبة العربية في مجال القياس النفسي ويفتح الطريق أمام الباحثين لاستخدامه في دراسات لاحقة.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات التالية:

١. أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين:

يتم تعريفهم إجرائياً في البحث الحالي بأنهم: هن أمهات يعيشن تجربة الأمومة مع أطفالهن الصغار الذين يعانون من إعاقة بصرية، ويواجهن تحديات فريدة تتعلق بتوفير الرعاية والتعليم لأطفالهن داخل بيئة غير مرئية بشكل طبيعي. تتطلب هذه الأمهات مهارات خاصة في التفاعل مع أطفالهن، وتقديم الدعم العاطفي والتعليمي بطرق مبتكرة تستجيب لاحتياجات الأطفال المكفوفين.

٢. الشفقة بالذات:

تعرف الشفقة بالذات إجرائياً في البحث الحالي بأنها: "هي المفهوم الذي يشير إلى القدرة على التعاطف مع الذات وفهم احتياجاتها ومشاعرها بطريقة إيجابية وداعمة. يتضمن ذلك قبول النقاط القوية والضعف في الذات بدون تقييم سلبي، والتفكير بشكل حنون وداعم تجاه النفس. تعزز الشفقة بالذات من الصحة النفسية الإيجابية والتوازن العاطفي، مما يساعد في تحقيق النمو الشخصي والتطور الذاتي. وتتضمن الأبعاد التالية :

البعد الأول: اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي: يقصد به قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على توجيه مشاعر اللطف والرفق والفهم والحنو نحو الذات بدلاً من نقدها بصرامة شديدة.

البعد الثاني: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة قلق الأم: يقصد به إدراك أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث لهم فقط.

البعد الثالث: اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد: يقصد به تحمل أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من المعاناة بصورة مبالغ فيها.

حدود البحث:

- الحدود البشرية:** عينة من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين أطفال الروضة في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات بمحافظة دمياط.
- الحدود الموضوعية:** تتمثل في متغير الشفقة بالذات، والمقياس المعد له المستخدم في جمع البيانات، وأساليب المعالجة الإحصائية.
- الحدود المكانية:** محافظة دمياط.
- الحدود الزمانية:** الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: الشفقة بالذات Self- Compassion :

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويوصف بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها(السيد منصور، ٢٠١٦، ٦٧)، وقد تعددت وجهات النظر في تحديد مفهوم الشفقة بالذات نظراً لتداخله مع بعض المفاهيم الأخرى ومنها فهم الذات، وتقبل الذات، حيث ينظر إليها البعض على أنها سمة إنسانية فطرية تجعل لدى الفرد رغبة داخلية مستمرة لمساعدة الآخرين ومشاركتهم في آلامهم وانفعالاتهم، بينما ينظر إليها البعض الآخر على أنها عامل ذاتي يتضمن رافة الفرد بنفسه وعدم إلقاء اللوم عليها في مواقف الشدة والخبرات غير السارة، وكذلك يشمل هذا المفهوم محاولة الفرد

تخطي تلك المواقف والخبرات بإيجابية، ومن ثم تعتبر الشفقة بالذات هي إحدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد (مروة عمار، ٢٠١٨، ٣٧٦).

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة بالذات، فعلماء النفس في الغرب نظروا إليه من زاوية العطف على الآخرين باعتباره طريقة لفهم معاناة الآخرين والرغبة في مساعدتهم، وذلك بهدف التقليل من معاناتهم وألامهم، في حين رأى منظور آخر في علم النفس البوذي أن الشفقة بالذات عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة (محمد عبداللا، ٢٠١٩، ٢٣٧).

تقتضي الشفقة بالذات تصالح الإنسان مع نفسه ولن يتحقق ذلك إلا بنبذ الشخص للمشاعر والأفكار السلبية تجاه ذاته لتقصيره أو إخفاقاته، واستبدالها بمشاعر وأفكار إيجابية يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود؛ مما يؤدي به إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة برغم الألم، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار ويتحمل للمسئولية والتعهد الإرادي بتصويب مساره وتغيير أساليب حياته، وتتضمن الشفقة بالذات تسامح الإنسان مع نفسه، وابتداءً بالتسامح الإيجابي مع الذات مع نبذ المشاعر والأفكار السلبية التي يكونها الإنسان عن نفسه إذا تعرض لفشل ما أو شعر بوجود نقص أو قصور في شخصيته، واستبدالها بمشاعر وأفكار وسلوكيات إيجابية بها، مما يتيح مشاعر التعاطف والرحمة والحنان تجاه ذاته، والشعور بالسلام الداخلي والسعادة والطمأنينة برغم الشعور بالألم (عبد العزيز سليم ، و محمد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥٥-١٥٦).

وينظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه دافعاً إيجابياً يتضمن العديد من الصفات مثل: التعاطف، تحمل المشقة، والكفاءة الشخصية مما يساعد الفرد

على مواجهة الضغوط وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه (zenab & Tammy,2018,132).

بينما يرى كلٌّ من (وحيد مصطفى ومحمد شعبان، ٢٠١٧) أن الشفقة بالذات هي: "شكل من أشكال تقبل الذات حيث يتعامل الفرد بشكل لطيف مع ذاته في الأوقات العصيبة، وتساهم في شعوره بذاته وعدم نقدها والتعامل معها بلطف".

وينظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه واقعًا اجتماعيًا إيجابيًا يتضمن العديد من الصفات مثل التعاطف، وتحمل المشقة، والكفاءة الذاتية، مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات، كما يعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه (Saeed & Tammy,2018,p.132).

كما عرفت (إيناس جوهر، ٢٠٢١، ٤٦٠) الشفقة بالذات بأنها: "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم يتعرض لها الفرد، تتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد".

بينما عرفها (رمضان سالم، ٢٠٢٠، ٦٩) بأنها: "حالة عقلية انفعالية تنطوي على قدرة الفرد على التعامل مع ذاته بلطف ورفق ودفء خلال التعرض للخبرات الضاغطة والمؤلمة، ووعيه بأن الجميع يتعرض لمثل هذه الخبرات التي من شأنها مساعدته على التخفيف من الضغوط والمشكلات".

ومما سبق تعرف الباحثة الشفقة بالذات إجرائياً بأنها : هي القدرة على التعاطف مع النفس وتقديم الدعم العاطفي والاهتمام الذاتي، كما يفعل الشخص مع الأصدقاء أو الأحياء في أوقات الصعوبات. إنها تنطوي على التعامل بلطف ورحمة مع الذات عند مواجهة الفشل أو الأوقات الصعبة، بدلاً من الانخراط في النقد الذاتي القاسي.

وترى أن الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين تعني القدرة على التعاطف مع الذات وتقديم الرعاية النفسية لأنفسهن بقدر ما يقدمنها لأطفالهن، إنها تعني التعامل مع الضغوط والتحديات المرتبطة بتربية طفل كفيف بمرونة ولطف، بدلاً من النقد الذاتي القاسي. هذه الشفقة تشمل قبول المشاعر الصعبة، مثل الإحباط والحزن، وفهم أن مواجهة مثل هذه التحديات جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. من خلال تنمية الشفقة بالذات، يمكن للأمهات تخفيف الضغوط النفسية والتوترات اليومية، مما يمكنهن من تقديم دعم أفضل وأكثر استقراراً لأطفالهن، وتحقيق توازن أفضل بين الرعاية الذاتية ورعاية الآخرين.

الفرق بين الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى:

الشفقة بالذات والشفقة على الذات:

إن الشفقة بالذات *self compassion* تختلف عن الشفقة على الذات *self pity*، حيث أن الشفقة على الذات تتضمن في طياتها عادة الانقطاع عن الآخرين، وهؤلاء الأفراد من ذوي الرثاء بالذات مغمورون أو منهكون في مشاكلهم الخاصة، وينسون بأن الآخرين يتعرضون لهذه الصعوبات، وتتضمن كذلك التضخيم والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية. أما الشفقة بالذات فتعني الانهماك في نشاطات ما وراء المعرفية والتي تمكن الفرد من الانهماك في الخبرات المرتبطة بالذات وبالآخرين، وتعمل على وضع الخبرات الشخصية مطمورة في منظور الآخر (سوزان بسيوني، ٢٠١٩، ٥٢٨). وقد أوضح رياض العاسمي (٢٠١٧، ٣٧-٥٠) الفرق بين الشفقة بالذات *Self Compassion*، والشفقة على الذات *Self Pity*، من خلال الجدول التالي:

جدول (١)

مهارات الإصغاء، التعاطف الوجداني، مشاركة اجتماعية، الإيثار، الإبداع = توافق.	الشفقة بالذات Self Compassion
الحكم الذاتي القاسي، العزلة الاجتماعية، التوحد المفرط مع الذات = سوء توافق	الشفقة على الذات Self pity

(٢) الشفقة بالذات وتقدير الذات:

كما تختلف الشفقة بالذات Self Compassion أيضاً عن تقدير الذات Self Esteem، حيث أن الشفقة بالذات تتنافس بشدة وتتفوق على تقدير الذات في بعض العلاقات المعينة بين جوانب في النفس والعافية النفسية. فالعطف بالذات مقارنة بتقدير الذات الشامل يمتلك قوة تنبؤية أكثر بسلوك العلاقة الإيجابية الذي يتضح في أن يكون الشخص حنوناً وداعماً وغير عدواني في العلاقات الرومانسية بين الشركاء. (علاء الدين جهاد، ٢٠١٥، ٣٤١-٣٤٧). بالإضافة إلى ذلك، الشفقة بالذات ترتبط بشكل واضح بالأداء النفسي والتقييم الدقيق للذات، على عكس التقدير الذاتي العالي الذي قد يتسم بالأوهام والأنانية وعدم التنظيم الذاتي. بالتالي، يمكن للأفراد الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الشفقة بالذات أن يراجعوا أنفسهم بشكل أكثر وضوحاً، مما يؤدي إلى تحقيق فعالية أكبر في التنظيم وتحديد الأهداف، والتجاوز للمخاطر (رياض العاسمي، ٢٠١٧، ٤٩)

وبالرغم من الاقتران غير المرتفع بين الشفقة بالذات وتقدير الذات إلا أنها تتمايز من حيث الرغبة في التعامل الواقعي مع المشكلات التي تعترض الذات، وتعتمد إلى دحض الأفكار والمشاعر السلبية، وتحدث انزناً متسماً بالانتقاء. كما أنها تعالج هذه الأفكار والمشاعر المنحرفة، وبالتالي تمهد لبناء رضا مأمول عن الذات (السيد منصور، ٢٠١٦، ٨٢).

(٣) الشفقة بالذات واليقظة العقلية:

تختلف الشفقة بالذات عن اليقظة العقلية من حيث تركز اليقظة العقلية على الوعي اللحظي الآتي والاستجابة لأفكار الفرد ومشاعره دون تقييم أو حكم. أما الشفقة بالذات فهي تركز على الإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة معاناته. كما تنطوي اليقظة العقلية على جلب الانتباه الواعي إلى اللحظة الحالية سواء أكانت (فرح، سعادة، حزن، أو مشاعر محايدة). أما الشفقة بالذات فتتركز بشكل ضيق على معاناة وآلام الفرد (فاطمة خشبة، ٢٠١٨، ٥١٠).

(٤) الشفقة بالذات والرضا بالذات:

تتباين الشفقة بالذات عن الرضا بالذات Self-Complacency فهي تقوم على تمكين الفرد من تكوين رؤية واضحة لفشله دون الحاجة إلى أن تكون دفاعية (سوزان بسيوني، ٢٠١٩، ٥٢٨).

ومن خلال ما سبق، ترى الباحثة أن هناك تداخلاً بين مفهوم الشفقة بالذات وبعض المفاهيم الأخرى، مع الاعتراف بالعديد من الفوائد النفسية المرتبطة بهذا المفهوم. فالشفقة بالذات تمثل حالة انفعالية إيجابية يتبناها الفرد تجاه نفسه، مما يساعده على حماية الذات من الطاقات السلبية وعدم انتقادها أو الحكم عليها بشكل سلبي.

مكونات الشفقة بالذات:

تعد (Neff 2003,85-87) أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات كمفهوم نفسي ثنائي القطب مكون من ثلاث مكونات متداخلة وهي اللطف بالذات Self-kindness والحس الإنساني العام (الإنسانية المشتركة) Mindfulness ، Sense of ommon humanity واليقظة العقلية ، فالشفقة بالذات اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات لحمايتها من العواقب

السلبية لنقد الذات والعزلة؛ وبالتالي فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية والإنسانية المشتركة لإدراك المعاناة والفشل الشخصي عاى أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين ويقظة عقلية تساعد في خفض مشاعر القلق والأفكار السلبية عن الذات.

وترى (Halifax, 2012, 233) أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يتكون من أربعة عناصر أساسية هي:

- ١- الوعي والبصيرة بوجود المعاناة (المكون المعرفي).
- ٢- الاهتمام العاطفي واللطف المتعلق بالإحساس بالمعاناة (المكون الوجداني).
- ٣- الرغبة في معرفة كيفية التخفيف من المعاناة (المكون الانتباهي).
- ٤- الاستجابة السلوكية للعمل على التخفيف من تلك المعاناة (المكون التحفيزي).

وتشير دعاء عيسي (٢٠٢٣، ٥٢٣) إلى ما وصلت إليه نيف (Neff, 2003, 86-87) من معلومات ومعارف، والتي انتهت إلى أن الشفقة بالذات تتألف من ثلاثة مكونات تفاعلية لكل منها قطب إيجابي وقطب سلبي وهي:

أولاً: الرفق بالذات Self-Kindness مقابل نوم الذات Self-Judgment:

أشارت برايلر ونيف (Breahler&Neff, 2020, 567) أننا كثيراً ما نعامل أنفسنا بشكل مختلف عن تعاملنا الإنساني مع أصدقائنا وأحبائنا في المحن ومواقف القصور والشعور بعدم الكفاية؛ حيث نقول لأنفسنا أشياء فظة وغالبا ما تكون أكثر صرامة مع أنفسنا. ومع ذلك فإن الرفق بالذات يضع هذا اللوم المستمر والاستخفاف بالتعليقات الداخلية التي المتأصل في يعتبرها معظمنا أمراً طبيعياً.

ثانياً: الإنسانية المشتركة A sense of common humanity مقابل العزلة Isolation:

ذكر حسن أبو حشيش (٢٠٢٢) ما أشار إليه وارين وآخرون (Warren et al، 2016, 20) أن الإنسانية المشتركة تتضمن النظر لخبرات المعاناة كجزء من الخبرة الإنسانية بشكل عام، والاعتراف بأن البشر جميعاً يعانون؛ فالمعاناة لا تقتصر على فرد دون الآخر بل هي تجربة نتشارك فيها جميعاً، فالكل يختبر الألم والفشل والإخفاقات الشخصية في بعض الأحيان، ولكن لا بد لنا من تجاوز تلك الخبرات الأليمة، حيث إن عدم الاعتراف بها يجعلنا نغرق في مشاعر الانفصال والعزلة والتمركز حول الذات.

ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل الإفراط في التوحد (التماهي) Over- identification:

اليقظة العقلية كما أشارت إليها نيف (Neff، 2012,81) هي الحالة العقلية المتقبلة وغير الناقدة والتي يتم فيها ملاحظة المشاعر والأفكار كما هي دون قمع أو إنكار". وهذا ما أكده وارين وآخرون (Wamen etal، 2016,20) أن اليقظة العقلية تسهم بإيجابية في تكوين الشفقة بالذات إذا استطاع الفرد أن يكون على وعى بتجاربه وخبراته المؤلمة بطريقة متوازنة؛ بمعنى ألا نتجاهل أو نتجنب المشاعر المؤلمة مع عدم المبالغة في تلك الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل يجعلنا نتوحد ونعيش فيها. وهذا ما أكدته نيف وجيرمر (Neff & Germer،2017,376)، التي أوضحت دور اليقظة العقلية في احداث الشفقة بالذات ؛ بشرط عدم تحريف أفكارنا أو مشاعرنا السلبية مما يسمح لنا باتخاذ منظور أكثر حكمة وأكثر موضوعية عن أنفسنا وحياتنا.

أهمية الشفقة بالذات:

تلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في حياة الفرد، وذلك لأنها تساعد الفرد على التعامل مع الصراعات الحياتية، كما تساعده في وقف إلقاء اللوم على نفسه للأشياء التي لا يملك السيطرة عليها، هذا بالإضافة إلى أنها يمكن توفر الدعم الاجتماعي وتعمل على تشجيع الثقة بين الأشخاص وتقليل حالة القلق الناتجة عن عدم التوازن في الأسرة، كما أنها تساعد في الشفاء الذاتي كجزء مهم من العلاج النفسي (وحيد مختار، ومحمد أحمد، ٢٠١٧، ٨).

كما تلعب الشفقة بالذات دوراً حيوياً في تعزيز الصمود العاطفي وإلغاء نظام التهديد المرتبط بالقلق والاستثارة غير الإرادية، وتنشيط نظام تقديم الرعاية المرتبط بالتعلق الآمن والسلامة، هذا يساعد الأفراد على التعامل مع الصراعات والصعوبات الحياتية، ويمنعهم من إلقاء اللوم على أنفسهم بشأن أمور يصعب السيطرة عليها. بالإضافة إلى ذلك، تعزز الشفقة بالذات الدعم الاجتماعي وتعزز الثقة بين الأفراد، وتساهم في خفض المشاعر السلبية حيال الأحداث الاجتماعية المؤلمة، مما يعزز التوازن العاطفي. بشكل عام، تعزز الشفقة بالذات الاعتراف بدور الأفراد في الأحداث السلبية دون أن يشعروا بالارتباك أو المشاعر السلبية. (Halamova et al., 2022, 94).

وترى الباحثة أن الشفقة لدى أمهات الأطفال ما قبل المدرسة المكفوفين تلعب دوراً حيوياً في دعم نمو وتطور أطفالهن، حيث تعزز الشفقة قدرة الأمهات على التفاعل العاطفي والاجتماعي مع أطفالهن، وتساعدن على فهم احتياجاتهم الخاصة وتقديم الدعم اللازم، كما تلعب الشفقة دوراً مهماً في تعزيز ثقة الأمهات بقدرات أطفالهن المكفوفين وتعزيز روابط الرعاية العاطفية بينهم. بفضل الشفقة، تستطيع الأمهات توفير بيئة دافئة وداعمة تساهم في تعزيز استقلالية وتفاعل أطفالهن في المجتمع بما يتناسب مع احتياجاتهم الفريدة.

أبعاد الشفقة بالذات:

تعد الشفقة بالذات مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد، وفي ضوء هذا المفهوم استطاعت (Neff,2003,312-318) اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها كبناء متعدد الأبعاد، وهي:

١- اللطف بالذات **self-kindness** مقابل الحكم أو انتقاد الذات **self-judgment**

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة أو الفشل من إصدار أحكام قاسية عليها أو لومها.

٢- **الحس الإنساني المشترك أو العام common humanity** مقابل العزلة **Isolation**: هذا المكون يتضمن الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو يتضمن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين، فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة.

٣- **اليقظة العقلية Mindfulness** مقابل التوحد المفرط **Over-Identification**: يعرف هذا المكون على أنه الممارسة التي يكون فيها الأفراد غير مطلقين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية (Grossman,et al,2004, P35).

وترى الباحثة أن الشفقة بالذات تمثل جانباً مهماً من النمو الشخصي والصحة النفسية الإيجابية، من خلال فهمنا وتقديرنا لأنفسنا بدقة ودعمنا لأنفسنا برقة، نستطيع أن نعزز من قدرتنا على التكيف مع التحديات والصعوبات التي نواجهها في الحياة. تعزز الشفقة بالذات أيضاً القدرة على بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين، حيث ينبغي لنا أن نتعامل مع الآخرين بالطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا، بمشاعر الرحمة والتفهم.

وفي هذا الصدد فقد تناولت العديد من الدراسات تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة ذوى الاحتياجات الخاصة مثل دراسة كل من زهير النواجحة (٢٠١٩) التي هدفت إلى تعرف مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون، والكشف عن دلالة الفروق بالشفقة بالذات تبعاً لمتغير: جنس الطفل وعمره، والمستوى التعليمي للأم وعمرها، وأظهرت نتائجها أن أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يتمتعن بمستوى مرتفع نسبياً من الشفقة بالذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير جنس الطفل وعمره والمستوى التعليمي للأم وعمرها. ودراسة سهام عليوة (٢٠١٩) التي استهدفت الكشف عن فعالية برنامج علاجي، بالتقبل والالتزام (ACT) في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المصابين بالصرع، وأثر ذلك على انخفاض الضغوط الحياتية لدى هؤلاء الأمهات. ودراسة غادة جاد الرب (٢٠٢١) التي هدفت إلى تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى بعض أمهات الأطفال الصغار - الذين هم في سن الروضة- في ظل أحداث جائحة كورونا، ومعرفة أثره على المهارات الاجتماعية لأطفالهن بإخضاعهم (الأمهات وأطفالهن) لبرنامج إرشادي توعوي وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة والمهارات الاجتماعية لأطفالهن. وترى الباحثة أن هذه الدراسات تسلط الضوء على أهمية تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وتأثير ذلك على صحتهم النفسية وعلى تجربتهم اليومية، كما تعكس هذه الدراسات أهمية إدراك الدور الحيوي لتنمية الشفقة بالذات لدى الأمهات، وكيف يمكن أن يسهم ذلك في تحسين الرعاية والدعم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وتعزيز جودة حياتهم وحياتهم أسرههم بشكل عام.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي.

الإجراءات المنهجية للبحث :

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج شبه التجريبي كمنهجاً للبحث.

تصميم البحث:

تم استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي ومقارنة نتائج القياسين ودلالته الاحصائية، وتم الاقتصار على استخدام المجموعة ذات التصميم التجريبي الواحد؛ لصغر حجم العينة، ولتحقيق الاستفادة من فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين ، ويتضمن ذلك المتغيرات التالية:

(أ). المتغير المستقل Independent variable :

وهو البرنامج الإرشادي المستخدم لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

(ب). المتغير التابع Dependent variable:

وهو تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

ثانياً: عينة البحث:

بلغ قوام عينة البحث (٧) من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة دمياط ، والذي تمتد أعمار أطفالهن الزمنية ما بين (٤ - ٧) سنوات، واستخدمت هذه العينة بهدف جمع البيانات للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات ما قبل المدرسة المكفوفين.

ثالثاً: أدوات البحث:

استخدمت الباحثة أدواتين من الأدوات التي يمكن أن تساهم في توفير البيانات التي تقتضيها الإجابة على أسئلة البحث، وفيما يلي عرض لهاتين الأدوات:

- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ الباحثة).
- برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات ما قبل المدرسة المكفوفين (إعداد/ الباحثة).

أولاً: مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ الباحثة):

إجراءات إعداد المقياس:

قامت الباحثة ببناء مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، واستخدمت المقياس كأداة لقياس وتقييم مستوى الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، ويحتوي مقياس الشفقة بالذات على مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تعبر عن امتلاك أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين لمظاهر الشفقة بالذات، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين وذلك على النحو التالي:

(١) مبررات تصميم مقياس الشفقة بالذات:

من الأسباب التي دعت الى تصميم مقياس الشفقة بالذات قلة وجود المقاييس المستخدمة لقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات، وذلك في حدود علم الباحثة، لذا لجأت الباحثة إلى تصميم مقياس خاص بها .

(٢) إجراءات إعداد وتصميم مقياس الشفقة بالذات:

تتكون عملية إعداد وتصميم مقياس الشفقة بالذات المصمم من أربع خطوات، كل خطوة من هذه الخطوات تشتق من الخطوة التي تسبقها، وتمهد للخطوة التي تليها حتى تترابط جميع الخطوات، ويصبح العمل متكامل وفي صورته النهائية .

الخطوة الأولى: الإطلاع على المقاييس المشابهة:

اطلعت الباحثة على ما أتيح لها من إطار نظري ودراسات سابقة وبحوث ومراجع عربية وأجنبية والنظريات المتعلقة بمتغيرات البحث، والمقاييس والإختبارات التي تناولت الشفقة بالذات، وذلك من أجل التعرف على الطرق والأدوات المستخدمة في قياس الشفقة بالذات كمهارات تكيف وتعايش مع مواقف الحياة المختلفة وأداءات سلوكية، وكذلك الإستفادة من المقاييس العامة في صياغة أبعاد ومفردات مقياس الشفقة بالذات الحالي وذلك وفقاً للخطوات التالية:

- الإطلاع على الإختبارات والمقاييس التي صممت لقياس الشفقة بالذات مثل:

- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff، ٢٠٠٣)
- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff تقنين / محمد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٣).

- مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام (إعداد/ رغدة عزت أحمد فودة، ٢٠٢٢) .
- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ رمضان عاشور حسين سالم، ٢٠٢٠)
- مقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff، ترجمة وتعريب/ إيناس سيد علي جوهر، ٢٠٢١).
- قائمة الشفقة بالذات (إعداد/ مصطفى فارس حنون وعبد الناصر موسى القرالة، ٢٠٢٢).

الخطوة الثانية: صياغة أبعاد ومفردات المقياس:

بعد إطلاع الباحثة على بعض المقاييس السابقة والأطر النظرية، قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس وصياغة مفرداته، وذلك وفقاً للشفقة بالذات، وقامت الباحثة ببناء الصورة المبدئية لمقياس الشفقة بالذات على النحو التالي:

(أ) الهدف من المقياس:

صمم هذا المقياس كوسيلة لتقييم وقياس مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات، وتحديد مواطن الضعف والقوة لديهم، لمساعدتهم على تنمية الشفقة بالذات لديهم والتكيف الناجح في مواقف الحياة اليومية المختلفة، وتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي (اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد).

(ب) وصف المقياس:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من المؤشرات السلوكية الخاصة بممارسة أمهات الأطفال المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات لبعض مظاهر الشفقة بالذات المختلفة .

وتضمن المقياس (٣) أبعاد لقياس مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات، ويبلغ عدد المفردات الكلية للمقياس (٣٠) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد كما يلي:

جدول (١)

المفردات	التعريف الإجرائي	الأبعاد
١٠-١ (١٠مفردات)	يقصد به قدرة أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على توجيه مشاعر اللطف والرفق والفهم والحنو نحو الذات بدلاً من نقدها بصرامة شديدة.	<u>البعد الأول</u> اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
٢٠-١١ (١٠) مفردات	يقصد به ادراك أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين أن المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث لهم فقط.	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٣٠-٢١ (١٠) مفردات	يقصد به تحمل أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين الخبرة المؤلمة من منظور ادراكي متزن بدلاً من المعاناة بصورة مبالغ فيها.	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
٣٠ مفردة	مجموع مفردات المقياس	

الخطوة الثالثة: تعليمات وطريقة تصحيح المقياس:

تعليمات تطبيق المقياس:

تضمن المقياس مجموعة من المفردات التي تقيس مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، بحيث ينبغي على كل أم مراعاة الأمور التالية عند تطبيق المقياس:

- ✓ كتابة بيانات الأم في المكان المخصص لذلك.
- ✓ يتم تقدير سلوك الأم على كل عبارة من عبارات المقياس على مقياس تقدير مكون من خمس نقاط كالتالي:
- ✓ إذا كانت العبارة تعبر عن عدم ممارسة الأم للسلوك مطلقاً توضع علامة (٧) أسفل كلمة "لا يحدث مطلقاً" في المربع الخاص بها .

- ✓ إذا كانت العبارة تعبر عن ممارسة الأم للسلوك نادراً توضع علامة (✓) أسفل كلمة "يحدث نادراً" في المربع الخاص بها .
- ✓ إذا كانت العبارة تعبر عن ممارسة الأم للسلوك أحياناً توضع علامة (✓) أسفل كلمة "يحدث أحياناً" في المربع الخاص بها .
- ✓ إذا كانت العبارة تعبر عن ممارسة الأم للسلوك كثيراً توضع علامة (✓) أسفل كلمة "يحدث كثيراً" في المربع الخاص بها .
- ✓ إذا كانت العبارة تعبر عن ممارسة الأم للسلوك دائماً توضع علامة (✓) أسفل كلمة "يحدث دائماً" في المربع الخاص بها .

تصحيح المقياس:

بعد التأكد من اكتمال الإجابة على كل مفردات المقياس، يتم التقدير وفقاً لمقياس التقدير التالي:

الدرجة (١)	لا يحدث مطلقاً
الدرجة (٢)	يحدث نادراً
الدرجة (٣)	يحدث أحياناً
الدرجة (٤)	يحدث كثيراً
الدرجة (٥)	يحدث دائماً

**تبلغ الدرجة الكلية للمقياس (١٥٠) درجة .

** يتم حساب مجموع الدرجات الخاصة بكل بُعد بالنسبة لجميع الأبعاد ومن ثم حساب المجموع الكلي للدرجات بكل أم عن طريق جمع الدرجات الكلية الخاصة بكل بعد، ويتم رصد درجة كلية واحدة لاستجابات الأم تتراوح من (٣٠ - ١٥٠).

** يتم حساب مجموع درجات استجابات الأم في كل بُعد من الأبعاد الفرعية والتي تمثل الشفقة بالذات وفق المفردات الخاصة بكل منها.

■ الخطوة الرابعة: الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين:

قامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحيته لقياس الشفقة بالذات، وذلك من خلال التطبيق على عينة تكونت من (٣٠) أمماً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من خارج عينة البحث الأساسية .

أولاً: صدق المحتوى:

يتناول صدق المحتوى دراسة مفردات المقياس ومحتوياته، والمقياس الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، ولذلك تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين في ميدان علم النفس والتربية الخاصة وذلك للتأكد من :

-صلاحية المقياس كأداة لقياس مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

-مدى مناسبة مفردات المقياس للبعد الذي تقيسه.

-وضوح وسلامة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس والتعريفات الاجرائية لكل بعد من الأبعاد الثلاثة.

-إضافة أو حذف ما يروونه مناسباً من مفردات تسهم في تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

وبحساب النسبة المئوية لإتفاق المحكمين تم الإبقاء على المفردات التي أقر السادة المحكمين صلاحيتها لحصولها على نسبة اتفاق بلغت أكثر من (٨٥%).

وقد تمثلت أوجه اتفاق السادة المحكمين بعد الفحص لمحتويات المقياس فيما يلي:

■ ملائمة أبعاد المقياس الثلاثة ومفرداته لقياس مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

- ملائمة مفردات المقياس للأبعاد التي تقيسها.
- سلامة وصحة ودقة الصياغة اللغوية للمفردات.

ثانياً: حساب التجانس الداخلي كمؤشر للصدق:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات، وذلك بتطبيقه على (٣٠) أمماً من خارج عينة البحث الأساسية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك في الجداول التالية:

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين (ن = ٣٠)

مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين					
البيضة العقلية مقابل الإفراط في التوحد		البيضة الثانية المشتركة مقابل العزلة		البيضة الأولى اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٧٣٤	(٢١)	**٠,٨٧٠	(١١)	**٠,٧٨١	(١)
**٠,٦٨٩	(٢٢)	**٠,٧٧٥	(١٢)	**٠,٨٧٢	(٢)
**٠,٨٩١	(٢٣)	**٠,٦٦٩	(١٣)	**٠,٧١٦	(٣)
**٠,٨٠٨	(٢٤)	**٠,٧٥١	(١٤)	**٠,٧٤٣	(٤)
**٠,٧٠٣	(٢٥)	**٠,٨٦٣	(١٥)	**٠,٨٣٩	(٥)
**٠,٦٣٩	(٢٦)	**٠,٧٦٣	(١٦)	**٠,٧٥٣	(٦)
**٠,٨٣٠	(٢٧)	**٠,٨٦١	(١٧)	**٠,٨١٦	(٧)
**٠,٧٤٥	(٢٨)	**٠,٦٩٢	(١٨)	**٠,٧٧٨	(٨)
**٠,٨٨٠	(٢٩)	**٠,٨٤٣	(١٩)	**٠,٦٥٧	(٩)
**٠,٨٦٧	(٣٠)	**٠,٥٩٩	(٢٠)	**٠,٨٢١	(١٠)

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٦٣٩** - ٠,٨٩١**) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى التجانس الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين (ن = ٣٠)

مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين					
البعد الثالث اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد		البعد الثاني الإسكانية المشتركة مقابل العزلة		البعد الأول اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٦٥٣**	(٢١)	٠,٦٩٨**	(١١)	٠,٧٥٤**	(١)
٠,٧٥١**	(٢٢)	٠,٧٠٣**	(١٢)	٠,٨١٨**	(٢)
٠,٨٥٢**	(٢٣)	٠,٨٣٢**	(١٣)	٠,٧٦٩**	(٣)
٠,٨٦٩**	(٢٤)	٠,٧٧٥**	(١٤)	٠,٨٦٢**	(٤)
٠,٦٧٦**	(٢٥)	٠,٦٥٣**	(١٥)	٠,٧٦٤**	(٥)
٠,٧٧٩**	(٢٦)	٠,٨١٤**	(١٦)	٠,٧٧٩**	(٦)
٠,٥٩١**	(٢٧)	٠,٦٧٨**	(١٧)	٠,٦٧٤**	(٧)
٠,٧٧٠**	(٢٨)	٠,٧٥٩**	(١٨)	٠,٨٣٠**	(٨)
٠,٨٣٦**	(٢٩)	٠,٨٧٤**	(١٩)	٠,٨٦١**	(٩)
٠,٦٨٩**	(٣٠)	٠,٥٦٧**	(٢٠)	٠,٧٩٦**	(١٠)

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية اليه لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين قد تراوحت ما بين (٠,٥٦٧** - ٠,٨٧٤**) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى التجانس الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات.

جدول (٤) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات
لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين (ن = ٣٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	<u>البعد الأول</u> اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي	**٠,٩٢٣
٢	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	**٠,٨٩٩
٣	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد	**٠,٨٦٥

ويتضح من الجدول أعلاه (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (**٠,٨٦٥ - **٢٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير الى التجانس الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

ثالثاً: ثبات المقياس Reliability :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية:

(١).معامل ألفا (كرونباخ):

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbachs Alpha" a، وذلك بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) أمماً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية والجدول التالي (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين سنوات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	عدد المفردات	أبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
**٠,٨٩٨	١٠	<u>البعد الأول</u> اللطيف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
**٠,٨٧٨	١٠	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
**٠,٩٠١	١٠	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
**٠,٩٤٤	٣٠	المقياس ككل

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات (الفا كرونباخ) لأبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين تراوحت ما بين (**٠,٨٧٨ - **٠,٩٠١) كما بلغ معامل الثبات (الفا كرونباخ) للمقياس ككل (**٠,٩٤٤) وهي جميعها معاملات ارتباط مرتفعة أكبر من (٠,٧) مما يشير الى أن الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات على درجة كبيرة من الثبات.

(٢). إعادة التطبيق :

تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على عينة حساب الخصائص السيكومترية ، البالغ عددها (٣٠) أمماً من أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، ثم قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة بعد مرور ثلاثة أسابيع (٢١) يوماً من التطبيق الأول للمقياس، وتم حساب معامل الارتباط Pearson Correlation بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام طريقة إعادة التطبيق كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين باستخدام طريقة إعادة التطبيق (ن = ٣٠)

معامل الثبات (إعادة التطبيق)	عدد المفردات	أبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
**٠,٨٨٠	١٠	<u>البعد الأول</u> اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
**٠,٨٩٩	١٠	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
**٠,٩٠١	١٠	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
**٠,٩٠٦	٣٠	المقياس ككل

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة التطبيق لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين تراوحت ما بين (**٠,٨٨٠ - **٠,٩٠٦) وهي جميعها قيم أكبر من (٠,٧)، مما يشير إلى أن مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات على درجة كبيرة من الثبات.
(٣). التجزئة النصفية :

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وهي إحدى طرائق حساب الثبات، حيث تم تقسيم مفردات المقياس إلى نصفين متساويين مفردات فردية ومفردات زوجية، وقد استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية نظراً لأنها تعطي أعلى معامل للثبات، وذلك نظراً لقلّة العوامل التي تؤثر في قيمة معامل الثبات على نحو سلبي، أي نظراً لقلّة العوامل التي تزيد من التباين الخطأ في درجات الأفراد على المقياس، فقامت الباحثة بحساب التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون spearman brown coefficient فكانت النتائج كالتالي:

جدول (٧) معاملات الثبات الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين باستخدام
باستخدام معامل سبيرمان براون ومعادلة سبيرمان التصحيحية (ن = ٣٠)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
معامل ارتباط سبيرمان التصحيحية	معامل الثبات بمعادلة بيرسون بين نصفي المقياس	
**٠,٨٩٧	**٠,٨٥٤	<u>البعد الأول</u> اللفظ مع الذات مقابل الحكم الذاتي
**٠,٨٨٨	**٠,٨٦٨	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
**٠,٨٧٥	**٠,٨٣٦	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
**٠,٨٩٩	**٠,٨٩٠	المقياس ككل

يتضح من جدول رقم (٧) أن مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين يتمتع بدرجة عالية من الصدق ولذلك يمكن الثقة بنتائجه، حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (**٠,٨٩٠) بينما تراوحت معاملات الثبات على الأبعاد الفرعية للمقياس بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية ما بين (**٠,٨٣٦) - (**٠,٨٦٨)، مما يشير إلى ارتفاع درجة ثبات المقياس، وهذا يعني أن المقياس يتسم بالثبات، فالمقياس الحالي يقيس ما يدعى قياسه، ولذا فقد استخدمت الباحثة المقياس الحالي في قياس مستوى الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين بأبعاده الثلاثة (اللفظ مع الذات مقابل الحكم الذاتي) - الإنسانية المشتركة مقابل العزلة - اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد (موضع البحث الحالي).

(٢) البرنامج الإرشادي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات ما قبل المدرسة المكفوفين (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي تكون من (١٢) جلسة إرشادية متنوعة لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٤ - ٧) سنوات، والتي تعمل على تنمية الشفقة بالذات لديهن.

فلسفة البرنامج:

تتبع فلسفة البرنامج من أهمية الأم بشكل عام ولا سيما دورها الفعال والحيوي مع أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين بشكل خاص، والتي تؤثر بالإيجاب أو بالسلب على طفلها تبعاً للحالة النفسية التي تمر بها الأم، فكما شعرت الأم بانخفاض في مستوى الشفقة بالذات نشأ لدينا طفل غير سوي اجتماعياً ونفسياً والعكس أيضاً صحيح.

أسس بناء البرنامج:

○ توافق الأنشطة والفنيات المتضمنة بالبرنامج الإرشادي مع خصائص واهتمامات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.
○ ارتباط محتوى الجلسة الإرشادية بالهدف الذي صممت من أجله.
○ تنوع الأنشطة والفنيات المقدمة بالجلسات الإرشادية حتى لا يشعرن الأمهات بالملل.

الهدف العام للبرنامج:

تمثل الهدف العام لبرنامج البحث الحالي في تنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ١- أن تكوّن الأمهات اتجاهًا إيجابيًا نحو أنفسهن.
- ٢- أن تقدر الأمهات مشاعرهن.

- ٣- أن يسلك الأمهات اتجاهاً إيجابياً نحو تقدير الذات.
- ٤- أن تتجنب الأمهات نقد الذات.
- ٥- أن تتجنب الأمهات لوم الذات.
- ٦- أن تمارس الأمهات اللطف مع أنفسهن.
- ٧- أن تقدر الأمهات حجم الواجبات والمهام المسندة إليهن.
- ٨- أن تقدر الأمهات الضغوط التي يعانين منها في مواقف حياتهن.
- ٩- أن تستطيع الأمهات ضبط انفعالاتهن.
- ١٠- أن تتعاطف الأمهات مع أنفسهن.
- ١١- أن تتجنب الأمهات المشاعر السلبية.
- ١٢- أن تستطيع الأمهات مواجهة المواقف الضاغطة.
- ١٣- أن تقدر الأمهات دورهن مع أطفالهن.
- ١٤- أن تفسر الأمهات أسباب مشاكلهن بعيداً عن اتهام أنفسهن.
- ١٥- أن تدعم الأمهات الأفكار الإيجابية.

جوانب إعداد البرنامج:

اعتمد البرنامج في بنائه على جوانب رئيسية هي:

١- جانب معرفي:

ويتمثل في عرض تقديم محتوى من المعلومات المرتبطة بمضمون البرنامج، وأهدافه وأنشطة والمحتوى الإرشادي الذي يتضمنه البرنامج مثل: معلومات عن أهداف البرنامج، وأهميته، والأنشطة التي يتم المشاركة فيها، ومعلومات عن الشفقة بالذات، وأبعادها، كما يتمثل الجانب المعرفي في تهيئة الأمهات المستهدفين للمشاركة في جلسات وأنشطة البرنامج، والتعرف على المفاهيم والإجراءات التي يترتب عليها كل جلسة.

٢ - جانب وجداني:

ويتمثل الجانب الوجداني في توفير مناخ ملائم لعملية التوجيه والإرشاد والمناقشة والتعاون والمشاركة الحماسية، وتكوين علاقة مهنية مع المستهدفين في البرنامج تسمح لهم بالمشاركة في المناقشة والحوار وتوجيه الأسئلة حول الجوانب المختلفة، وذلك بعيد عن التوتر والملل، والبعد عن الانطواء والخجل، وحرص المرشد أو الباحثة على التعزيز لتشجيع وتحفيز المشاركات، بيئة آمنة خالية من القلق والتوتر أثناء المشاركة في أنشطة وجلسات البرنامج، ويتضمن هذا الجانب في البرنامج بالتعرف على المشاعر السلبية التي يمكن التعرض لها وكيفية تفادي هذه المشاعر، واستبدالها بالمشاعر الإيجابية.

٣ - جانب مهاري:

ويتضمن هذا الجانب ممارسة الأمهات المشاركات في مجموعة من الأنشطة المختلفة والتي تستهدف إلى تحقيق الأهداف الاجرائية والفرعية للبرنامج ومن ثم تحقيق الهدف العام، وذلك من خلال جلسات البرنامج التي تتضمن ممارسة العديد من المهارات منها الشفقة بالذات، وتقدير الذات، والكف عن لوم الذات، واللفظ مع الذات، والتعاطف مع الذات.

الإستراتيجيات والفنيات المستخدمة في البرنامج:

استعانت الباحثة بالعديد من الأساليب والفنيات الإرشادية التي تتناسب مع كل جلسة وكل نشاط وتمثل هذه الفنيات في (العصف الذهني، والمناقشة والحوار، ولعب الأدوار، والنمذجة، والتعزيز، والتفكير الإيجابي، والتخيل، والتساؤل، والإسترخاء، والتنفيس الانفعالي، والضبط الانفعالي، وحل المشكلات، والحديث الذاتي).

محددات للبرنامج:

المحددات الزمنية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال فترة تقدر بـ (٧) أسابيع، حيث يتكون البرنامج من عدد (١٢) جلسة تنفذ بواقع جلستين أسبوعياً، تستغرق كل جلسة (٩٠) دقيقة تقريباً، وتتم التطبيق خلال العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

-المحددات المكانية: تم تطبيق البرنامج في مدرسة النور للمكفوفين، محافظة دمياط.

-المحددات البشرية: تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (٧) أمهات لأطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

بناء البرنامج:

يتكون البرنامج من (١٢) جلسة، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة تقريباً، ويتم تطبيق هذه الجلسات على المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعياً.

تقييم البرنامج:

تستخدم الباحثة ثلاث أنواع من التقييم وتمثل في:

١- **التقييم القبلي:** ويتم تنفيذه قبل البدء في تنفيذ جلسات البرنامج التدريبية للتعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات ما قبل المدرسة المكفوفين، ويتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس الشفقة بالذات تطبيقاً قبلياً.

٢- **التقييم البنائي (التكويني):** تقوم به الباحثة أثناء تطبيق جلسات البرنامج، وهو وسيلة للحكم على الأنشطة وطريقة تنفيذه أو قدرة الأم على الاستفادة منها وتحقيق الهدف المحدد.

٣- **التقييم البعدي:** يتم في نهاية تطبيق البرنامج حيث يساعد على وضع حصيلة ما تحقق من أهداف وكذلك يتيح إمكانية وضع خطة للدعم والتقييم

عند التأكد من عدم تحقيق الهدف وتمثل في تطبيق الباحثة لمقياس الشفقة بالذات تطبيقاً بعيداً.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشته:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٤-٧) سنوات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٤-٧) سنوات، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للعينة التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لأبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٤-٧) سنوات والدرجة الكلية ن=٧)

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس القبلي/ البعدي		العدد	اتجاه فروق الترتيب	مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب			
دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي	٠,٠١٧	-٢,٣٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البيد الأول اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
			٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					٧	المجموع	

دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي	٠,٠١٨	-٢,٣٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعيد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
			٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					٧	المجموع	
دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي	٠,٠١٨	-٢,٣٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعيد الثالث اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
			٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					٧	المجموع	
دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي	٠,٠١٨	-٢,٣٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	المقياس ككل
			٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					٧	المجموع	

اتضح من الجدول أعلاه (٨) أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للأبعاد قيم دالة إحصائيًا بمستوى دلالة (٠,٠١٨)، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كان متوسط الرتب الموجبة أكبر من متوسط الرتب السالبة، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية الشفقة بالذات لدى أفراد العينة التجريبية.

ولمعرفة مقدار التحسن في أبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال المدرسة المكفوفين، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول التالي (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة البحث التجريبية ن= (٧)

نسبة التحسن	بعدي		قبلي		مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٤-٧) سنوات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٥٧,٧٢%	١,٦٧	٤٥,١٤	٥,٩٠	١٦,٢٨	البعد الأول اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
٥٦,٥٦%	١,٧١	٤٦,٤٢	٣,٥٧	١٨,١٤	البعد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٤٥,١٤%	١,٧١	٤٢,٤٢	٦,٢٨	١٩,٨٥	البعد الثالث اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
٥٣,١٥%	٢,٠٨	١٣٤,٠٠	١١,٨٤	٥٤,٢٨	المقياس ككل

اتضح من الجدول السابق رقم (٩) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي أكثر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي في الأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس والدرجة الكلية، مما يشير الى تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث التجريبية .

واتضح من الجدول أعلاه (٩) أن نسبة التحسن تراوحت ما بين (٥٣,١٥% - ٥٧,٧٢%) وهي قيم مرتفعة، وهو ما يزيد الثقة في فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي .

كما قامت الباحثة بحساب فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال المدرسة المكفوفين باستخدام معادلتَي نسبة الفاعلية لـ "ماك جوجيان"، ونسبة الكسب المعدلة لـ "بليك".

(أ) حساب نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" (Black):

لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال المدرسة المكفوفين، تم استخدام معادلة الكسب لبليك (Black)، وذلك للمقارنة بين المتوسط القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات، وذلك حسب المعادلة (سيد، ٢٠١٧):

$$\text{نسبة الكسب المعدّل} = \frac{\text{ص - س}}{\text{د}} \div \frac{\text{ص - س}}{\text{د}}$$

حيث ص: متوسط درجات الأمهات في القياس البعدي.
س: متوسط درجات الأمهات في القياس القبلي.
د: القيمة العظمى لدرجة المهارة.
والجدول (١٠) يوضّح هذه النتائج.

جدول (١٠) نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" ودلالاتها على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين

مستوى الشفقة بالذات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين	النهاية العظمى للدرجات	متوسط درجات القياس القبلي	متوسط درجات القياس البعدي	نسبة الكسب المعدلة	مستوى الكسب	دلالة النسبة
<u>البعد الأول</u> اللطيف مع الذات مقابل الحكم الذاتي	٥٠	١٦،٢٨	٤٥،١٤	١،٤٣	كبير جداً	دالة على الفاعلية
<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٥٠	١٨،١٤	٤٦،٤٢	١،٤٥	كبير جداً	دالة على الفاعلية
<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد	٥٠	١٩،٨٥	٤٢،٤٢	١،١٩	كبير جداً	دالة على الفاعلية
<u>المقياس ككل</u>	١٥٠	٥٤،٢٨	١٣٤،٠٠	١،٣٦	كبير جداً	دالة على الفاعلية

يبين الجدول (١٠) أنّ تأثير البرنامج الإرشادي كان كبير جداً بالنسبة لعينة البحث التجريبية، حيث أنّ نسبة الكسب المعدل لبليك للدرجة الكلية للمقياس تساوي (١،٣٦)، وبلغت نسبة الكسب المعدل للأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس على الترتيب (١،٤٣ - ١،٤٥ - ١،١٩ - ١،٣٦)، وجميعها تقع في المدى الذي حدده بليك للفاعلية وهو من (١ - ٢)، بما يعني وجود كسبٍ

عالٍ أو فاعليّة كبيرة للبرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الشفقة بالذات (اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد) لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، وهذا يؤكّد فاعليّة استخدام البرنامج الإرشادي في تنمية الشفقة بالذات.

(ب) حساب نسبة الفاعليّة لـ " ماك جوجيان " McGugian:

لقياس فاعليّة البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال المدرسة المكفوفين ، تمّ استخدام معادلة نسبة الفاعليّة لـ "ماك جوجيان" McGugian، وذلك للمقارنة بين المتوسطّ القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات، وذلك حسب المعادلة (سيد، ٢٠١٧):

$$ف ب = س - ص / د - ص$$

حيث ف ب: تعني فاعليّة البرنامج

س: تعني متوسطّ درجات الاختبار البعدي على المجموعة التّجريبية.

ص: تعني متوسطّ درجات الاختبار القبلي على المجموعة التّجريبية.

د: تعني الدّرجة القصوى على المهارة. والجدول التالي (١١) يوضّح هذه النّتائج.

جدول (١١) متوسطّ نسبة الفاعليّة لـ "ماك جوجيان" لتنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين

مستوى الفاعليّة	متوسطّ نسبة الفاعليّة لـ ماك جوجيان	النهاية العظمى للدرجات	متوسطّ درجات القياس البعدي	متوسطّ درجات القياس القبلي	مستوى الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
فاعليّة كبيرة	٠,٨٥	٥٠	٤٥,١٤	١٦,٢٨	البعد الأول اللطف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
فاعليّة كبيرة	٠,٨٨	٥٠	٤٦,٤٢	١٨,١٤	البعد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
فاعليّة كبيرة	٠,٧٤	٥٠	٤٢,٤٢	١٩,٨٥	البعد الثالث اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
فاعليّة كبيرة	٠,٨٣	١٥٠	١٣٤,٠٠	٥٤,٢٨	المقياس ككل

اتضح من جدول (١١) أنّ نسبة الفاعليّة لتنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على الدرجة الكلية للمقياس تساوي (٠،٨٣)، وبلغت نسبة الفاعلية للأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس على الترتيب (٠،٨٥ - ٠،٨٨ - ٠،٧٤ - ٠،٨٣)، وهي جميعها قيم أعلى من القيمة المحكّية (٠،٦) لـ ماك جوجيان، وهذا يدلُّ على أنّ البرنامج الإرشادي حقّق فاعليّة كبيرة في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين.

وبناءً على ما سبق يتضح أن نتائج الفرض الأول للبحث أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين، وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى الأمهات.

وهذه النتائج تعكس أن البرنامج الإرشادي قد نجح في تحقيق أهدافه، حيث أظهر تأثيرًا كبيرًا على الأبعاد المختلفة للشفقة بالذات، حيث تم استخدام اختبار ويلكوكسون لتحليل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج أن جميع الأبعاد الفرعية الثلاثة للمقياس، بالإضافة إلى الدرجة الكلية، شهدت فروقًا دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي، وهذا يوضح أن الأمهات قد استفدن بشكل ملحوظ من البرنامج الإرشادي في تنمية الشفقة بالذات.

كما أن التحسن الكبير في نتائج القياس البعدي يمكن تفسيره بعدة عوامل؛ من أبرز هذه العوامل أن البرنامج الإرشادي قد تضمن أنشطة وتدرّيات عملية عززت من فهم الأمهات لمفهوم الشفقة بالذات وجعلته جزءًا من سلوكياتهن اليومية، وهذا التدريب العملي الموجه قد ساهم في ترسيخ القيم والمفاهيم التي تم تدريسها، مما أدى إلى تحسن ملحوظ في درجات الأمهات في القياس البعدي.

علاوةً على ذلك، من الممكن أن يكون لتصميم البرنامج دور كبير في تحقيق هذه النتائج، حيث أن البرنامج لم يركز فقط على الجوانب النظرية، بل وفر أيضاً فرصاً للأمهات للتفاعل مع بعضهم البعض، مما أتاح لهن تبادل الخبرات والدعم النفسي، وهو ما عزز من تأثير البرنامج الإيجابي. أيضاً، النتائج المتعلقة بنسبة التحسن العالية التي تراوحت بين (٥٣,١٥% - ٥٧,٧٢%) تشير إلى فعالية عالية للبرنامج. فهذه النسب المرتفعة تعزز الثقة في أن البرنامج كان قادراً على إحداث تغيير حقيقي ومستدام في مستوى الشفقة بالذات لدى الأمهات المشاركات.

تأكيداً على ذلك، حساب نسبة الكسب المعدلة لـ "بليك" أظهر أن تأثير البرنامج كان كبيراً جداً، حيث تراوحت نسب الكسب بين (١,١٩ - ١,٤٥) على مختلف الأبعاد، وهي مؤشرات دالة على فعالية البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة، كما أن نسبة الفاعلية التي تم حسابها باستخدام معادلة "ماك جوجيان" دعمت هذه النتيجة، حيث أظهرت أن نسبة الفاعلية في تنمية الشفقة بالذات كانت مرتفعة وتجاوزت القيمة المحكية.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه كان فعالاً في تحسين مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين. تم تحقيق التحسن المرجو في كافة أبعاد المقياس، مما يؤكد أن البرنامج قد ساهم بشكل ملحوظ في تعزيز الصحة النفسية للأمهات وزيادة قدرتهن على التعامل مع تحديات رعاية أطفالهن المكفوفين.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه :

" لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test اللابارامتري للمجموعات المرتبطة للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات أمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين في القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات ، وتم حساب قيمة (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للأبعاد الفرعية للمقياس وذلك بتطبيق مقياس الشفقة بالذات والتي تم تدريب المجموعة التجريبية عليها داخل جلسات البرنامج، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٢) قيمة (Z) ودلالاتها الإحصائية للعينة التجريبية لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة لأبعاد مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٧-٤) سنوات والدرجة الكلية ن= (٧)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس البعدي/ التتبعي		العدد	اتجاه فروق الرتب	مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين
		مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠,٣١٧ غير دالة	-١,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الأول اللفظ مع الذات مقابل الحكم الذاتي
		١,٠٠	١,٠٠	١	الرتب الموجبة	
				٦	الرتب المحايدة	
				٧	المجموع	
١,٠٠٠ غير دالة	٠,٠٠٠			٠	الرتب السالبة	البعد الثاني الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٧	الرتب المحايدة	
				٧	المجموع	
٠,١٨٠ غير دالة	-١,٣٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثالث اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
		٣,٠٠	١,٥٠	٢	الرتب الموجبة	
				٥	الرتب المحايدة	
				٧	المجموع	
٠,١٠٢ غير دالة	-١,٦٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	المقياس ككل
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	الرتب الموجبة	
				٤	الرتب المحايدة	
				٧	المجموع	

اتضح من الجدول أعلاه (١٢) أن قيم (Z) لمعرفة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد المقياس الفرعية الثلاثة قيم غير دالة مما يشير إلى عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي ، وهذا يعد مؤشراً على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد العينة التجريبية. والجدول التالي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس لأفراد عينة البحث التجريبية ن= (٧)

تتبعي		بعدي		مقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين من (٧-٤) سنوات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٤٩	٤٥,٢٨	١,٦٧	٤٥,١٤	<u>البعد الأول</u> اللطيف مع الذات مقابل الحكم الذاتي
١,٧١	٤٦,٤٢	١,٧١	٤٦,٤٢	<u>البعد الثاني</u> الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
١,٢١	٤٣,١٤	١,٧١	٤٢,٤٢	<u>البعد الثالث</u> اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد
٢,٢٦	١٣٤,٨٥	٢,٠٨	١٣٤,٠٠	الدرجة الكلية للمقياس

اتضح من الجدول أعلاه (١٣) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي مقارب من المتوسط الحسابي للقياس التتبعي في أبعاد المقياس الفرعية الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي، فهذا يوضح استمرارية البرنامج وتأثيره في تنمية مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية. والأشكال التالية توضح الفروق في أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

ومما سبق فإن نتائج الفرض الثاني للبحث أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأمهات أطفال ما قبل المدرسة المكفوفين على مقياس الشفقة بالذات، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم حافظ على تأثيره بعد انتهاء التطبيق، وهذه النتيجة تعكس فاعلية البرنامج في تمكين الأمهات من تطوير مستوى الشفقة بالذات واستمراريتها في تطبيق ما تعلمته خلال الجلسات الإرشادية.

أحد الأسباب التي قد تفسر هذه النتيجة هو أن البرنامج لم يقتصر فقط على تقديم المعرفة النظرية حول مفهوم الشفقة بالذات، بل اشتمل على تدريبات عملية مستمرة عززت من قدرة الأمهات على تبني تلك المفاهيم في حياتهن اليومية. التدريب العملي يعزز من قدرة الأفراد على استيعاب المفاهيم بشكل أعمق وأكثر ديمومة، مما يؤدي إلى استمرار تأثير البرنامج حتى بعد انتهاء الجلسات.

علاوة على ذلك، يمكن أن يُعزى استمرار تأثير البرنامج إلى التركيز على تنمية مهارات مثل "اللفظ مع الذات" و"الإنسانية المشتركة" و"اليقظة العقلية". هذه المهارات الأساسية قد تكون ساعدت الأمهات على تطوير استراتيجيات نفسية تمكنهن من مواجهة الضغوط والتحديات المتعلقة برعاية أطفالهن المكفوفين. عندما يتم تعزيز هذه المهارات، يمكن أن يستمر تأثيرها لفترة طويلة، حيث تصبح جزءاً من السلوكيات اليومية.

جانب آخر يمكن أن يفسر هذه النتائج هو الدعم الاجتماعي والنفسي الذي ربما وفره البرنامج للأمهات. قد يكون التواصل مع أمهات أخريات يمرن بتجارب مماثلة وتعزيز الانتماء إلى مجموعة دعم قد ساهم في تعزيز الدافعية لدى الأمهات للاستمرار في تطبيق المبادئ التي تعلمتها، مما أدى إلى استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون الوقت المخصص للتدريبات والمتابعة قد أتاح للأمهات الفرصة لتطبيق ما تعلمنه بشكل متكرر في حياتهن اليومية، مما ساعد في ترسيخ تلك المهارات وتطوير نمط حياة جديد يركز على الشفقة بالذات. هذا التكرار والممارسة العملية قد ساعد على تحقيق نتائج أكثر استدامة مقارنة بالتدخلات التي تعتمد فقط على التعليم النظري.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول أن استمرارية فاعلية البرنامج لم تكن محض صدفة، بل جاءت نتيجة لتصميم شامل ومتكامل يركز على الجوانب النظرية والعملية، بالإضافة إلى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي. هذه العوامل مجتمعة ساهمت في تمكين الأمهات من الحفاظ على مستوى الشفقة بالذات على المدى الطويل.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية للاستفادة منها:

1. تنمية الشفقة بالذات لدى أمهات الفئات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. تفعيل وحدات الإرشاد النفسي بالجامعات من أجل تقديم الخدمات الإرشادية للأمهات الأطفال المعاقين.
3. إنشاء صفحات ومنصات إلكترونية تدعم وتساعد وتساند أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة في جانب تنمية الشفقة بالذات.
4. تطبيق مقياس الشفقة بالذات على أمهات الأطفال ذوي الإعاقات المختلفة، باعتباره وسيلة تشخيصية للكشف عن قدرة الأم على تحمل حالات الضيق والمعاناة الناتجة عن إعاقة ابنائهن.

البحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً.
٢. إجراء دراسات على عينات مماثلة أخرى من أمهات ذوي الإعاقات المختلفة.
٣. فعالية برنامج لتنمية الشفقة بالذات لدى أمهات الأطفال الذاتيين.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- إيناس سيد علي عبد المجيد جوهر. (٢٠٢١). الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية، كلية رياض الأطفال، مجلد ١٣، عدد ٤٨، ص ص ٤٩٩-٤٥١.
- جهاد محمود علاء الدين (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *المجلة التربوية الكويت*، مج ٣٠، ع ١١٧، ص ص ٣٣٩-٣٩٦
- حسن إبراهيم محمد أبو حشيش (٢٠٢٢). برنامج إرشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد. *مجلة التربية*، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ع ١٩٤، الجزء الأول، ص ص ٣٥٧-٤٠٢.
- حمدي محمد ياسين ، ونورهان طارق محمد (٢٠١٧). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع ١٨، ص ص ٢٠-١.

خولة أحمد يحيي، وماجدة السيد عبيد.(٢٠٠٧). أنشطة للأطفال العاديين ولذوي الإحتياجات الخاصة في مرحلة ما قبل المدرسة. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

دعاء فتحي معوض عيسي.(٢٠٢٣). الشفقة بالذات وعلاقتها بالاتجاهات الوالدية والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، العدد الاول ، الجزء الأول ، ص ص ٥١٢-٥٤٦

رمضان عاشور حسين سالم(٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، ٣٤ ، الجزء الثاني، ص ص ٥٥ - ١٤٦.

رياض نايل العاسمي، محمد السيد عبد الرحمن العمرى ، وفتحي عبد الرحمن الضيع (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

رياض نايل العاسمي (٢٠١٧). علم النفس الإيجابي السريري.(ط٢). عمان. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

زهير عبدالحميد النواجحة (٢٠١٩). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج٢٧، ع٤ ، ٢١٧ - ٢٣٩.

سهام علي عبدالغفار عليوة (٢٠١٩). فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الإجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع. مجلة التربية الخاصة، ع٢٦ ، ١٣٦ - ٢٣٨ .

سوزان بنت صدقة بسيوني ، ووجدان بنت وديع خياط.(٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط*، (٣٥)٤، ص ص ٥١٧-٥٥١.

السيد كامل الشربيني منصور.(٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة. *مجلة التربية الخاصة-مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق*.

ظافر بن محمد بن حمد القحطاني (٢٠٢٢). المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والعزلة الاجتماعية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بمدينة الرياض. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية، جامعة بيشة*، ع١٠، ص ص ١٦٠-١٨٤.

عبد العزيز إبراهيم سليم ، ومحمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة الإرشاد النفسي*، ج١، ع٥٥، ص ص ١٣٣-٢٢٣.

عبدالصبور منصور، رشا محمد علي مبروك ، و دينا الحسيني السيد أحمد.(٢٠٢٤). برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى الطلاب المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، ع٤٦، ٤٩٦ - ٥٢٣.

غادة كامل سوفي جاد الرب (٢٠٢١). برنامج إرشادي توعوي لتنمية الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة في ظل جائحة كورونا وتأثيره على

- المهارات الاجتماعية لأطفالهن مجلة الطفولة والتربية، مج ١٣، ع ٤٥، ١٣٣ - ٢٨٤.
- فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩٤، ج ١، ص ص ٤٩٤-٥٩٨.
- محمد الصافي عبدالكريم عبداللاه (٢٠١٩). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والمرونة النفسية في خفض أعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ع ٥٨، ص ص ٢٣٧-٢٩٩.
- مروة محمود عمار (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (١٩)، ص ص ٣٧٣-٤٢٤.
- هند إسماعيل إنبابي (٢٠١٤). برنامج إرشادي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الصم المكفوفين. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، مج ١، ع ٢، ص ص ٩٣-١٤٩.
- وحيد مصطفى كامل، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٧). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاعية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، ع (٣)، ص ص ٢-٤١.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M., Tull, & N. Kimbrel., (Eds.). *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment.* (pp. 567-596). United states: Academic Press
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of positive psychology*, 3(4), pp. 219-233.
- Halifax, J. (2012). *A heuristic model of enactive compassion. Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), pp. 228-235.
- Halamová, J., Petrovajová, A., & Žilinský, T. (2022). Consensual Qualitative Research of Compassion and Self-Compassion Definitions: A General Public Perspective. *The Qualitative Report*, (27) 12, 2871-2884.
- Neff D. Kristin. (2003). The Development and Validation of a scale to measure self-compassion, *self and Identity*, 2, pp. 223-250.
- Neff D. Kristin and Pitman MC Gehee. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9, pp. 225-240.
- Neff, K, D & Germer, C, K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-

Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*. DOI: 10.1002\jclp.21923.

Neff, K.D.& Garmer,C.(2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27.Oxford University Press, pp. 1-42.

Zenab Saeed & Tammy L.Sonnentag(2018).Role Of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect Across Two Domains. *The International Honor Society in Psychology*.V(23) .No(2).PP 132 – 143.