

المجلد (١٢)، العدد (٤٣)، الجزء الأول، يوليو ٢٠٢١، ص ٣٩ - ٧٢

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

إعداد

د/ عبد الحسن مسعد اسماعيل المغازي

مدرس التربية الخاصة - جامعة ٦ أكتوبر

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

إعداد

د/ عبد المحسن مسعد اسماعيل المغازي^(*)**ملخص**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، كما هدفت إلى معرفة القيمة التنبؤية للشفقة بالذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى أفراد العينة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية . واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات اعداد نيف (Neff, 2003) ترجمة وتقنين/ سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧)، ومقياس الرفاهية النفسية اعداد الباحث . وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الشفقة بالذات

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات - الرفاهية النفسية - الإعاقة العقلية.

(*) مدرس التربية الخاصة جامعة ٦ أكتوبر

Self-compassion and its relationship to psychological well-being among parents of children with mental disabilities

By

DR. Mohseen El moghizey^(*)

Abstract

The study aimed to find out the relationship between self-compassion and psychological well-being among parents of children with mental disabilities, and also aimed at knowing the predictive value of self-compassion in predicting psychological well-being among sample members. The study sample consisted of (20) parents of children with mental disabilities. The study used the self-compassion scale prepared by Neff, 2003 (translated and codified / Siham Abdel Ghaffar Aliwa (2017), and the psychological well-being scale prepared by the researcher. The study found a positive correlation between self-compassion and psychological well-being in the study sample, and the study also concluded that psychological well-being can be predicted through self-compassion.

Keywords: self-pity, psychological well-being, mental disability.

(*) Drmohseen84@gmial.com- ٠١٠٠٧٤٤٨٠٦٢ رقم الموبيل

مقدمة الدراسة

أن تربية الأطفال مسئولة كبيرة وصعبة وشاقة، وتربية الطفل ذوي الإعاقة العقلية أكثر صعوبة وأكثر مشقة، لما تواجهها الأسرة من مشكلات وتحديات خاصة بوجود طفل معاق لديها يهدد أمنها واستقرارها ويصيبها بالتصدع والانهيار، فيحتاج هؤلاء الأطفال إلى رعاية واهتمام بصورة أكبر من أقرانهم العاديين، وعدم وعي الأب بطبيعة الطفل وخصائصه واحتياجاته، بالإضافة إلى نظرة أفراد المجتمع التي توحى بالخزي والوصمة تجاه أسر الأطفال المعاقين عقلياً، وما تفرضه الإعاقة نفسها من أعباء على أفراد الأسرة تتمثل في مزيد من الاهتمام والرعاية مما يجعلهم عرضة للعديد من المشكلات والضغوط اليومية والتي من شأنها أن تؤثر بالسلب على حياتهم.

فيتعرض الفرد في الحياة اليومية لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على ذاته، وبالتالي تؤثر على صحته النفسية، ولكي يحيا الفرد حياة طيبة لابد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة؛ بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة

فإن من شأن هذه العوامل أن تخلق ضغوط نفسية للأب تؤثر على صحته النفسية من جانب، ومن جانب آخر تؤثر على تلبية احتياجات باقي أعضاء الأسرة، وتستمر طيلة حياة الأسرة، إضافة إلى تلك التي تواجهها الأسرة جميعاً، فالإعاقة غالباً ما تنطوي على صعوبات نفسية ومادية وطبية واجتماعية وتربوية ومع ذلك فإن آثار الإعاقة ليست متشابهة عند جميع الأسر، فكل أسرة لها خصائصها الفريدة وتتمتع بمواطن قوة محددة وقد تعاني من مواطن ضعف معينة.

لذا فإن الاهتمام بالشفقة بالذات والرفاهية النفسية يساعده على تجاوز الصعوبات والمعوقات والمحن والشدائد التي يتعرض لها.

وتعد الشفقة بالذات من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي وتوصف بأنها وسيلة إيجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها.

ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات العديد من السمات الإيجابية منها التعاطف الذاتي وتحمل المشقة والغموض والكفاءة الذاتية مما يساعد الفرد على مواجهة وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق الأهداف (Saeed & Sonnentag, 13. 2018)

فالشفقة بالذات تؤدي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية، فهي علامة إيجابية مميزة للسعادة النفسية، والرضا عن الذات عندما يتعرض الفرد لحالة من الفشل أو الإحباط، فالشفقة بالذات تساعد الناس على التعامل مع صراعات الحياة (Germer & Neff, 2013).

وترى نيف وماك جيهي (Neff & Mc Gehee, 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاح على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، وسينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وقد افترض (Neff & Germer, 2013) أن ممارسة الشفقة بالذات خلال الأوقات الصعبة قد يؤدي إلى خفض الإجهاد الأسري وتحسين نوعية الحياة، وأشار (Mantelou & Karakasidou, 2017) أن الشفقة بالذات تحسن مستوى الرضا عن الحياة، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد في مواقف الحياة الضاغطة.

فكلما زاد التقبل لدى كل من الآباء والأطفال انخفضت نسبة المشكلات داخل الأسرة وصاحبه ارتفاع مساوي الصحة النفسية لديهم (Canon, 2012)، فقبول الطفل وتقديم الدعم له يعد من مصادر القوة العاطفية والجسدية ويتيح له فرص أفضل للتحسن (Gomes, Lima, & Buenos, Araujo, & Souza, 2015).

فالشفقة بالذات تجعل الفرد يعي أن المشاعر المؤلمة لا يمكن تجنبها ولكن ينبغي الاقتراب منها بلطف وتفهم، لذا فإن المشاعر السلبية تتحول إلى حالة من المشاعر الإيجابية ويتيح ذلك للفرد فهم أكثر للموقف والقيام بالسلوكيات التي تعدل من ذاته أو من بيئته بطريقة مناسبة وفعالة (Neff, 2003: 92).

وبذلك تساعد الشفقة بالذات في مواجهة الصدمات، وأيضاً تحسن من الوظائف الشخصية، ويصبح الفرد أكثر إثارة مع وجود درجة عالية من التعاطف الوجداني والرغبة في مساعدة الآخرين مع الشعور بالسعادة والتسامح مع الآخرين (Germer & Neff, 2013, 3). وتعتبر السعادة مفهوم أصيلاً لتحقيق الرفاهية النفسية، وتعرف الرفاهية النفسية بأنها: ارتفاع الرضا عن الحياة، وارتفاع الرضا عن الحياة يؤثر إيجابياً في الحياة، وانخفاضه يؤثر سلباً في الحياة، ويمثل الرضا عن الحياة المكون المعرفي للسعادة عند الفرد (سامي محسن جبريل، ٢٠١٩: ١١٩).

كما تُعبّر الرفاهية النفسية عن مدى رضا الفرد عن الذات والحياة وقبول الواقع الذي يعيشه وقدرته على إدارة الحياة ومدى القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين بما يعود عليه بالسعادة النفسية التي تتأثر سلباً بكثير من العوامل منها المساندة الاجتماعية التي يحتاجها الفرد في حال تعرّضه إلى مرض مزمن.

فالرفاهية النفسية هي الهدف الأسمى والغاية القصوى التي يسعى الإنسان لتحقيقه، فهي مفتاح الكثير من الحالات الإيجابية مثل التكيف، النجاح، التواصل الإيجابي وغيرها (محمد أحمد دياب، ٢٠١٣: ٢٣).

والرفاهية النفسية حالة من الصحة العقلية الإيجابية التي تتضمن الأحكام المعرفية، والعاطفية للأشخاص على جوانب حياتهم، لاعبة دوراً في شعورهم بقيمة الإنجاز، والعمل المثمر، والحفاظ على العلاقات الإنسانية وبنائها، والمساهمة في بناء المجتمع، وتحقيق الحب، والتغلب على الضغوط، ومن ثم التماسك الأسري (Charlotte, Fallon, Lindsey, & Daryl, 2019; Judith, Henry, Michael, & Robert, 2016; Killen, & Macaskill, 2015, 3; & Seligman, 2011,13).

مشكلة الدراسة

أن الأسرة التي تترزق بطفل معاق تقع في صراع نفسي رهيب، حيث أن إعاقة الطفل تؤثر على كيات الأسرة بشكل عام، والحالة النفسية للأب بشكل خاص، فيعاني آباء أطفال ذوي الإعاقة العقلية من العديد من الضغوط نتيجة إعاقة الطفل، حيث أوضحت دراسة (Soponary & Iorga, 2015)

أن وجود طفل ذوي إعاقة عقلية بالأسرة يؤثر على الأسرة بصورة سلبية كبيرة، ويتوقف على ذلك عدة عوامل منها: طبيعة الحالة النفسية للوالدين، المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة، ومستوى القيم والمعتقدات، فبعض الأسر قد لا تتقبل الواقع وبالتالي البحث عن التبريرات، وتشير دراسة (Petcharat & Liehr, 2017) إلى مواجهة والدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية العديد من التحديات في رعاية أطفالهم والقيام بأدوارهم، وصعوبة تقبل أطفالهم، وأحد أسباب الضغوط النفسية التي يعانون منها وهو عدم قدرتهم على تقبل إعاقة طفلهم، والتركيز على مشاكله والاعتراف بالخصائص القليلة التي تميز أطفالهم.

ويختلف آباء الأطفال المعاقين عقلياً في طريقة تعاملهم مع المشكلات التي يواجهونها، فبعضهم يستطيع مواجهاتها والتغلب عليها بنجاح، والبعض الآخر قد يصعب عليه تلك المواجهة مما يجعله أكثر عرضة للاضطراب النفسي.

فالشفقة بالذات تؤدي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية، فهي علامة إيجابية مميزة للسعادة النفسية، والرضا عن الذات عندما يتعرض الفرد لحالة من الفشل أو الإحباط، فالشفقة بالذات تساعد الناس على التعامل مع صراعات الحياة (Germer & Neff, 2013, 2).

فالأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة والفاشلة ينظرون إلى أنفسهم نظرة عطف ورحمة بدلاً من اللوم أو النقد الذاتي، وهم أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية وأكثر مرونة وانفتاحاً على الخبرات (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤: ١٩).

والشفقة بالذات تتضمن العديد من السمات الإيجابية منها: التعاطف الذاتي، وتحمل المشقة والغموض والكفاءة الذاتية مما يساعد الفرد على مواجهة وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق الأهداف (Saeed & Sonnentag, 2018, 132).

ومن خلال الشفقة الذات يتم تحويل الانفعالات السلبية الى حالة شعور أكثر إيجابية، مما يسمح لفهم أكثر وضوحاً للموقف الحالي لفرد، وتبني الأفعال التي تغير ذات الفرد وبيئته بطرق مناسبة وفعالة (Bohadana, Morrissey, Paynter, 2019:12).

وقد كشفت الدراسات الحديثة أن ممارسة الشفقة بالذات وسيلة صحية لتصور الذات، وطريقة جيدة وهامة بشكل خاص في التعامل مع المواقف الضاغطة، والتي توفر آليات مواجهة الانفعالات السلبية والتغلب عليها بشكل توافقي. (Yang, Guo, Kou, Liu, 2019: 14)

فالأشخاص الذين يتصفون بالشفقة على ذواتهم هم أقل تركيزاً على مشاعرهم وأفكارهم السلبية، وفي دراسة طولية لعينة من المصابين بالاكتئاب تبين أن الأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة في الشفقة بالذات اظهروا اعراض اكتئابية أقل (Neff & Knox, 2017: 7).

وافترض (Neff & Germer (2013) أن ممارسة الشفقة بالذات خلال الأوقات الصعبة قد يؤدي إلى خفض الإجهاد الأسري وتحسين جودة الحياة، وأشار (Mantelou & Karakasidou, 2017) أن الشفقة بالذات تحسن مستوى الرضا عن الحياة، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الأفراد في مواقف الحياة الضاغطة.

وأوضحت دراسة (Neff, Faso, 2016) أن الآباء الذين يتحلون بالشفقة بالذات كانوا أقل احتمالاً لرؤية سلوك أطفالهم على أنه صعب وإشكالي، وعندما يهدئ الوالدين أنفسهم إذا صدر من الطفل سلوكاً نمطياً مثل العدوان ونوبات الغضب وعدم المرونة فإنهم يعون الموقف جيداً ويتذكرون أن التحديات والصعوبات هي جزء من الحياة البشرية ومن ثم يكونون أقل انزعاجاً واحباطاً في استجاباتهم لهذه المواقف.

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط الارتفاع في مستويات الشفقة بالذات بارتفاع مستوى الرفاهية النفسية كما في دراسة (Arslan & Saricaoglu, 2013) ودراسة (Neff, faso, 2016). كما ترتبط الشفقة بالذات بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة (Figley, 1995)

أكدت دراسة (Macaskil, 2012; 29) أن الشفقة فضيلة انسانية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الصحة النفسية للفرد، وارتفاع مستوى الرفاهية النفسية، انخفاض مستوى الاضطرابات الانفعالية، وعدم الشفقة عن الذات له علاقة داله بالقلق والاكتئاب.

وقد أظهرت دراسات (Chan, 2009: 24, Datu, 2014: 263) مساهمات الشفقة على الذات في تحقيق الرفاهية النفسية.

ويؤكد (Kyeong, 2013) على أن الشفقة بالذات مدخل بديلاً للرفاهية النفسية حيث تعد الشفقة بالذات أحد العوامل المنبئة بالرفاهية النفسية، والصحة العقلية.

وأشارت (Neff & Faso, 2015) أن استخدام الشفقة بالذات والرفاهية النفسية يرتبطان سلبياً بالضغوط الحياتية والاكئاب لدى الوالدين، ويرتبطان بالرضا عن الحياة والأمل والتفاؤل.

وتعد الرفاهية النفسية احد مجالات علم النفس الإيجابي، اذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الانسان بعيدا عن الامراض النفسية، هذه الرفاهية التي لطالما تناولها علماء النفس كهدف نبيل يسعى الانسان للعيش في ظلاله والذي تتشارك العوامل النفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية والاقتصادية في بلورتها وبنائها. (Gull, 2015: 147)

والرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات (ابتسام راضي هادي، ٢٠١٩ : ٥٩٤).

والرفاهية النفسية دور كبير في إظهار بعض قدرات الفرد الإيجابية، فهي تعني الارتياح وبالتالي خلو الذهن من المشتتات والهموم التي تأخذ من تفكيره ووقته على حساب إنجازاته وتقدمه، كما أن الرفاهية النفسية نابعة وجدانياً من داخل الفرد، وتظهر في سلوكياته وتتأثر بها مشاعرة (سها عبدالوهاب بكر، ٢٠٢٠ : ١٥٩).

وتعبر الرفاهية النفسية عن مدى رضا الفرد عن الذات والحياة وقبول الواقع الذي يعيشه وقدرته على إدارة الحياة ومدى القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين بما يعود عليه بالسعادة النفسية التي تتأثر بكثير من العوامل منها الشفقة بالذات التي يحتاجها الفرد في حالة تعرضه إلى المواقف المؤلمة والفاشلة.

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى

عينة من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؟

٢- هل يمكن التنبؤ بدرجات الشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من خلال الرفاهية النفسية.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها والرفاهية النفسية بأبعادها، والتعرف على معادلة التنبؤ بالشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من خلال الرفاهية النفسية.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية البحث في أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته، حيث يحاول الباحث خلال البحث دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة، ومن ثم يمكن تناول أهمية البحث في الشقين التاليين:

الأهمية النظرية

١- حداثة مفهوم الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في مجال الدراسات النفسية، فتأتي هذه الدراسة مساندة للاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، وذلك من خلال التطرق لمتغير الشفقة بالذات وهو متغيراً نفسياً إيجابياً مما يستحق مزيداً من البحث والدراسة وقياس أثره في رفع مستوى الرفاهية النفسية عند آباء الأطفال ذوي الإعاقة.

٢- زيادة البناء المعرفي بتوضيح العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية.

٣- تبرز أهمية البحث الحالي من أهمية الفئة موضوع البحث، وهم آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، للدور الكبير الذي يلعبوه في رعاية وتعليم وتنمية مهارات أطفالهم.

الأهمية التطبيقية

قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد البرامج الوقائية لمساعدة الآباء على تطوير مهاراتهم في التعامل مع وجود طفل ذو إعاقة عقلية في الأسر أو غيرها من الإعاقات الأخرى.

مصطلحات الدراسة

أ) الشفقة بالذات

عرفت (Neff, 2003, 85) بانها "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم والفشل الي يتعرض لها الفرد تتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم المعاناة والفشل كجزء أساسي من خبرات الإنسان مما يساعد على التعامل مع جزور المشكلة ويصبح شعور الفرد أو سع مدى مما يتعلق بالمعاناة الإنسانية وليست بالمعاناة الشخصية، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعمق منفتح للتقبل واللطف في اللحظة الحالية المتضمنة القدرة على فعل ما هو مريح" (سهام عبدالغفار عليوة، ٢٠١٨ : ١٥٠).

ب) الرفاهية النفسية

هي المشاعر الإيجابية التي تظهر في تقييمات الأفراد لأنفسهم والتي تنعكس في تقبله ورضاه عن ذاته، استقلاليته في اصدار قراراته، قدرته على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين، قدرته على تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها بنجاح، استغلال مصادر البيئة لحل مشكلاتها بكفاءة، البحث عن مصادر التعلم باستمرار للنمو الشخصي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الشفقة بالذات Self- Compassion

يرجع الاهتمام بمفهوم الشفقة بالذات إلى العالمة الأمريكية كرستين نيف (Neff, 2003) فقد اعتبرتها بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وأحد المتغيرات المهمة للمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد.

المفهوم:

وتُعرف الشفقة بالذات " قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة فن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد (Neff, 2009: 212).

وتُعرف بأنها "توجّه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عند تسير أمور حياته على نحو خطأ، كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به (Allen & Leary, 2010: 107).

فقد عرف كلا من (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007) الشفقة بالذات بان يكون الفرد عطوفا ومتفهما لذاته في ظروف الألم والفشل، ويدرك خبراته كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر، ويتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل متوازن ولا يتوحد معها.

وتعرف بأنها استراتيجية إيجابية لتنظيم الموقف الانفعالي، حيث يظهر الفرد تعاطفاً مع الذات وعدم التهرب من آلامه أو فشله بل يشعر بالانفتاح والتسامح، وينظر إلى تجربته الشخصية كجزء من التجربة الجماعية للبشرية كلها، وبالتالي يخفف من معاناته ويكون قادرٍ على التخفيف من المشاعر السلبية التي يعاني منها الأفراد (Luo, Meng, Li, Liu, Cao & Ge. 2019).

وتعرف على أنها "معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الأليمة بوعي، وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية، من خلا الحس الإنساني المشترك مع العالم المحيط به وصولاً للرفقة الموضوعية بالذات، وعدم لومها عند التقصير (آمال ابراهيم الفقي، ٢٠١٨: ٥٦٠).

وتُعرف بأنها "تعهد الفرد ذاته بالرعاية والصبر والرفقة، خلال الأوقات العصيبة، وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتناؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي، وخفض القلق والاكتئاب (Moreira, Gouveia, Carona, Silva, & Canavero, 2015, 2334).

أبعاد الشفقة بالذات

قسمت (Neff) الشفقة بالذات إلى ثلاثة مكونات رئيسية:

١- الرحمة بالذات **Self-Kindness**:

وهو الميل إلى الاهتمام وتفهم الذات في المواقف الصعبة والمعاناة أكثر من توجيه اللوم والنقد والأحكام القاسية عليها، حيث أن العطف أو الرفق بالنفس يخفف من تلك الصعوبات.

٢- الإنسانية المشتركة Common Humanity:

وهو يعنى أن جميع الأفراد معرضون للفشل وارتكاب الأخطاء والشعور بالألم لذلك فإن ظروف الحياة الصعبة والإحباطات التي يمر بها الفرد هي من الأمور المشتركة.

٣- اليقظة العقلية Mindfulness:

وهي تعنى الوعي بالتجربة والخبرة الحالية بطريقة واضحة، ويمكن الفرد من خلالها رؤية التحديات والصعاب بصورة متوازنة وكذلك رؤية أوجه القصور بالنسبة إلى النجاحات ومواطن القوة لديه، بدلاً من تجاهل الضغوط أو الهروب منها، أي أنها تساعد الفرد على مواجهة هذه التحديات والصعاب بدون التفكير في النتائج السلبية (Neff, Kirk & Rude. 2007: 15) (Smith, 2015: 140).

ويشير عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين هما:

- **البعد الإيجابي** للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفء الذاتي Self-Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل: الحنو على الذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية.
- **البعد السلبي** للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل: الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط.

سمات الأفراد المشفقين بذواتهم:

إن الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم: أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتعاؤل، والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وترى "نيف" أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، من دون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تقدر قيمتها وتتحوّل إلى الشفقة على الذات Self – Pity (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤).

وإن الأفراد يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية بسهولة، ويترددون في كسرها. لذلك فإن تكوين الروابط الاجتماعية يشكل عواطف إيجابية لدى الفرد، بينما كسرها يشكل عواطف سلبية. وهناك بعض الظروف التي يمكن أن تؤثر على الفرد مثل وفاة أحد عزيز عليه، الابتعاد عن المنزل للدراسة أو الوظيفة. فهذه الظروف يمكن أن تؤثر على تكيف الأفراد معها. (Crocker & Canevello, 2008)

ثانياً: الرفاهية النفسية

يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً في علم النفس، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر، إذ سعت الثقافات المختلفة لتحقيق الرفاهية النفسية، باعتبارها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بجودة الحياة وتحقيق الذات (السيد محمد هاشم، ٢٠١٠).

المفهوم

هو شعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة وتتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر والتي تشمل ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث الحياتية (Novo: 2010).

هي النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء بدلاً من الانزلاق في الشر والجانب السيئ (Tree, 2009).

بانها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث لها نتيجة سلوكيات معروفة ومحدد (Michael, 2009).

هي عبارة عن الإحساس بالسعادة الدائم نسبياً الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى الإشباع بكافة جوانبه، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعية النفسي والاجتماعي (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨).

وعرفها David (2013:23) بأنها بناء ثلاثي المكونات وهي: الرضا عن الحياة، التأثير الإيجابي متمثلاً في التجارب العاطفية، انخفاض مستوى التأثير السلبي أي غياب المشاعر المولمة وعرفها الباحث هي المشاعر الإيجابية التي تظهر في تقييمات الأفراد لأنفسهم والتي تنعكس في تقبله ورضاه عن ذاته، استقلاله في إصدار قراراته، قدرته على تكوين علاقات إيجابية مع

الأخرين، قدرته على تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها بنجاح، استغلال مصادر البيئة لحل مشكلاتها بكفاءة، البحث عن مصادر التعلم باستمرار للنمو الشخصي "

أبعاد الرفاهية النفسية

قدمت رايف (Ruff 1995:10) بناء نظرياً للسعادة النفسية والمتمثل في الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية - التمكن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات للسعادة النفسية عند الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات) على أساس النظريات والآراء النظرية المختلفة في مجال الشخصية (سامية احمد الجمال، ٢٠١٣: ١٥)، (Ryff et al,2006,86)

وقدم Bar-On(1988,260-276) نموذجاً للرفاهة النفسية يتكون من الأبعاد التالية

- المهارات الشخصية: تتمثل في قدرة الفرد ووعيه في التعبير عن نفسه.
- المهارات البين شخصية: تتمثل في قدرة الفرد ووعيه في التعامل مع الآخرين.
- إدارة الضغوط: تتمثل في قدرة الفرد علي التحكم في الانفعالات السلبية.
- التوافقية: تتمثل في قدرة الفرد علي التوافق الشخصي والاجتماعي مع المواقف الضاغطة والمشكلة.
- المزاج العام: يتمثل في شعور الفرد الدائم بالسعادة والتفاؤل

ووضعت (Hird, 2003) نموذجاً للرفاهة بصفة عامه يتضمن ثلاثة أبعاد (البعد النفسي - البعد الذاتي - البعد الموضوعي)، يعبر البعد النفسي عن الرفاهة النفسية، التي تتكون من الرضا عن الحياة كجانب معرفي، والشعور بالسرور واللذة كجانب وجداني (سهام عبدالغفار عليوة، ٢٠١٩: ١٣).

أما (Diener & Lucas (2003,669) فقد اعتبرا أن السعادة الشخصية تمثل في الجانب

الوجداني للرفاهة وتتكون من الأبعاد التالية:

الوجدان الإيجابي - نقص الوجدان السلبي - الرضا عن الحياة.

وسيتم تبني نموذج رايف للرفاهة النفسية، والذي يعتمد علي نموذج التفاعل الدينامي

المتوازن بين العوامل الشخصية والعوامل البيئية.

خصائص الأفراد ذوي الرفاهية النفسية

قدم (2010:12) Ryff وصفاً تفصيلياً لخصائص الأفراد ذوي الرفاهية النفسية المرتفعة والمنخفضة كما هو موضح بالجدول (١) التالي

سمية أحمد الجمال (٢٠١٣: ١٥-٢٠).

جدول (١)

المرتفعين	المنخفضين	مكونات الرفاهية النفسية
استقلالية الفرد - القدرة على اتخاذ القرار الذاتي القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية - التفكير والتفاعل بطرق محددة والضبط الداخلي للسلوك و تقييم الذات بمعايير شخصية	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له - الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة - التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وأفكاره	الاستقلالية
الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة الأنشطة الخارجية - العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية	الصعوبة في إدارة شؤون الحياة - الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة	التمكن البيئي
الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - الشعور بالتعاضد - التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	الاحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت - قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة	التطور الشخصي
الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين - الاهتمام بسعادة الآخرين القدرة على التفهم والتأثير والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية	عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين علاقات جديدة مع الآخرين	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
إحساس بالتوجه والأهداف في الحياة - الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي - الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	نقص الشعور بمعنى الحياة - أهدافه قليلة - قلة التوجه الذاتي - عدم القدرة على تحديد أهدافه - ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضي على حياته معنى	الحياة الهادفة
الإتجاهات الموجبة نحو الذات - تقبل للظاهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات - الشعور الايجابي عن الحياة الماضية	الشعور بعدم الرضا عن الذات - الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه	تقبل الذات

الدراسات السابقة

دراسة (Cramm & Nieboer, 2011)

الرفاهية النفسية لمقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية: استخدام الضغط الوالدي كعامل وسيط، هدفت الدراسة إلى وصف مقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية الذين هم على وشك الحصول على الدعم الخارجي والرعاية وتحديد الظروف التي يتأثر فيها الرفاهية النفسية والضغط الوالدي باستخدام الضغط الوالدي كعامل وسيط. تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) من آباء وأمّهات الأطفال النعاقيين عقلياً. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس القلق والاكتئاب للتعرف على الرفاهية النفسية، ومقياس مؤشر الضغوط الوالدية. وتمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغط الوالدي ومشاعر الاكتئاب لدى الطفل تؤثر على الرفاهية النفسية لمقدمي الرعاية.

دراسة (Samadia et al, 2014)

الرفاهية لدى الأسر الإيرانيين للأطفال ذوي الإعاقة النمائية، هدفت الدراسة إلى التعرف على الرفاهية لدى الأسر الإيرانيين للأطفال ذوي الإعاقة النمائية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) من آباء وأمّهات الأطفال ذوي الإعاقة النمائية، واشتملت الدراسة على استبيان الصحة العامة، ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس للرفاهية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الضغوط الوالدية لدى عينة الدراسة وانخفاض نسبة الرفاهية.

دراسة "نيف وفاسو" (Neff & Faso, 2016)

العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية بين آباء الأطفال المصابين بالتوحد، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥١) من آباء وأمّهات الأطفال المصابون بالتوحد، وقد قام الباحثان بالاستعانة بمقياس تقييم (Gilliam)، (2006) كما تم الاعتماد على مقياس التعاطف الذاتي. ووجدت الدراسة أن الآباء الذين لديهم مستويات أعلى من الشفقة بالذات كانوا أكثر مرونة عاطفية من الذين لديهم مستويات منخفضة من التداخل الذاتي، كما أشارت نتائج الدراسة أن الآباء والأمّهات الذين لديهم

مستويات أعلى من التعاطف الذاتي كانوا أكثر تفاعلاً بالمستقبل، على الرغم من أن آباء الأطفال التوحديين غالباً ما يعانون من القلق من المستقبل ويفقدون الأمل، وأشارت النتائج إلى أن الثقة بالنفس الناتجة عن الشفقة بالذات تساعد الآباء في الحصول على نظرة أكثر تفاعلاً، لأن الأفراد المتعاطفين بالذات مدركون تماماً بأن العواطف والأفكار السلبية بلا فائدة، وبالتالي يكونوا حريصون على الوصول إلى الرفاهية النفسية، كما أكدت الدراسة على أن الآباء الذين يتعاطفون مع أنفسهم أقل عرضة لرؤية تصرفات أطفالهم على أنها صعبة ومثيرة للمشاكل، إذا قام الآباء بتهدئة أنفسهم عندما أظهر أطفالهم سلوكيات التوحد مثل نوبات الغضب، العدوان، الوسواس وعدم المرونة.

دراسة "صن وآخرون"، (Sun, Chan, Chan, 2016)

العلاقة بين مكونات الشفقة بالذات والرفاهية النفسية بين مجموعة من المراهقين في هونج كونج، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من البنين والبنات الذين تراوحت أعمارهم بين ١٢ إلى ١٦ عاماً، وتمثلت أدوات الدراسة في كل من مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية الذاتية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الفتيات يحتفظن بدرجة الرفاهية النفسية أعلى من الأولاد، كما تشارك الفتيان والفتيات في صور متشابهة من الشفقة بالذات، وأظهر الأولاد مقياس العزلة أعمى من البنات، كما أكدت نتائج الدراسة على أن الشفقة بالذات يؤدي إلى الكثير من الآثار الإيجابية على كل من البنين والبنات من حيث أنه يساعد على تحقيق الرفاهية النفسية، الاستقلالية، وتحقيق العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

دراسة "بارلاس وديران"، (Barlas & Duran, 2016)

تقييم آثار "برنامج التنقيف النفسي" على الرفاهية النفسية والشفقة بالذات لدى آباء الأفراد من ذوي الإعاقات العقلية، تم الاعتماد على المنهج التجريبي، إذ تم تقسيم أفراد العينة المكونة من (١٠١) من آباء وأمهات الأطفال المصابين بالإعاقات العقلية إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، تم الاعتماد على مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الشفقة. وقد أكدت نتائج الدراسة على أن أمهات الأطفال المرضى أو المعاقين يتمتعون برفاهية نفسية أقل من أمهات

الأطفال الأصحاء، إلا أن النتائج قد أكدت على أن الشفقة بالذات من الممكن أن يساعد الآباء والأمهات على الوصول إلى الرفاهية النفسية والتقليل من المعاناة العاطفية والقلق الذي تمر به أسر الأطفال من ذوي الإعاقات العقلية، أكدت النتائج كذلك على أن الأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يتمتعون بصحة نفسية أكثر إيجابية مقارنة بغيرهم من الأفراد، فالشفقة بالذات يقلل كذلك من تجارب الضيق والفشل التي تمر بها أسر هؤلاء الأطفال، إذ أن هناك علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة.

فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية؟
- ٢- يمكن التنبؤ بدرجات الشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من خلال الرفاهية النفسية.

منهج الدراسة وإجراءاتها

- (أ) اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها.
- (ب) عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من ٢٠ أب من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية من محافظة كفرالشيخ من مركز بيت الطفل للتخاطب والتكامل الحسي.

أدوات الدراسة

اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) ترجمة وتقنين / سهام عبدالغفار عليوة، (٢٠١٧)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد الباحث.

مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2003) ترجمة وتقنين / سهام عبدالغفار عليوة، (٢٠١٧). اعتمدت النسخة العربية الحالية لمقياس الشفقة بالذات على النسخة الأصلية المعدة بالغة الانجليزية من قبل نيف (٢٠٠٣). ويتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد قطبية ويمكن توضيحهم كالآتي:

البعد الأول اللطف بالذات:

يتضمن توجيه الفرد مشاعر اللطف والدفء نحو الذات بدلاً من نقدها بصراحة شديدة، وذلك من خلال (١٠) عبارات منها (٥) عبارات إيجابية، و(٥) عبارات سلبية ويقاس من خلال العبارات (٢، ٣، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٦).

البعد الثاني الإنساني المشتركة:

يتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مه الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن الخبرة تحدث له فقط، وذلك من خلال (٨) عبارات منها (٤) عبارات إيجابية، و(٤) عبارات سلبية، ويقاس من خلال (١، ٤، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥).

البعد الثالث اليقظة الذهنية:

يعني تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من خبرة المعاناة بصورة مبالغ فيها وذلك من خلال (٨) عبارات منها (٤) عبارات إيجابية، و(٤) عبارات سلبية، ويقاس من خلال (٦، ٧، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢٤، ٢٦).

ثم قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس جامعة كفر الشيخ وطنطا للتحقق من صدق العبارات وكانت نسبة اتفاق المحكمين لا تقل عن (٩٠%).

ثم التحقق من ثباته عن طريق معامل الفا كرونباخ واعادة التطبيق فكانت قيم الثبات ما بين (٠,٦٢-٠,٩٥) وهي قيم مرتفعة ويمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة.

مقياس الرفاهية النفسية إعداد/ الباحث

تم بناء المقياس من خلال استقراء الإطار النظري، والدراسات السابقة في مجال الرفاهية النفسية. وفي ضوء ذلك تم تحديد أبعاد المقياس إلى ست أبعاد وهي: الاستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات.

قام الباحث بالاطلاع على المقاييس المستخدمة في هذا المجال للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس وعبارته. ومن المقاييس التي اطلع عليها الباحث: مقياس السعادة النفسية اعداد: Rosemary A Abbott (2006)، مقياس الرفاهية النفسية إعداد سهام عبدالغفار عليوة، (٢٠١٧)، ومقياس تحية محمد عبدالعال ومصطفى علي مظلوم للاستمتاع بالحياة (٢٠١٣)، ومقياس رايف للرفاهية النفسية (١٩٨٩)، ومقياس سميرة محمد شند وآخرون للرفاهية النفسية (٢٠١٥).

استفاد الباحث من مقاييس الرفاهية النفسية: كيفية إعداد المقياس، كيفية صياغة العبارات، جعل المقياس سهل وواضح، مناسبة العبارات للفئة العمرية، اختصار أسئلة الاستبيان، طرح سؤال واحد في المفردة، اختيار الألفاظ السهلة والواضحة بعيداً عن التعقيد، الاستفادة من عبارات المقاييس، كيفية صياغة العبارات السلبية والإيجابية.

١- وصف المقياس في صورته الأولية

قام الباحث بإعداد مقياس الرفاهية النفسية لآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وفق الأسس العلمية المتبعة في الأدوات، بحيث يغطي الرفاهية النفسية، وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٦) مفردة، موزعة على (٦) أبعاد، وتم عرضه على السادة المحكمين وعددهم (١٠) محكمين من الأساتذة، والأساتذة المساعدين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية، لإبداء الرأي في عبارات المقياس من حيث: سلامة صياغة العبارات، مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة، وإضافة ما يروونه مناسباً لتحقيق الهدف.

جدول (٢)

صدق المحكمين لمقياس الرفاهية النفسية باستخدام معادلة لوشن Lawshe (ن=١٠)

رقم المفردة	عدد الموافقين	صدق العبارة	رقم المفردة	عدد الموافقين	صدق العبارة
١	٩	٠,٨	١٩	٩	٠,٨
٢	٩	٠,٨	٢٠	٩	٠,٨
٣	٩	٠,٨	٢١	١٠	١
٤	١٠	١	٢٢	٩	٠,٨
٥	١٠	١	٢٣	١٠	١
٦	٧	٠,٤	٢٤	٨	٠,٦
٧	١٠	١	٢٥	١٠	١
٨	١٠	١	٢٦	٨	٠,٦
٩	٩	٠,٨	٢٧	٩	٠,٨
١٠	٩	٠,٨	٢٨	٨	٠,٦
١١	١٠	١	٢٩	٩	٠,٨
١٢	٦	٠,٢	٣٠	١٠	١
١٣	١٠	١	٣١	٦	٠,٢٠
١٤	٧	٠,٤	٣٢	١٠	١
١٥	٩	٠,٨	٣٣	١٠	١
١٦	٩	٠,٨	٣٤	٩	٠,٠٨
١٧	٩	٠,٨	٣٥	٩	٠,٠٨
١٨	١٠	١	٣٦	٩	٠,٠٨

يتضح من جدول () أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٠,٦ - ١)، وجميعها أكبر من القيمة التي حددها لوش للصدق والتي تساوي (٠,٦٢) مما يدل على صدق المقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة، وكل مفردة تتضمن خمس استجابات موزعة على ست أبعاد وهي: الاستقلالية، التمكّن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات. وكل بعد (٦) مفردات. والدرجة الصغرى للبعد (٦) والكبرى (٣٠). والدرجة الكلية للمقياس (١٨٠) درجة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

توزيع الدرجات على العبارات والأبعاد

الدرجة		أرقام العبارات	الأبعاد
الدرجة الكبرى	الدرجة الصغرى		
٣٠	٦	٦-١	الاستقلالية
٣٠	٦	١٢-٧	التمكّن البيئي
٣٠	٦	١٨-١٣	النمو الشخصي
٣٠	٦	٢٤-١٩	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٣٠	٦	٣٠-٢٥	الحياة الهادفة
٣٠	٦	٣٦-٣١	تقبل الذات
١٨٠	٣٦	٣٦-١	الدرجة الكلية

١- تصحيح المقياس

يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، وذلك بجمع الدرجات التي تمثل استجاباته على كل مفردة من مفردات المقياس، وقد تم تحديد خمس بدائل للإجابة على كل مفردة (أوافق بشدة - أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق - لا أوافق بشده)، وجميع مفردات المقياس موجبة ما عدا هذه الفقرات (٣، ٦، ٩، ١١، ١٥، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦) ويكون تقدير العبارات الموجبة كالتالي (أوافق بشدة=٥، أوافق=٤، أوافق إلى حد ما=٣، لا

أوافق=٢، لا أوافق إطلاقاً=١)، وفي حالة العبارات السلبية تعكس هذه الدرجات، والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع الرفاهية النفسية، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض الرفاهية النفسية لديه.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية

أولاً: الاتساق الداخلي : Internal Consistency

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية بالطرق التالية:

١- الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠)، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة

تقبل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الإيجابية		النمو الشخصي		التمكن البيئي		الاستقلالية	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**٠,٦٦	٣١	**٠,٧٨	٢٥	**٠,٥٣	١٩	**٠,٦٣	١٣	**٠,٥٣	٧	**٠,٦٠	١
**٠,٧٤	٣٢	*٠,٣٧	٢٦	**٠,٨١	٢٠	**٠,٧٢	١٤	**٠,٧٠	٨	**٠,٧٦	٢
**٠,٥١	٣٣	**٠,٧١	٢٧	**٠,٨٣	٢١	**٠,٨٠	١٥	**٠,٦٠	٩	**٠,٧٣	٣
**٠,٦٨	٣٤	**٠,٧٣	٢٨	**٠,٧٩	٢٢	*٠,٣٨	١٦	**٠,٧٤	١٠	**٠,٧١	٤
**٠,٥٤	٣٥	**٠,٦٣	٢٩	**٠,٦٥	٢٣	**٠,٤٨	١٧	**٠,٦٢	١١	**٠,٧١	٥
**٠,٦٥	٣٦	**٠,٦٨	٣٠	**٠,٦٣	٢٤	**٠,٦٣	١٨	**٠,٥٧	١٢	**٠,٦٧	٦

**دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، والدلالة عند مستوى (٠,٠١) ما عدا فقرة (١٦، ٢٦) دالة عند مستوى (٠,٠٥)، مما يشير على وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

١- الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وارتباطها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
الاستقلالية	٠,٤٩
التمكن البيئي	٠,٦٣
النمو الشخصي	٠,٥٩
العلاقات الإيجابية	٠,٦١
الحياة الهادفة	٠,٦٠
تقبل الذات	٠,٨٦

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير على وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه نظراً لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس، والمقياس ككل.

ثانياً: ثبات المقياس

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

▪ طريقة إعادة التطبيق والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠)، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني. ثم قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

جدول (٧)

معاملات الثبات لمقياس الرفاهية النفسية

أبعاد المقياس	طريقة إعادة التطبيق	طريقة التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
الاستقلالية	٠,٧٠	٠,٨٣	٠,٧٩
التمكن البيئي	٠,٧٠	٠,٦٤	٠,٦٩
النمو الشخصي	٠,٧١	٠,٥٧	٠,٦٤
العلاقات الإيجابية	٠,٦٠	٠,٧٦	٠,٨٠
الحياة الهادفة	٠,٦٤	٠,٧٩	٠,٧٢
تقبل الذات	٠,٧١	٠,٧٧	٠,٧٠
الدرجة الكلية	٠,٨٨	٠,٨٣	٠,٨٦

يتضح من الجدول () ثبات مقياس الرفاهية النفسية بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة التجزئة النصفية، ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات الثبات من (٠,٥٧ - ٠,٨٨)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للرفاهية النفسية.

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات مقياس الشفقة بالذات لآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ومقياس الرفاهية النفسية). وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من الشفقة بالذات لآباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية ومقياس الرفاهية النفسية، والدرجة الكلية والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل من مقياس الشفقة بالذات للآباء والرفاهية النفسية (ن=٢٠)

الرفاهية النفسية							مقياس الشفقة بالذات
الدرجة الكلية	تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية	النمو الشخصي	التمكن البيئي	الاستقلالية	
٠,٩٠	**٠,٥٩	**٠,٧٨	**٠,٦٥	**٠,٩١	**٠,٨٢	**٠,٨١	اللفظ بالذات
٠,٧٨	**٠,٦٤	**٠,٦٤	*٠,٥٥	*٠,٥٥	**٠,٧٤	**٠,٨٧	الإنسانية المشتركة
**٠,٨٥	**٠,٧٦	**٠,٦٩	**٠,٥٩	**٠,٦٨	**٠,٧٥	**٠,٨٦	اليقظة الذهنية
**٠,٩٣	**٠,٧٢	**٠,٧٨	**٠,٦٦	*٠,٨١	**٠,٨٥	**٠,٩٣	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات للآباء والرفاهية النفسية للآباء كأبعد فرعية، ودرجة كلية، وذلك عند مستوى (٠,٠١) وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة تحقق.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة والتي أكدت أن الشفقة بالذات مرتبطة بالرفاهية النفسية، فالشخصية التي تتمتع باليين والمرونة

والتسامح هي شخصية متقبله للذاتها ولديها تقدير ذات عالي ولديها القدرة على التكيف مع أحزانها ومهاناتها، على العكس من الشخصية المنقوكة داخل ذاتها والتي تميل للعزلة والتمحور حول ذاتها فهي الأكثر عرضة للاكتئاب. (Neff & Mc Gehee, 2010), (Germer & Neff, 2013).
 واتفقت هذه النتيجة مع دراسة دراسة "نيف وفاسو" (Neff & Faso, 2016) ودراسة "صن وآخرون"، (Sun, Chan, Chan, 2016) ودراسة "بارلاس وديران، ، (Barlas & Duran, 2016) " فكان الشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية يرتبط إيجابيا بالرفاهية النفسية، ووفقا للاطار النظري فإن إن المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات ترتبط بمستويات أعلى من الرفاهية النفسية، لأن الشفقة بالذات تحد من مقدار النقد الذاتي الذي نوجهه لأنفسنا، حيث يظهر الافراد ذوي الشفقة بالذات قدرة أكبر على التعامل مع المشاعر السلبية، لأنهم أكثر ميلا للاعتراف بأفكارهم السلبية وعواطفهم ولا يميلون بالضرورة الى قمعها.

نتائج الفرض الثاني ومناقشته

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى آباء ذوي الإعاقة العقلية من خلال الشفقة بالذات".

ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار البسيط Entered Regression في نموذج يتضمن الرفاهية النفسية ككل كمتغير تابع، ومتغير الشفقة بالذات كمتغير مستقل، وجاءت نتائج تحليل الانحدار البسيط كما هو موضح بالجدول:

جدول (٣)

امكانية التنبؤ باليقظة العقلية ككل من خلال المناعة النفسية للأمهات لدى عينة الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع	معاملات الانحدار غير المعيارية B	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	معامل التحديد المعدل (نسبة الاسهام) %	معامل بيتا (المعاملات المعيارية)	القيمة F	قيمة T (ت)	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	الرفاهية النفسية	٢٩,٠٦	٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٨٧	٠,٩٣	١٢٧,٤	٤,٦٢	٠,٠١
		١,٠٩					٥	١١,٢٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن المتغير المستقل (الرفاهية النفسية) أسهم في تباين المتغير التابع (الشفقة بالذات)، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بين المتغيرين (٠,٩٣)، وأحدث تباين مقداره (٠,٨٨)، من تباين المتغير التابع (اليقظة العقلية).

كما نجد أن معامل التحديد المعدل يساوي (٨٧%)، وهذا معناه أن المتغير المستقل (الشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية) يسهم في ارتفاع الرفاهية النفسية ككل بنسبة (٨٧%) كما ترجع نسبة الإسهام في ارتفاع الرفاهية النفسية إلى عوامل أخرى مختلفة غير موضع اهتمام الدراسة.

ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالاتي:

$$\text{الشفقة بالذات } 1,09 + 29,06 \text{ الرفاهية العقلية}$$

أنت النتائج مؤكدة على صحة الفرضية الثانية للدراسة، فقد اشارت نتائج نموذج تحليل الانحدار لمعرفة أثر مستوى الدرجة التي أبلغ عنها آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية على مقياس الشفقة بالذات وذلك على مقياس الرفاهية النفسية، حيث تمكن الشفقة بالذات من التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بمقدار (٠,٨٨) فإن هذه النتيجة تشير الى أن نسبة اسهام المتغير المستقل - الشفقة بالذات - على المتغير التابع - الرفاهية النفسية - بنسبة (٠,٨٧) وتتفق هذه النتيجة مع بعض النتائج التي أشارت الى أن الافراد ارتفاع في الشفقة بالذات غالبا ما يكون لديهم مستوى رفاهية نفسية أعلى مقارنة بما يشعر بو الافراد في المستويات المنخفضة من الشفقة بالذات مثل (Rafique & Masood & Ahmad 2018; Barlas & Duran, 2016; Sun, et al, 2016; Arslan, Saricaoglu 2013)

التوصيات:

١- تصميم برامج علاجية وارشادية من اجل رفع مستويات الشفقة بالذات عند آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

٢- عقد الندوات والمحاضرات من أجل التعرف على كيفية التعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

البحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج يقترح الباحث إمكانية القيام بمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال والتي لازالت في حاجة لمزيد من البحث والدراسة، ومن البحوث المقترحة ما يلي:

- ١- فعالية برنامج تدريبي في تنمية الشفقة بالذات لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.
- ٢- الصلابة النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الاطفال ذوى الاعاقة العقلية
- ٣- الامن النفسى لدى اسر الاطفال ذوى الاعاقة العقلية وعلاقتة بالنمو النفسى لدى الابناء.



المراجع العربية والاجنبية

- ١- ابتسام راضي هادي (٢٠١٩). الابداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى تدريسي كلية التربية الأساسية. دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤٦ (٢) ٥٩٣-٦١٠.
- ٢- أحمد عكاشة (٢٠٠٨). الطب النفس المعاصر، ط٢، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ٣- آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقليا من طالبات الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة (١٠٢)، ٥٢٢-٥٩٤.
- ٤- تحية محمد عبدالعال ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية: دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٤٢ (٩٣)، ٧٩-١٦٣.
- ٥- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، (١)، ١٧-٥٦.
- ٦- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧ - ٥٦.
- ٧- سامي محسن جبريل (٢٠١٩). مدى انتشار الأعراض السايكوسوماتية لدى النساء فيسن اليأس وعلاقته بالرفاهية النفسية، جامعة محمد خيضر بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٨ (٣)، ١٤٧-١١٥.
- ٨- سمية احمد الجمال (٢٠١٣) السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق. ٢٨ (٧٨)، ١-٦٥.
- ٩- سميرة محمد شند وحنان سلامة سلومة وحسام ابراهيم هيبه (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٦، ٦٧٣-٦٩٤.
- ١٠- سها عبدالوهاب بكر (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى طفل الروضة، جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية، ١٢ (٤١)، ٢١٢-١٥٥.

- ١١- سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٩). حرية الإرادة والحس الفكاهي والعمق كمنبئات بالرفاهة النفسية لدي أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٢٩ (٤)، ٦٠-١.
- ١٢- السيد محمد هاشم (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٨١ (٢٠)، ٣٥٠-٣٦٨.
- ١٣- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، ٢٦ (٢٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- ١٤- محمد أحمد دياب (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي، الرياض: دار الزهراء.
- 15- Allen, D. & Leary, R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- 16- Barlas, G. & Duran, S, (2016). Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective wellbeing and self-compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181- 188.
- 17- Bar-on, R.(1988).*The development of an operational concept of PWP. Rhodes University. South Africa. Doctoral dissertation.*
- 18- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: A novel predictor of stress and quality of life in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-14.
- 19- Charlotte, v. O. W., Fallon, J. R., Lindsey M. R. L., &Daryl R. V.T. (2019). Gratitude predicts hope & happiness: A two-study assessment of traits & states. *The Journal of Positive Psychology*, v 14, 3, p 271-282.

- 20- Chen, L. H., Hung, L., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 655-664.
- 21- Cramm, J & Nieboer, A. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: Using parental stress as a mediating factor, *Journal of Intellectual Disabilities* 15(2): 101-13
- 22- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- 23- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 262-273.
- 24- David, W. Chan. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness, *Teaching and Teacher Education Journal*, The Chinese University, Hong Kong, v32, 22-30.
- 25- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol.* 54, 403–425. doi: 10.1146/annurev. psych. 54.101601.145056.
- 26- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Secondary traumatic stress disorders from treating the traumatized. *New York: Brunner/Mazel*, 7.
- 27- Germer, K. & Neff, D. (2013). Self- Compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*. 69 (8), 1-12.

- 28- Gull, M (2015). Comparative Study of Hope and Psychological Well-being among the Parents of Physically and Intellectually Disabled Children. *International Journal of Modern Social Sciences*, 4(2), 143-152.
- 29- Judith A. S., Henry, H., Michael, F., & Robert, R.(2016). Introduction to Aging A Positive, Interdisciplinary Approach, Spring Publish, <https://www.springerpub.com/>.
- 30- Killen, A., & Macaskill, A.(2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 947-964.
- 31- Kyeong, L. (2013).Self-Compassion as a Moderator of the Relationship between Academic Burn-out and psychological Health in Korean Cyber University Students .*Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- 32- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public health*, 174, 1-10.
- 33- Macaskil, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*,31,28-50 .
- 34- Macaskill, A., & Andrew, D.(2015). Assessing psychological health: the contribution of psychological strengths, *British Journal of Guidance and Counselling*, V 42, Issue 3, 320-337.
- 35- Mantelou, A. & Karakasidou, E. (2017).The effectiveness of brief self-compassion intervention program on self- compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610.

- 36- Mantelou, A. & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610.
- 37- Michael A. (2009). The Role of Optimism and Working Alliance and its Utility in Predicting Therapeutic Outcomes in Counseling Relationship. *Doctoral Dissertation*. Old Dominion University. USA.
- 38- Moreira, H.; Gouveia, M.; Carona, C.; Silva, M. & Canavero, M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-Compassion and Parenting Stress. *Journal of Child and Family Study*, 24, 2332-2344.
- 39- Neff & Mc Gehee, (2010) Self - Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, vol, 9(3), 225–240.
- 40- Neff, K (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2: 85–101.
- 41- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 42- Neff, K. (2009). the Role of Self-Compassion in Development: a Healthier Way to Relate to Oneself, *Human Development*, 52, 211-214.
- 43- Neff, K., & Faso, D. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. doi: 10.007/s12671-014-0359-2.
- 44- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1), 28-44.
- 45- Neff, K., & Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908– 916.

- 46- Neff, K., Kirk, L. & Rude, S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of research in personality*, 41.
- 47- Neff, K., Knox, C. (2017). Self Compassion. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-8.
- 48- Neff, K. D. & Faso, D. J, (2016). Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness*. 6 (4), 938-947.
- 49- Novo, M, Vargas, R, Alex, S, Karing, R, Maryori, V and Castellanos, O (2010). Psychological Well-being and quality of Life in patients treated from thyroid cancer after surgery, *Terapia Psicologica*. 28, 1, 69-84.
- 50- omes, P., Lima, L., Buenos, M., Araujo, L. & Souza, N. (2015). Autism in Brazil: Asystematic review of family challenges and copibgstrategies. *Journal of Pediatric* (Rio J), 91, 111-121.
- 51- Petcharat, M., & Liehr, P. (2017). Mindfulness training for parents of children with special needs: Guidance for nurses in mental health practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 30(1), 35-46.
- 52- Ryff, C.; Love G.; Urry H.; Muller D.; Kranz M.; Friedman E.; Davidson R. & Singer B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do The Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Journal of Psytherapy Psychosomatics*, 75, 85-95.
- 53- Saeed, Z. & Sonnentag, T. (2018). Role of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect Across Two Domains, *The International Honor Society in Psychology*, 23 (2), 132 – 143, <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN23.2.94>.
- 54- Saeed, Z. & Sonnentag, T. (2018). Role of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect Across Two Domains, *The International Honor Society in Psychology*, 23(2), 132 – 143, <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN23.2.94>.

- 55- Samadi, s., Mc Conkey, R & Bunting, B (2014). Parental wellbeing of Iranian families with children who have developmental disabilities, *Research in Developmental Disabilities* 35(7):1639-47.
- 56- Seligman, M. (2011). Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing.
- 57- Smith, L. (2015). Self- compassion and resilience in senior living residents, *Seniors Housing & care Journal*, 23 (1), 16-31.
- 58- Soponaru, C., & Iorga, M. (2015). Families with a Disabled Child, between Stress and Acceptance. A Theoretical Approach. *Romanian Journal for Multidimensional Education/ Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 7(1).
- 59- Sun, X.; Chan, D.; Chan. L (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences *Personality and individual differences*, 101, 288-292.
- 60- Tree, H. (2009). Multiple Sclerosis Severity, Pain Intensity, and Psychosocial Factors: Associations with Perceived Social Support, Hope, Optimism, Depression, and Fatigue. *Dissertation of Doctoral*, University of Central Missouri, USA.
- 61- Yang, Y., Guo, Z., Yu, K., & Liu, B. (2019). Linking self-compassion and prosocial behavior in adolescents: The mediating roles of relatedness and trust. *Child Indicators Research*, 1-15.