

التراحم الذاتي كمتغير وسيط في العلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية

إعداد:

أ.م.د/ داليا محمد همام*

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الرفاهة النفسية وأساليب التعلق والتراحم الذاتي والتعرف علي الدور الوسيط للتراحم الذاتي بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية، وكشف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث، تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٠٠) أم من أمهات أطفال ذوي الإعاقة الذهنية وتراوحت أعمارهم بين (٢٤ - ٥٤) عاماً بمتوسط أعمارهن (٣٣.٤٨) عاماً، بانحراف معياري (٨.٣٥)، ولتحقيق ذلك تم بناء مقياسين هما أساليب التعلق والرفاهة النفسية إعداد الباحثة، وترجمة مقياس التراحم الذاتي إعداد (Neff, 2003) وأسفرت النتائج إلي ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي (الرفق بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبين التعلق الآمن، وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وبين التعلق القلق، وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتعلق التجنبي، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحنو علي الذات و الإنسانية المشتركة والتعلق التجنبي والقلق، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي (الحكم السلبي - العزلة - الاندماج في المشاعر) وبين التعلق الآمن، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة بين الرفاهة النفسية وأبعاد التراحم الذاتي مع الذات الإيجابية (الرفق بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، وعلاقة إيجابية بين الرفاهة النفسية والتعلق الآمن.

الكلمات الدالة:

التراحم الذاتي - أساليب التعلق - الرفاهة النفسية - أمهات ذوي الإعاقة الذهنية

* أستاذ علم النفس الطفل المساعد- كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة دمنهور

Self-compassion as a mediating variable in the relationship between attachment styles and psychological well-being for mothers of children with intellectual disabilities

Abstract:

The aim of the current research is to identify the nature of the relationship between the research variables, psychological well-being, attachment styles, and self-compassion, and to identify the mediating role of self-compassion between attachment styles and psychological well-being, and to reveal the direct and indirect influences between the research variables. The basic research sample consisted of (200) mothers. Mothers of children with intellectual disabilities whose ages ranged between (24-54) years, with an average age of (33.48) years, with a standard deviation of (8.35). To achieve this, two scales were built: attachment styles and psychological well-being, and a translation of the self-compassion scale prepared by Neff (2003). The results resulted To the following: the presence of a positive, statistically significant correlation between the positive dimensions of self-compassion (self-compassion, shared humanity, mental alertness) and secure attachment, the presence of a statistically significant negative correlation between the positive dimensions of self-compassion and anxious attachment, the presence of a negative correlation There is a statistically significant correlation between mental alertness and avoidant attachment, and the absence of a statistically significant correlation between self-compassion, common humanity, avoidant attachment, and anxiety, and the presence of a significant negative correlation between the negative dimensions of self-compassion (negative judgment - isolation - integration into feelings) and attachment. Security, and the existence of a significant positive correlation between psychological well-being and the dimensions of self-compassion with the positive self (self-compassion, common humanity, mental alertness), and a positive relationship between psychological well-being and secure attachment.

Key words:

Self-compassion - attachment styles - psychological well-being - mothers with intellectual disabilities

المقدمة:

أسر الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية يعانون من إصابة ابنهم بالإعاقة، وتتأبهم صدمة شديدة عند معرفتهم هذا الأمر، يلي ذلك مشاعر الرفض والإنكار وعدم التقبل لحالة ابنهم ومحاولة التعايش مع الواقع والسعي لإيجاد العلاج المناسب له. كل تلك المشاعر السلبية والاكتئاب والقلق والخوف تجعل آباء وأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية يقعون تحت تأثير الضغوط النفسية والجسدية وإنعدام الإستمتاع بالحياة والشعور بالرفاهة النفسية، والتي تستمر معهم كلما تقدم طفلهم في المراحل العمرية وما ينتج عن ذلك من صعوبة السيطرة على سلوكياته والخوف على مستقبله.

فمن الأهمية أن تتوافر في أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بعض المتغيرات الإيجابية كالتراحم الذاتي والذي يعد من احدي المفاهيم النفسية الإيجابية المرتبطة بالذات، فقد انطلقت Neff في دراساته من فرضية إلي إي مدي يتعامل الناس بتراحم مع ذواتهم، وأن التهوين علي انفسهم، وتقبل عيوبهم ربما يكون الخطوة الأولى في طريق صحة أفضل (الضيع، فتحى، ٢٠١٣، ٤٢) (فرج، علي، ٢٠١٥، ٩٢)

يؤكد Neff & Faso(2015,940) علي أن التراحم الذاتي يعد مصدراً فعالاً للمواجهة والصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة وتحدياتها، وذلك من منطلق أنه يتضمن الحنو علي الذات ورؤية المعاناة كجزء من خبرات إنسانية مشتركة، وبالتالي فإن الأفراد المتراحمين مع أنفسهم يمتلكون مصادر انفعالية تتيح لهم مواجهة تحديات الحياة

وتظهر معالم التراحم الذاتي عندما يمر الفرد بظروف مؤلمة تكون خارج قدرته علي السيطرة أو عندما يعاني من أوجه النقص والعيوب الذاتية، فالتراحم الذاتي قائم علي التقهيم والتقبل للمعاناة، فلا يعنى ذلك إننا نحب تلك المشاعر السلبية، ولكنه يعنى أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر به، مع إعطاء مساحة داخلية من الوعي واليقظة والتراحم (النواجحة، زهير عبد الحميد، ٢٠١٩، ٢٠١٩).

ومن ناحية أخرى يركز التراحم الذاتي علي خلق موقف إيجابي وحالة ذهنية في التعامل بشكل خاص مع المعاناة وعدم المبالغة في التعرف علي المواقف السلبية، فالأفراد المتصفون بالتراحم الذاتي يتسمون بالهدوء وراحة النفس بشكل فعال عند ظهور تجارب مؤلمة ؛ تتضمن أفكاراً عن عدم الكفاءة أو إصدار أحكام مسبقة، فيحتاج الفرد إلي بذل جهد إضافي للحد من النقد والتراحم الذاتي (Yang & Mak,2017, 597)

وقد اتفقت نتائج الدراسات السابقة علي تدني مستوى التراحم الذاتي لأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً كدراسة (Neff&Fas, (2014)، ودراسة عبد الحميد، زهير (٢٠١٩)، (Bazzano et al., (2013)، دراسة (Nemati, Shahrooz (2022)، أكدوا أن أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً عادة ما يتعرضون لعدد من المواقف التي لا يستطيعون التعايش معها، كما يتعرضون للعديد من المشكلات الأسرية والإجتماعية التي تؤثر بالسلب علي طبيعة العلاقات القائمة داخل الأسرة. كما أن عدم تقبل الأمهات لوجود طفل معاق يجعلهن أكثر قلقاً وخوفاً من انجاب طفل آخر مما يؤثر بالسلب علي علاقتهن بالأسرة وشعورهن بالرفاهة النفسية والسعادة.

ومن جانب آخر ظهر مصطلح أساليب التعلق في مجال علم النفس من خلال مشاهدات بولبي التي قادته إلى تعريفه بأنه نزعه الفرد إلى إقامة روابط عاطفية حميمة مع أشخاص معينين في محيطه الاجتماعي، وتعد هذه النزعة مكوناً أساسياً من مكونات الطبيعة الإنسانية، تبدأ بالظهور علي أنها سلوك تكيفي يهدف مواجهة المخاطر والضغوط وبلوغ الشعور بالأمان الذي يلعب دوراً في التكيف النفسي للفرد طوال فترات حياته. (Bowlby,1973.63)

وقد أكدت الدراسات علي أن بعض الأمهات يتعلقن بأطفالهن المعاقين ذهنياً بدافع الترحام أو المحبة الزائدة ولا يعرفن يواجهن المشكلة، فلا تستطيع الأم التواصل إلي الطريقة الصحيحة لمعاملة طفلها، وذلك لكثرة الضغوط التي تعانيتها باعتبارها الطرف الأكثر قرباً والتصاقاً بالطفل المعاق من وجهه ولكونها جزء لا يتجزأ من المجتمع والتي في تقبلها لإعاقة طفلها وتكيفها معها ومعالجة ما تعانیه من ضغوط انعكاساً إيجابياً علي جميع أفراد الأسرة ومن ثم علي المجتمع ككل. ويعد التعلق أساساً لدراسة العلاقة في الرشد، وقد صنفه هازان وشيفر في الرشد إلي ثلاث أساليب وهي: التعلق الآمن، وفي هذا الأسلوب يسهل علي الأفراد الدخول في علاقات حميمة مع الآخرين، والثقة بهم والاعتماد عليهم، والتعلق التجنبي، وفي هذا الأسلوب يتميز الأفراد بعدم الشعور بالارتياح في العلاقات القريبة، ويصعب عليهم الثقة أو الاعتماد علي الآخرين، وأخيراً التعلق المتناقض وجدانياً، يشعر أصحاب هذا الأسلوب بأن الآخرين يرفضون الاقتراب منهم، بالرغم من توافر الرغبة لديهم لأن يكونوا قريبين من نظرائهم، كما أنهم متقلبون انفعالياً أثناء تفاعلهم مع الآخرين. (السحمة، حمود بن عبد الرحمن، ٢٠٢٠، ١٠٣)

وهذا ما كدته دراسة بسيوني، سوزان بنت صدقة (٢٠٢١) إلي أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يسهل عليهم الإقتراب من الآخرين، والثقة والاعتماد عليهم، لدي هؤلاء نظرة إيجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وهذا يمكنهم من تأسيس علاقات اجتماعية مع الآخرين بسهولة، ومن جانب آخر يتميز هؤلاء الأفراد بمستوي مرتفع من مهارات الكفاية الانفعالية، وذلك بعكس الأفراد ذوي التعلق غير الآمن.

تعد الرفاهة النفسية ايضاً أحد مجالات علم النفس الإيجابي والتي نالت اهتمام مجموعة من الباحثين من أجل التعرف علي مفهومها وأبعادها وعلاقتها بالمفاهيم الأخرى مثل السعادة، وجودة الحياة. إن مفهوم الرفاهة النفسية كما أشار الجندي، نبيل جبرين، وعبد الرحمن جبارة (٢٠١٧، ٣٣٧) يعد من المفاهيم المعقدة نسبياً نظراً لصعوبة تحليل عناصرها والعوامل التي تبني عليها، إذ يشكل هذا المفهوم العمود الفقري لعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب الإيجابي من شخصية الإنسان بعيد عن الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف، ومحاولة التعايش مع الواقع وتقبله، بالإضافة لما تفرضه نظرة أفراد المجتمع التي توشي بالخزي و الوصمة لهذه الأسر، وجميع هذه المشاعر السلبية تجعل الأسر تقع تحت تأثير المشكلات والضغوط المختلفة التي تستمر معهم كلما تقدم طفلهم في المراحل العمرية، وأنهم قد يجلدون ذواتهم ويقسمون عليها جزاء ذلك، مما يستوجب توافر البناء والطاقة النفسية التي تتيح للفرد تقبلها والتعامل معها، وبالتالي

فالحاجة تبدو ملحة للاهتمام بالمتغيرات الإيجابية تساعد الأمهات علي مواجهة الضغوط والشعور بالسعادة، ونظرا لندرة الدراسات العربية – في حدود علي الباحثة – التي تناولت المتغيرات السابقة معاً، وخاصة لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، فإن هذا البحث يأتي كمحاولة لدراسة التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

مشكلة البحث:

استشعرت الباحثة مشكلة البحث من خلال:

- ترددها علي مدارس التربية الفكرية أثناء الإشراف علي التدريب الميداني لطالبات البرنامج الخاص (تخصص إعاقة عقلية) بالكلية، الفرقة الثالثة والرابعة بمحافظة دمنهور خلال العامين ٢٠٢٢-٢٠٢٣/٢٠٢٣-٢٠٢٤؛ فأثناء تلك الزيارات كان يدور بعض الأحاديث بين الباحثة وأمهات أطفال ذوي الإعاقة الذهنية حول أهم الاضطرابات التي يشعرون بها؛ ومدى تقبلهم لأطفالهن، وهل لديهم شعور بالاستماع بالحياة؛ ف لوحظ أن نسبة كبيرة من أمهات هؤلاء الأطفال يعاني من الاكتئاب ولديهن مستوى منخفض من الرفاهة النفسية وعدم تقبل والرضا عن أطفالهن بل يُنظر لهن البعض علي أنهم ابتلاء من الله.

- وبالاطلاع علي الدراسات السابقة لاحظت أن هناك شبه اتفاق علي تدني مستوى التراحم الذاتي لأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، كدراسة (Neff & Faso, 2014) ودراسة (Bazzano et al., 2013)، ودراسة محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١٨)، دراسة النواجحة، عبد الحميد، زهير (٢٠١٩)، دراسة حنون، مصطفى فارس مصطفى (٢٠٢٢)؛ دراسة مختار، وحيد مصطفى ومحمد، محمد شعبان (٢٠١٧)، دراسة بسيوني، سوزان بنت صدقه (٢٠٢١)؛ وتدني مستوى الرفاهة النفسية كما توصلت نتائج دراسة (Samadi et al., 2014) ودراسة (Norlin & Broberg., 2013)، دراسة (Bodla et al., 2012) ودراسة (Lloyd & Chandravanshi et al., 2017)، وارتفاع مستوى الاكتئاب كدراسة (Hastings, 2009) ودراسة (Azeem et al., 2016)، دراسة (Chouhan et al., 2014)، دراسة (Dave et al., 2014) ودراسة (Azeem et al., 2013)، ودراسة (Tabassum & Mohsin., 2013)، أساليب التعلق واليقظة العقلية) (Panfile & O'Donovant, 2013)، التعلق الآمن والتراحم الذاتي (Davis & O'Donovant, 2013)، ومن جانب آخر هناك علاقة وثيقة بين التراحم الذاتي والسعادة والرفاهة النفسية والتعاؤل كما ذكر كل من (Neff & Vonk, 2009., 25)، وأيضاً هناك علاقة وثيقة بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق، فالأفراد ذوي أساليب التعلق الغير آمن ينظرون إلي أنفسهم نظرة سلبية، ولا يتقنون في الآخرين، بالتالي تتشكل لديهم مشاعر سلبية نحو الرفق بأنفسهم وتبادل مشاعرهم نحو الآخرين ويشعرون بعدم الثقة والشك في نوايا الآخرين عندما يتعاطفون معهم، وتوصلت نتائج دراسة (Neff & McGehee, 2010) أن الأفراد ذوي أساليب التعلق الآمن يظهرون مستويات مرتفعة من التراحم الذاتي، بينما يظهر ذو التعلق القلق مستويات منخفضة من

التراحم الذاتي، كما ذكر (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011) أن الأفراد ذوى أساليب التعلق القلق يجلدون أنفسهم وينخفض لديهم مستوي التراحم الذاتي، حيث تتضاعف لديهم المشكلات الإنفعالية، التي تؤدي إلي الاعتقاد بأن خبرات المعاناة تحدث لهم فقط وليست خبرة إنسانية عامة. في ضوء ما سبق، ونظرا لندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثة- التي تطرقت لمتغيرات البحث الحالي معا يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة بين أساليب التعلق بأبعاده و التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية ؟
- ٢- هل توجد علاقة بين التراحم الذاتي بأبعاده وأبعاد الرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية؟
- ٣- هل يوجد توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التعلق (القلق – التجنبي- الأمن) وأبعاد الرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية ؟
- ٤- هل يتطابق النموذج البنائي المقترح للعلاقات السببية بين التراحم الذاتي بأبعاده وأساليب التعلق بأبعاده والرفاهة النفسية كمتغير لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية؟

أهداف البحث:

- ١- فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية
- ٢- فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية
- ٣- فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية
- ٤- التحقق من صحة نموذج تحليل مسار الذي يكشف عن مسارات العلاقات المتبادلة بين متغيرات التراحم الذاتي وأساليب التعلق والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته النظرية مما يلي:

- ١- مساهمة التوجيهات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي في الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية مثل متغير التراحم الذاتي الرفاهة النفسية وأساليب التعلق وتوفير خلفية عنهم
- ٢- أهمية العينة المتمثلة في أمهات أطفال الإعاقة الذهنية، حيث إن تمتعهم بالتراحم الذاتي والرفاهة النفسية يزيد من معدلات التطور الطبيعي لأبنائهم ويسهم في زيادة فرص التفاعل والتواصل فيما بينهم.
- ٣- تبصير الأخصائيين بأهمية البرامج الإرشادية والعلاجية القائمة علي التراحم الذاتي وأساليب التعلق والرفاهة النفسية، وتعميم هذه البرامج علي عينات أخرى من أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

٤- اعتبار البحث الحالي من المحاولات الأولى - في حدود علم الباحثة - التي تناولت التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لمهات الأطفال الإعاقة الذهنية.
الأهمية التطبيقية: تتضح من خلال:

- ١- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية تساعد مهات أطفال الإعاقة الذهنية علي تقبل أطفالهن، مع عدم الإهتمام بنظرة المجتمع السلبية اتجاههم.
- ٢- يتوقع أن يفتح هذا البحث أفقا جديداً للمتخصصين والباحثين لتوعية مهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بأهمية التراحم الذاتي في مواجهة الضغوط والشعور بالسعادة والرفاهة النفسية واعتبارها أسلوب حياة في التعامل مع الذات أثناء المرور بالخبرات السلبية.
- ٣- تسهم الدراسة الحالية في توجيه اهتمام القائمين علي رعاية المعاقين ذهنياً إلى أهمية التراحم الذاتي والرفاهة النفسية، مما قد يزيد من قدرتهم على تنمية تلك الجوانب الإيجابية، ومساعدة أبنائهم في التعامل مع المواقف العصبية التي تحتاج إلى مهارات مختلفة في تطوير التراحم الذاتي والمرونة النفسية.

مصطلحات البحث:

١- التراحم الذاتي: Self – Compassion

يتبنى الباحثة تعريف (Raes, Pommier, Neff, Gucht (2011) للتراحم الذاتي بأنه استراتيجية إيجابية لعلاقة الذات بالذات في أوقات الشدة والمعاناة، سواء كانت المعاناة ناتجة عن الفشل أو عدم الكفاءة المدركة، أو الصعوبات المتعلقة بالحياة العامة، وعبر عنه بالرفق بالذات، مقابل الحكم السلبي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل العزلة، ويقاس بمقياس Neff المختصر للتراحم الذاتي المستخدم في البحث الحالية. **ويترجم ذلك إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصين علي مقياس (Neff (2003 ترجمة الباحثة.**

٢- الرفاهة النفسية Psychological Well-Being

تعرفها الباحثة هي استجابة الفرد لمثيرات الإستقلالية، نمو الشخصية، إيجابية العلاقة مع الآخرين، تجدد أهداف الحياة، السيطرة علي البيئة، تقبل الذات " ويترجم ذلك إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة علي المقياس المعد لذلك

٣- أساليب التعلق attachment styles

عرفه أبو غزال وجرادات (٢٠٠٩، ٤٥) بأنه العاطفة القوية متبادلة بين الطفل ومقدم الرعاية، وتعكس رغبة كل منهما في المحافظة علي القرب بينهما، وتعد الأساس الذي تبنى عليه العلاقات الحميمة اللاحقة والتفاعلات الإجتماعية بشكل عام ويتضمن التعلق ثلاث أساليب هي:

- أسلوب التعلق الآمن: ينظر الفرد بشكل إيجابي إلي نفسه وإلي الآخرين
- أسلوب التعلق القلق: ينظر الفرد بشكل سلبي إلي نفسه وبشكل إيجابي إلي الآخرين
- أسلوب التعلق التجنبي: ينظر الفرد بشكل إيجابي إلي نفسه وبشكل سلبي إلي الآخرين

وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الأمهات لأطفال ذوي الإعاقة الذهنية علي مقياس

أساليب التعلق إعداد الباحثة.

٤- أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية: هم أمهات للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية التي تتراوح معدل ذكائهم أقل من (٧٠) درجة بالإضافة إلي عدم تفكيرهم وعدم قدرته علي التوافق وقصور مهاراته الإجتماعية.

حدود البحث:

- **حدود البشرية:** أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية
- **حدود الزمانية:** الفترة من شهر ٨/١٠/٢٠٢٣ إلي ٧/١٢/٢٠٢٣
- **حدود المكانية:** مدارس التربية الفكرية بالعباسية وعين شمس والزيتون والدقي ومصر القديمة
- **حدود الموضوعية:** التراحم الذاتي - أساليب التعلق - الرفاهة النفسية - أمهات الأطفال الإعاقة الذهنية.

الاطار النظري للبحث:

أولا: التراحم الذاتي:

عرفته (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) بأنها عطف الفرد علي نفسه وتفهمه لها في وقت الألم وخبرات الفشل، بحيث لا يقسو عليها أو ينتقدها، ويدرك الخبرات التي يمر بها علي أنها جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، وليست قاصرة عليه. أما Neff & Lamb (2009, 87) فقد عرفا التراحم الذاتي بأنه انفتاح انفعالي وعقلي علي النفس لمعالجة الجوانب السلبية في الذات والخبرات المؤلمة التي تمر بها الذات؛ للتمكن من التحرر من القيود الانفعالية الناجمة عنها والوصول إلي حالة من السعادة النفسية.

وعرفه الضبيع، فتحي (٢٠١٨، ٥٨٨) بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات أثناء الأزمات والذي يتمثل في الفرق بالذات والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية.

أما خشبة، فاطمة (٢٠١٨، ٥٠٧) فتعرفه بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق، وينطوي علي الطفل وعدم نقدها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر، مع معالجة المؤلمة منها بوعي وعقل متفتح.

وأشارت Neff (2003b) إلي أن مفهوم التراحم الذاتي متعدد الأبعاد، ويتكون من ثلاثة عناصر تتمثل في التعامل مع الذات بلطف بدون إصدار حكم قاس، وإدراك الأخطاء وخبرات الفشل والمشقة علي أنها جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، والحفاظ علي درجة متوازنة من الوعي بالأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من تجنبها أو إنكارها أو قمعها وسيتم تناول هذه الأبعاد بشيء من التفصيل:

أ- الرفق بالذات مقابل الحكم السلبي:

تعنى أن يتفهم الفرد نفسه، ويتعامل معها برأفه ورفق، ويشكل مبني علي الحنو مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها، ويتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات بدلاً من نقد الذات، وجلدها وخصوصا عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو عندما يفشل في تحقيق أمر ما. (المنشاوي، عادل (٢٠١٦، ٢٣) (Neff2033c,53)

كما أن الفرد لا يتعاطف مع ذاته كما يتعاطف مع الآخرين، حيث لا يعطي نفسه العطف ذاته الذي يعطيه للآخرين في مواقف متشابهة، سواء في المواقف الشخصية أو مواقف الحياة الخارجية (كفقدان عمل ما، أو التعرض لحادث سيارة)، ففي هذا الحالة يمثل التراحم الذاتي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة، ومن خلاله يدعم الشخص ذاته ويشجعها، بدلاً من القسوة عليها، والتقليل من شأنها، وهذا يعني أنه بدل من أن يعاقب الشخص نفسه باستمرار لعدم نجاحه في تحقيق أمر ما، فإنه يعترف لنفسه بلطف وعقلانية بالفشل وعدم الكفاءة، محاولاً أن يسعى ليكون أفضل ويحقق غايته في الوقت اللاحق، ويساق ذلك علي مواقف الحياة الخارجية الصعبة، حيث يحاول الشخص تهدئة نفسه ومواساتها بكل مشاعره الدافئة والصادقة، ويسعى للخروج من المعاناة والضيق وتحسين حالة المعاناة التي يمر بها (Neff & Dahm,2015.37)

ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:

تشير إلي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها علي أنها تجربة فردية المنشاوي، عادل (٢٠١٦، ٥٠). كما تشمل علي تمييز وإدراك الخبرات المؤلمة التي تتعرض لها علي أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص؛ مما يؤدي إلي تقليل شدة الألم التي تسببه لنا، فعندما يتعرض أي إنسان إلي الفشل أو خبرات فقدان أشخاص أعزاء أو رفضهم له أو إهمالهم لمشاعره أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإنه غالباً ما يشعر بأن مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة به ولن تصيب أحدا سواه، في حين أن واقع الحال يشير إلي أن كل شخص يتعرض في حياته لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة أو المشكلة يعمل علي تخفيض المشاعر المصاحبة لها، ولا سيما مشاعر العزلة؛ مما يسمح له بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكيفي (Neff.,2003a, 96).

ج- اليقظة العقلية مقابل الاندماج في المشاعر:

تتطلب اليقظة العقلية من الشخص التركيز في اللحظة الحاضرة، دون تقييم المواقف وفقاً للخبرات الماضية، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من كبتها، دون إصدار أحكام سلبية مسبقة علي الذات أو التوحد معها، ومن ثم فإن التراحم الذاتي أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص؛ لأن المشاعر المؤلمة قد تكون مكتوبة أو مبلغة فيها وخاصة عندما تكون نابعة من نقد ذاتي داخلي أو عند مواجهة تحديات الحياة الضاغطة وعدم اختيار الحلول المناسبة (Neff,2003b,22؛ Neff & Dahm.,2015,82).

فاليقظة العقلية تمنع عزلة الفرد مع ألامه وكرهه لذاته لأن العزلة مع مثل هذه الألام تجعل الفرد مصابا بما يسمى بالتذكر القهري والاجترار المؤلم وتثبيت صورة ذهنية عن ذاته تبعده عن الهدوء والاتزان النفسي ؛ وعليه كان من الضروري أن يدرك الشخص بوضوح معاناته والألم وما يقترن بها من مشاعر وأفكار، والأشج ضرورة أن يرحم ذاته وأن يعلي من همته لتجاوزها وذلك باتخاذ موقف إيجابي منها قائم علي تعددية والانفتاح العقلي (Neff.,2011.66)

وتتفاعل المكونات الثلاثة للتراحم الذاتي مع بعضها لتشكل هذا المفهوم، ويؤثر كل منها علي الآخر، وكل مكون منها يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة العقلية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية، وتزيد بصيرة الفرد لإدراك الإنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها، كما أن الرفق بالذات يقلل تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل الفرد يتقبلها بسهولة أكبر كجزء من الإنسانية المشتركة، وهذا ما يساعده علي التعامل معها بموضوعية ودون انفعال مبالغ أو لوم للذات، ويساعدهم أيضا علي الحد من العزلة مع الذات في مواقف المعاناة، ولذلك فالتراحم الذاتي تفهم بشكل أفضل كمركب واحد مكون من تفاعل هذه المكونات (Neff & Dahm.,2015.21).

ويشير (Potter, Yar, Francis, & Schuster(2014.58) إلي أن الدراسات الحديثة التي أجريت علي التراحم الذاتي دمجت الأبعاد التي قدمتها Neff في بعدين رئيسيين وهما:

- الدفاء الذاتي ويتضمن الأبعاد الإيجابية مع الذات والمتمثلة في: الرفق بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.
- البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية لتراحم الذاتي والمتمثلة في الحكم السلبي علي الذات، والعزلة، والاندماج في المشاعر.

ومما سبق عرضه: يتضح أن مكونات التراحم الذاتي يمكن النظر إليها علي إنها مركب واحد تعمل أبعاده بشكل تكاملي، فالأفراد الذين يتقبلون الإخفاق والقصور عند مواجهة مواقف المعاناة والألم، يعترفون بأنهم معرضون للتقصير، ويدركون أن هذا الإخفاق يمر به جميع البشر، مما يجعلهم يفكرون بموضوعية في التعامل مع مواقفهم المحبطة، بدون انفعالات مبالغ فيها، أو لوم ونقد الذات، الأمر الذي يجعلهم يبتعدون عن إصدار التقييم السلبي لذواتهم واستبداله بمشاعر العطف والرحمة.

ثانيا: أساليب التعلق:

ظهر مصطلح أساليب التعلق في مجال علم النفس من خلال مشاهدات بولبي التي قادته إلي تعريف أساليب التعلق بأنه نزعه الفرد الإنساني إلي إقامة الروابط العاطفية الحميمة مع أشخاص معينين في محيطه الاجتماعي، وتعد هذه النزعة مكونا أساسيا من مكونات الطبيعة البشرية، تبدأ بالظهور منذ الولادة وتستمر علي مدي الحياة (Bowlby (1990 وينظر بولبي إلي التعلق علي أنه سلوك تكيفي يهدف لمواجهة المخاطر والضغوط وبلوغ الشعور بالأمان الذي يلعب دوراً في التكيف النفسي للفرد طوال فترات حياته (Kian, et al.2020,415)

و عرف (Hazan & Shaver, 1987, 34) التعلق بأنه علاقة عاطفية قوية بين شخصين تتميز بالتبادل العاطفي، والرغبة في المحافظة علي القرب بينهما، بينما عرف (Kenny, 1994, 12) بأنه رابطة انفعالي قوية تنمو بين فرد وآخر تعزز الاستقلال والأمن النفسي لدي الفرد مما يساعد علي النمو الاجتماعي والانفعالي السليم فيما بعد، و اتفاق كل من (Li, Ming-hui, 2021, 320)، السحمة، حمود عبد الرحمن (٢٠٢٠، ٥٠)، مختار، وحيد مصطفى كامل (٢٠٢٠، ٨٩)، Çetin، Zeynep (2022, 654)، فيما يخص أساليب التعلق حيث قسموها إلي ثلاث أساليب، في حين أضاف (Bartholomew & Horowitz, 1991) أسلوباً رابعاً، وسوف تقوم الباحثة بعرض مفصل لتلك الأساليب وهي علي النحو التالي:

١- أسلوب التعلق الآمن **Secure Attachment Pattern**

ويتميز أفراد هذا الأسلوب بقدرتهم علي الاقتراب من الآخرين و اقتراب الآخرين منهم والثقة بهم والاعتماد عليهم، ويتصفون بأن لديهم اتجاه إيجابي نحو ذواتهم وفي الوقت ذاته لديهم اتجاه إيجابي نحو الآخرين، كما يتميزون بارتفاع الثقة بالنفس والعلاقات الحميمة، كما انهم تعلموا من تجاربهم الماضية أن يكونوا قادرين علي تقييم العلاقات الحالية والسابقة بصورة واقعية. (Wei, Liao, Ku, & Shaffer. 2011, 152)

و عرفه (Bowlby, 1969, 141) بأنه السعي إلي الحفاظ علي البقاء بالقرب من شخص آخر حيث الرابطة الوجدانية الثابتة نحو نفس الشخص.

٢- أسلوب التعلق الطارد / التجنبي **Dismissing/ Avoidant attachment pattern**

هم أشخاص لديهم اتجاه إيجابي نحو ذواتهم واتجاه سلبي نحو الآخرين، وهم عكس الأسلوب السابق، اذ يقللون من أهمية العلاقات بالآخرين ولديهم درجة مرتفعة من الثقة بالنفس، ويتجنبون العلاقات الحميمة ويميلون للاعتماد علي الذات، وهم عقلانيين، وقد ينخرطون في الضحك أحيانا كأسلوب دفاعي عندما تواجههم مشاكل أو أمور مزعجة، ويتجنبون السعي للحصول علي دعم الآخرين، ونادراً ما يبكون، ويتصف هذا الأسلوب بشعور أفرادهم بعدم الإرتياح عند اقترابهم من الآخرين و اقتراب الآخرين منهم، ويشعرون بعدم الثقة تجاههم، وقد تظهر مشاعر عدم الأمن أو الخوف. كما عرف عبد الرحمن، حمود (٢٠١٩: ٢١) التعلق التجنبي بأنه أسلوب غير الصحي وغير المألوف والذي يتمثل في اللجوء إلي الطرف المتعلق به لطلب الحماية والرعاية دون أن يعطى لهذا الطرف الشعور بالأمان والطمأنينة، مما ينعكس علي علاقته بالمحيطين. أو هو ذلك الارتباط المضطرب والمتجنب الذي يعاني فيه الفرد من صعوبة في الثقة بالآخرين، والخوف من التقرب اليهم، ويعاني من الوحدة والعزلة نتيجة تاريخ علاقاته غير المستقرة بالآخرين، فضلا عن أن لديه صعوبة في تشكيل علاقات طبيعية (النواجحة، زهير عبد الحميد، ٢٠١٩، ٢٣٠).

٣- أسلوب التعلق القلق **anxiety pattern**

هم أشخاص لديهم اتجاه سالب نحو ذواتهم واتجاه إيجابي نحو الآخرين، وسمى الأفراد تحت هذا الأسلوب " بالمشغول " لان علاقاتهم بالآخرين تشغلهم إلي حد كبير ولاعتمادهم اعتمادا كبيرا

علي الآخرين في كسب احترامهم لذواتهم. كما قد يشعر أفراد هذا الأسلوب بعدم الإرتياح بين رفض الآخرين التقرب منهم بالرغم من رغبتهم بأن يكونوا قريبين من غيرهم.

ومن جانب آخر بيدي المصنفون وفق هذا الأسلوب ردود أفعال قوية ومبالغ فيها عندما تواجههم مشكلات أو أمور مزعجة، كما أن لديهم صعوبة في التعامل مع مشاكلهم دون مساعدة الآخرين، والذهاب فوراً للآخرين عندما تعترضهم أى مشكلة أو مشاعر سيئة كما أنهم حساسين وسريعي البكاء. كما يقصد بالتعلق القلق إخفاق في النمو الطبيعي نتيجة للإهمال الوجداني للفرد في مرحلة الطفولة وتكريس الشعور بالعزلة الإجتماعية والتي تقضي بدورها إلي اللامبالاة وعدم التفاعل الإيجابي. (Bartholomew, 1990.154)

و أضاف Bartholomew & Horowitz(1991) أسلوباً رابعاً لأساليب التعلق اطلقا عليه أسلوب التعلق الخائف Fearful attachment Pattern: وهم أشخاص لديهم اتجاه سالب نحو ذواتهم واتجاه سالب نحو الآخرين، ومن سماتهم الأساسية انخفاض الثقة بالنفس وتجنب العلاقة الحميمة بسبب الخوف من الرفض، والدوافع المتعارضة، وانعدام الأمن، والتردد، كما يخشون دعواتهم للكشف عن بعض أسرارهم الشخصية مثل تاريخهم من الاعتداء الجنسي، او التعرض للاعتداء في علاقاتهم الحالية. (محمد، عدى، وشعلان، ايثار منتصر، ٢٠١٣، ١٧١)

مما سبق نستنتج أن أساليب التعلق بشقيه الأمن وغير الأمن لهما تأثير بالغ علي تكوين شخصية الفرد في مراحل النمو الأولي، وأن اضطراب رابطة التعلق في الطفولة هي العنصر الأساسي في ظهور بعض أعراض اضطراب الشخصية في مرحلة الرشد بتصنيفاتها المختلفة النرجسية والاعتمادية والوسواسية والفصامية... الخ والتي تجعل الفرد يعاني قصوراً واضحاً في البنية النفسية لمواجهة ضغوط العمل والحياة في المستقبل، نظراً لضعف إمكاناتهم الشخصية والاقتصادية الاجتماعية التي تجعله عاجزاً عن تلبية متطلباته..

ثالثاً: الرفاهة النفسية:

تعد الرفاهة النفسية أحد متغيرات علم النفس الإيجابية والتي نالت اهتمام الباحثين بعد أن دعا مارتن سليجمان إلي ضرورة الاهتمام بالبحث في المتغيرات الإيجابية التي تبعث لسرور والسعادة في النفس. وهذا وقد ترجم مصطلح Well-being في اللغة العربية إلي مصطلح الهناء كما جاء في دراسة إبراهيم، سحر حسن (٢٠١٦) ودراسة عبد الخالق وعيد (٢٠١١)، ودراسة طه، منال عبد المنعم (٢٠١٤)، ودراسة شلبي، أمنية احمد (٢٠١٥)، كما ترجمت إلي مصطلح الرفاهة كما جاء في دراسة ياسين، حمدي وآخرون (٢٠١٤)، وترجمت إلي مصطلح السعادة النفسية كما جاء في دراسة العبيدي، غفراء إبراهيم (٢٠١٥) ودراسة عبد الله، أمنية عبد الفتاح (٢٠١٥)، وفي الدراسة الحالية استقرت الباحثة علي مصطلح الرفاهة النفسية عرفها ياسين، حمدي وآخرون (٢٠١٤، ٣٩٠) أنها شعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات، وعرفها الجندي ونبيل جبرين، عيد الرحمن (٢٠١٧، ٣٣٩) "أنها حالة وجدانية شعورية، تتتاب الفرد عندما تصبح مشاعره

الانفعالية الإيجابية كالحب والحنان والتعامل مع الآخرين وطيب العيش والثقة بالنفس في حالة توازن".

مما سبق يتضح أن عدم وجود اتفاق بين الباحثين علي ترجمة محددة لمفهوم، كما يتضح أيضا عدم وجود اتفاق بين الباحثين علي إيجاد تعريف محدد وواضح للرفاهة النفسية، فالبعض يري أنه شعور ذاتي بالسعادة، والبعض الآخر يري أنه مزيج من الوجدان الإيجابي والسلبي، و يري البعض أنها حالة وجدانية شعورية يمتلكها الفرد.

ألا أن الباحثة تري الرفاهة النفسية هي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، بما يتضمنه المفهوم من الشعور بالسعادة والرضا وتطوير الشخص لذاته.
مكونات الرفاهة النفسية: تتكون من ثلاث مكونات:

- ١- الرضا عن الحياة: يمثل المكون المعرفي للرفاهة النفسية والذي يشير إلي التقييم المعرفي لحياة الفرد وهو يعتبر حكما تقييميا.
- ٢- الوجدان الموجب: يمثل احد المكونات الوجدانية للرفاهة النفسية والذي يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات السارة
- ٣- الوجدان السالب: يمثل مستويات متباينة الدرجة من الانفعالات غير السارة (إبراهيم، سحر حسن ٢٠١٦، ١٩٣).

بينما يري Ryff أن الرفاهة النفسية تتكون من ستة عوامل، كما يذكرهم (خرنوب، فنون، ٢٠١٦، ٢٢١) علي النحو التالي:

- ١- تقبل الذات: وهو تقييمات الفرد الإيجابية لذاته، ولحياته الماضية
- ٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين
- ٣- الاستقلالية: وتعني إحساس الفرد بتقرير مصيره
- ٤- السيطرة علي البيئة: وتعني قدرة الفرد علي إدراك، حياته وعالمه المحيط به بفعالية
- ٥- هدف الحياة: وهو اعتقاد الفرد بأن حياته هادفه، وذات معني
- ٦- النمو الشخصي: وهو إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر

وسوف تتبيني الباحثة هذه الأبعاد لبناء المقياس الحالي للبحث:

رابعاً: دراسات تناولت التراحم الذاتي وعلاقتها بأساليب التعلق والرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقات الذهنية:

باستقراء وتحليل الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث فقد خلص البحث الحالي إلي عدم وجود أي من الدراسات السابقة – في حدود اطلاع الباحثة – ربطت متغيرات البحث الحالي مجتمعه، ومع وجود بعض الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين التراحم الذاتي بالرفاهة النفسية كدراسة (Bazzano et al., 2013) هدفت إلي خفض الضغوط النفسية وتحسين الرفاهة النفسية والتراحم الذاتي من خلال برنامج قائم علي اليقظة الذهنية لدي مقدمي الرعاية وأولياء الأمور الأطفال ذوي الإعاقات النمائية، تكونت عينة (٦٦) من الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال

ذوى الإعاقات النمائية، وأشارت نتائج إلي انخفاض الضغوط النفسية لدي عينة الدراسة، وتحسين مستوى كل من الرفاهة النفسية والتراحم الذاتي لديهم، ودراسة **Neff & faso (2015)** هدفت إلي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التراحم الذاتي وبعض المتغيرات المرتبطة بالهناء النفسي وتكونت العينة من (٥١) فردا من آباء وأمهات الأطفال التوحد، أسفرت النتائج ان المستويات المرتفعة من التراحم الذاتي مع بعض مؤشرات الهناء النفسي لآباء وأمهات الأطفال التوحيدين حيث ارتبطت إيجابيا مع الرضا عن الحياة والأمل وإعادة ترتيب الهدف، بينما ارتبطت سلبيا مع الأعراض الاكتئابية والضغوط الوالدية، وان التراحم تعد منبأ قويا وبشكل سلبي بالضغوط الوالدية، والصعوبات المرتبطة بالطفل التوحيدي، ودراسة **مختار، وحيد مصطفى ومحمد، محمد شعبان (٢٠١٧)** هدفت إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين والاكتئاب لأمهات ذوى الإعاقة الذهنية، و التعرف علي العلاقة بين الرفاهة النفسية والاكتئاب لأمهات ذوى الإعاقة الذهنية، و اثر تفاعل كل من التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لخفض الاكتئاب لأمهات ذوى الإعاقة الذهنية، بالإضافة الي تحليل المسار للعلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية والاكتئاب لأمهات ذوى الإعاقة الذهنية، وتكونت العينة من (٢٦١) إما من أمهات ذوى الإعاقة الذهنية، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والاكتئاب ووجود تأثير لتفاعل كل من التراحم الذاتي والرفاهة النفسية علي الشعور بالاكتئاب لعينة الدراسة، وأشارت النتائج إلي أن نموذج تحليل المسار للعلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية والاكتئاب قد حقق مواصفات حسن المطابقة. وفيما يتعلق العلاقة بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق كدراسة **Wei, Liao, Ku, & Shaffer (2011)** هدفت التعرف علي النموذج السببي الذي يفسر العلاقات بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق (القل – التجنبي) والتعاطف الوجداني والهناء الذاتي وتكونت العينة (١٩٦) طالب وطالبة، أسفرت النتائج عن التراحم الذاتي تتوسط العلاقة بين التعلق والقلق والهناء الذاتي، كما ان التعاطف الوجداني يتوسط العلاقة بين التعلق التجنبي والهناء الذاتي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التراحم الذاتي وكل من الهناء الذاتي والتعاطف الوجداني نحو الآخرين، بينما وجدت علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، ودراسة **Kurilova(2013)** هدفت إلي فحص العلاقة بين الصمود النفسي وكل من اليقظة العقلية والتراحم الذاتي وأساليب التعلق وأجريت الدراسة علي (١١٤) طالب جامعي وتوصلت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي و التراحم الذاتي ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسي وكل من الحكم علي الذات والعزلة والإندماج في المشاعر ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، ودراسة **Neff & Faso,(2014)** هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لآباء وأمهات أطفال التوحد، تكونت العينة من (٥) من آباء وأمهات أطفال التوحد، أشارت النتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التراحم الذاتي والرفاهة لعينة الدراسة، بينما هدف دراسة **Moreira Carona, Silva et al(2016)** التعرف علي التراحم الذاتي كمتغير وسيط في

العلاقة بين الوالدية اليقظة العقلية وأساليب التعلق، اشتملت العينة علي (٢٩٠) أم من أمهات وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين أسلوب التعلق القلق – التجنبي وكل من التراحم الذاتي والوالدية اليقظة العقلية كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الوالدية اليقظة العقلية و التراحم الذاتي، كما أشارت النتائج ان التراحم الذاتي تتوسط العلاقة بين أساليب التعلق (القلق – التجنبي) والوالدية اليقظة العقلية، ودراسة (Edward(2017 هدفت إلي معرفة العلاقة بين التعلق الأبوي وبين التراحم الذاتي وتكيف سلوك الطفل، وتكونت العينة من (١٦٥) من أمهات الأطفال الذين يدرسون في رياض الأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية وقد توصلت الدراسة إلي وجود مستويات عليا من التعلق بالأبوين المرتبط بالقلق والتجنب يصاحبه انخفاض مستويات التكيف لدي الطفل وكذلك انخفاض مستويات التراحم الذاتي لدي الأبوين وفي حال وجود مستويات عليا من التعلق بالأبوين المرتبط بالقلق فان ذلك يكون مصاحبا لزيادة الضغط والإجهاد الأبوي، وأما عند وجود مستويات عليا من التراحم الذاتي لأبوين فان ذلك يكون مصاحبا لانخفاض مستوى الضغط والإجهاد لديهم، و إلي وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستوى التراحم الذاتي لأبوين وتحقيق مستوى أعلي من تكيف الطفل. و دراسة السحمة، حمود بن علي عبد الرحمن (٢٠٢٠) هدفت إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق، تكونت العينة من (٣٦٠) أبا وأما من آباء وأمهات الأطفال ذوى طيف التوحد، أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق، و دراسة (Preziosi, Danielle.(2022)Li, Ming-hui هدفت إلي اكتشاف تطوير المرونة لدي المراهقين الذين لديهم ارتباط غير آمن (قلق التعلق / تجنب التعلق). تناولت هذه الورقة (١) كيف يتوسط التراحم الذاتي والكفاءة الذاتية تأثير التعلق غير الآمن على المرونة، (٢) درست مدى قدرة الوسيطين على التخفيف من تأثير الارتباط غير الآمن على المرونة، و (٣) استكشاف أين في عملية الوساطة بدأ التخفيف يحدث. تكونت العينة من (٢٦٩) مراهقا أمريكيا. تم تطبيق نمذجة المعادلة الهيكلية لتحليل البيانات. التراحم الذاتي والكفاءة الذاتية، بالتسلسل، توسط تأثير التعلق غير الآمن على المرونة. في عملية الوساطة، خفف التراحم الذاتي والكفاءة الذاتية بشكل كبير من تأثير التعلق غير الآمن على المرونة. بدأ التخفيف من خلال التراحم الذاتي وتبعه الكفاءة الذاتية، بدلاً من الاتجاه المعاكس. تمت مناقشة الآثار العملية، وفيما يتعلق بالعلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية، كدراسة (Davis, Morris & Drake(2016 هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التعلق الراشدين والرفاهة واليقظة العقلية وتكونت العينة من (١٦٥) من الراشدين وقد توصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهة وأساليب التعلق للفرد، حيث أظهر الأفراد ذوو التعلق الآمن مستويات اقل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي مقارنة مع الأفراد ذوو التعلق غير الآمن، كما تشير النتائج إلي أن اليقظة العقلية تعد متغيرا وسيطا بين أساليب التعلق والرفاهة، و دراسة (Hosseini & Zadeh(2018) إلي التعرف علي العلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة وكذلك كشف الدور الوسيط للرفاهة الروحي بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لدي عينة من الراشدين وتوصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين

أسلوب التعلق الأمن والرفاهة ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين أسلوب التعلق الأمن والتجنبي والرفاهة النفسية وكذلك وجود علاقة موجبة طردية بين الرفاهة الروحي والرفاهة النفسية وفي جانب الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات الدراسة أشارت النتائج إلي قدرة أسلوب التعلق الأمن في إمكانية التنبؤ بالرفاهة الروحي الإيجابي.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وما أسفرت عنه من نتائج، وتوصلت الباحثة إلي صياغة الفروض التالية: -

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد التراحم الذاتي وأبعاد أساليب التعلق (القلق – التجنبي- الأمن) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية
- ٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- ٤- توجد مطابقة بين البنائي المقترح للعلاقات السببية بين التراحم الذاتي بأبعاده وأساليب التعلق بأبعاده والرفاهة النفسية كمتغير لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الإرتباطي، لاختبار فروضها البحثية للتحقق من طبيعة الفروق، والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث، والذي يفسر العلاقة بين المتغير التابع (الرفاهة النفسية) والمتغير المستقل (أساليب التعلق) والمتغير الوسيط (التراحم الذاتي).

ثانياً: مجتمع البحث:

تكونت عينه البحث من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية الملحقين ببعض المدارس التربية الفكرية بمحافظة القاهرة، والبلغ عددهم (٥٠٠) أم تتراوح أعمارهم ما بين (٢٤-٥٤) عاماً.

جدول (١): توزيع وأعداد العينة المجتمع

م	اسم المدرسة	عدد الأمهات
١	العباسية للتربية الفكرية – العباسية	١٠٠
٢	الفردوس للتربية الفكرية – العباسية	٩٠
٣	التثقيف الفكري – عين شمس	٦٠
٤	عزيز المصري للتربية الفكرية – حلمية الزيتون	٨٠
٥	التربية الفكري – دقي	١٢٠
٦	مصر القديمة للتربية الفكرية	٥٠
	مجموع	٥٠٠

أ- عينة البحث الاستطلاعية:

هي عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وتكونت هذه العينة من (٣٠٠) أم من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية الملحقين بمدرسة العباسية للتربية الفكرية ومدرسة الفردوس للتربية الفكرية - بالعباسية، والتثقيف الفكري - عين شمس بمحافظة القاهرة، و تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤-٥٧) عاماً، بمتوسط عمر، مع ضرورة عدم وجود أطفال آخرين من ذوى الاحتياجات الأخرى لدي عينة البحث.

ب- العينة البحث الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٢٠٠) أما من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية الملحقين بمدرسة عزيز المصري للتربية الفكرية - حلمية الزيتون، ومدرسة التربية الفكرية - دقي، ومدرسة مصر القديمة للتربية الفكرية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٤-٥٤) عاماً، (٢٤ - ٥٤) عاماً بمتوسط أعمارهن (٣٣.٤٨) عاماً، بانحراف معياري (٨.٣٥)، وقد تم اختيارهم بالطريقة عشوائية، وذلك حرصاً علي التمثيل الكمي والكيفي لمجتمع البحث، والجدول (٢) يوضح توزيع وأعداد العينة.

جدول (٢): توزيع وأعداد العينة الأساسية

م	اسم المدرسة	عدد الأمهات
١	عزيز المصري للتربية الفكرية - حلمية الزيتون	٥٠
٢	التربية الفكرية - دقي	١٠٠
٣	مصر القديمة للتربية الفكرية	٥٠
	مجموع	٢٠٠

أدوات البحث:

١- مقياس أساليب التعلق: إعداد الباحثة

الهدف من المقياس: تقييم مستوى أساليب التعلق لدي أمهات أطفال الإعاقة الذهنية

خطوات إعداد المقياس:

أ) الاطلاع علي الاطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيج من مقياس سابقة عن أساليب التعلق من قبل: مقياس اليرموك لأساليب التعلق للراشدين إعداد/ ابو غزال وجرادات (٢٠٠٩)، استبيان أساليب التعلق إعداد (Giannini, 2016)، ومقياس أساليب التعلق للراشدين، إعداد (Bartholomew, 2017)، واستبيان التعلق للسيدات الحوامل (Cathrine, 2018)، ومقياس أساليب التعلق المنبئة بالاكنتاب إعداد (Jacobs., 2018)، مقياس أساليب التعلق بين الراشدين إعداد (Lauren Marcus, 1997)، استبيان تعلق الراشدين (Simpson, Rholes & Philips, 1996)، أساليب التعلق الرومانسي للراشدين (Hazan & Shaver, 1987)، مقياس أساليب التعلق للرشد (Collins & Read, 1990) استبانته تعلق الراشدين إعداد Jeffrey (2001)، مقياس أساليب التعلق بين الأزواج إعداد (Larin, Ch, 2004)، ومقياس Ahmad, (2016) Jahan&Imtiaz ترجمة عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨).

(ب) وصف المقياس: وضع الصورة المبدئية للمقياس، حيث تكون من (٤٥)، وضعت خمسة بدائل للإجابة عن كل عبارة وفقا لأسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي، بحيث تأخذ الرقم (١) تنطبق بدرجة منخفضة جدا ورقم (٢) تنطبق بدرجة منخفضة، و رقم (٣) تنطبق بدرجة متوسطة، ورقم (٤) تنطبق بدرجة عالية، ورقم (٥) تنطبق بدرجة عالية جدا
- في ضوء التحليل العاملي تم حذف بعدين اصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من ثلاث أبعاد مكونة من (٢٨) عبارة وزعت علي ثلاثة أبعاد فقط. وتتراوح الدرجة الكلية من (٢٨ - ١٤٠)

جدول (٣): مفردات مقياس أساليب التعلق

م	الأبعاد	أرقام المفردات
١	التعلق الأمن	٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٩، ١٦، ١٣، ١٠، ٧، ٤، ١
٢	التعلق التجنبي	٢٦، ٢٣، ٢٠، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٥، ٢
٣	التعلق القلق	٢٧، ٢٤، ٢١، ١٨، ١٥، ١٢، ٩، ٦، ٣

(ج) طبق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية - المشار إليها سابقا- من أمهات أطفال ذوى الإعاقة الذهنية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الراهن في ضوء صدقه وثباته واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- **الصدق العاملي:** تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (٣٠٠) مشارك على مفردات المقياس البالغ عددها (٣١) عبارة فتم استخلاص خمسة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وذلك بعد التأكد من اعتدالية البيانات؛ حيث تراوح معامل الالتواء لمفردات المقياس ما بين (٠.٠٥) إلى (٠.٢٧١) وبلغ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (٠.٢٧٦) والخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.١٤١ ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية، وبلغ اختبار كفاية العينة (KMO) (٠.٦٩٧) وهذه القيمة اكبر من (٠.٥٠) مما يعنى ان التحليل العاملي لهذه البيانات ملائم وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن خمسة عوامل فسرت (٦٥.٠٠٦%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٤) التالي:

جدول (٤): تشبعات العبارات على العوامل لمقياس أساليب التعلق (ن = ٣٠٠)

العبرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
عبارة ١	٠.٦٤٥				
عبارة ٢		٠.٨٣٨			
عبارة ٣		٠.٧٦٥			
عبارة ٤	٠.٧٩٩				
عبارة ٥			٠.٨٠٩-		
عبارة ٦	٠.٨٦٤				
عبارة ٧			٠.٦٢٢		
عبارة ٨		٠.٧٣٧			
عبارة ٩			٠.٨٤٣		
عبارة ١٠	٠.٧٩٥				
عبارة ١١	٠.٨٦١				
عبارة ١٢		٠.٨٥٧-			
عبارة ١٣		٠.٧٠٦-			
عبارة ١٤		٠.٧٨٤			
عبارة ١٥			٠.٦٤٣		
عبارة ١٦	٠.٨٦٩				
عبارة ١٧		٠.٧٣٩-			
عبارة ١٨			٠.٦٥٢-		
عبارة ١٩	٠.٨٣٧				
عبارة ٢٠	٠.٨٨٨				
عبارة ٢١	٠.٧٥٥				
عبارة ٢٢			٠.٨٨١		
عبارة ٢٣		٠.٨٧٢			
عبارة ٢٤			٠.٧٢٩		
عبارة ٢٥		٠.٩١١			
عبارة ٢٦			٠.٦٤٨-		
عبارة ٢٧			٠.٨٧٢		
عبارة ٢٨	٠.٧٤٦				
عبارة ٢٩				٠.٦٨١	
عبارة ٣٠			٠.٨٣٩-		
عبارة ٣١			٠.٧٩٩-		
نسبة التباين	٢٣.٤٧١	١٧.٠٤٨	١٦.٧٠٣	٣.٦١٩	٣.٦١٩
الجذر الكامن	٧.٣٣٨	٥.٢٨٥	٥.١٧٨	١.٢٢٩	١.١٢٢

يتضح من الجدول (٤) السابق تشبع عبارات المقياس على خمسة عوامل، ولقد قامت الباحثة بحذف العاملين (الرابع والخامس) وذلك لأن العاملين تشبعت عليهما أقل من ثلاث عبارات، وتم الإبقاء على ثلاثة عوامل، وذلك كما يلي:

- العامل الأول: تشبع عليه العبارات (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨) يفسر (٢٣.٤٧١%) من التباين الكلي وتم تسميته التعلق الأمن.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٥، ٨، ١١، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦) يفسر (١٧.٠٤٨%) من التباين الكلي وتم تسميته التعلق التجنبي.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧) يفسر (١٦.٧٠٣%) من التباين الكلي وتم تسميته التعلق القلق.
- **صدق المحك:**

جدول (٥): معامل الارتباط بين درجات مقياس أساليب التعلق إعداد الباحثة و مقياس أساليب التعلق إعداد (Ahmad, N., Jahan, A., & Imtiaz, N, 2016) ترجمة وتعريب: عبد العزيز سليم (٢٠١٨) لبيان معامل الصدق (صدق المحك) للمقياس قيد البحث ن=٣٠٠

م	البيان	مقياس أساليب التعلق إعداد الباحثة		مقياس أساليب التعلق (المحك)	
		س	ع±	س	ع±
١	صدق المحك	٨٤.٦٣٧	٦.٩١٨	٧٨.٠٩٧	٥.٨٢٨
					٠.٨٥٦

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين درجات مقياس أساليب التعلق قيد البحث وبين درجات مقياس أساليب التعلق (المحك) إعداد (اسم صاحب المقياس) حيث حقق معامل الارتباط بين درجات المقياسين قيمة قدرها (٠.٨٥٦) مما يشير تمتع المقياس (إعداد الباحثة) بمعاملات صدق ملائمة.

ثانياً: ثبات المقياس:

تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية ومعامل الفا وذلك كما يلي:

جدول (٦): التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس أساليب التعلق ن=٣٠٠

م	أبعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	التعلق الأمن	٠.٨٦٥	٠.٧٨٦	٠.٨٩٣
٢	التعلق التجنبي	٠.٨٥٢	٠.٨٣٤	٠.٨٨٩
٣	التعلق القلق	٠.٨٣٣	٠.٨٤١	٠.٨٩١
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٧	٠.٨٦٨	٠.٨٩٥

يوضح جدول (٦) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان، معامل الثبات لأبعاد البحث الثلاثة لمقياس أساليب التعلق بالإضافة الى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير الى ثبات المقياس

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (٦)، و (٧) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (٧): معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس أساليب التعلق لبيان معامل الصدق

ن=٣٠٠

مقياس أساليب التعلق					
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
	التعلق القلق		التعلق التجنبي		التعلق الأمن
١	٠.٨٨٤	١	٠.٨٥٦	١	٠.٨٨٤
٢	٠.٨٧١	٢	٠.٨٨٢	٢	٠.٨٧٤
٣	٠.٨٦٤	٣	٠.٨٦٥	٣	٠.٨٦٦
٤	٠.٨٠١	٤	٠.٨٩٢	٤	٠.٨٨٢
٥	٠.٨٧٥	٥	٠.٨٦٤	٥	٠.٨٣٧
٦	٠.٨٥٢	٦	٠.٨٥٩	٦	٠.٨٥٧
٧	٠.٨٩٦	٧	٠.٨٦٧	٧	٠.٨٦٢
٨	٠.٨٦٧	٨	٠.٨٩٩	٨	٠.٨٥٦
٩	٠.٨٨٧	٩	٠.٨٩٣	٩	٠.٨٥٩
				١٠	٠.٨٦٢

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس أساليب التعلق ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠.٨٣٧) الى (٠.٨٩٩) وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠.٠١) مما يشير الى صدق عبارات المقياس.

جدول (٨): الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس أساليب التعلق ن=٣٠٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	التعلق الأمن	٠.٨٣٧
٢	التعلق التجنبي	٠.٨٦٩
٣	التعلق القلق	٠.٨٥٤

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس أساليب التعلق حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٣٧ - ٠.٨٦٩) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠١

جدول (٩): لارتباطات البينية للأبعاد المستخلصة لمقياس أساليب التعلق

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
البعد الأول		٠.٠٧٩	٠.٠٥٢
البعد الثاني			٠.٠٢٦
البعد الثالث			

يتضح من جدول (٩) أن الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس الثلاثة ضعيفة جداً لذا فهي أبعاد جيدة يمكنها تمثيل المقياس وتمثل صلاحية عالية ذات أبعاد نقية ومستقلة لمقياس هذه المتغير.
ثانياً: مقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثة):

- الهدف من المقياس: قياس الرفاهة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية

- خطوات إعداد المقياس: مر تصميم المقياس بعدة مراحل:

أ- مراجعة الاطار النظري والدراسات السابقة الخاصة بالرفاهة النفسية والإستفادة منها في تحد أبعاد المقياس مثل دراسة (Ryff, 1995، Ryff & Singer, 2006، Neff, & Faso, 2014)
ب- الاطلاع علي أهم المقاييس والاستبيانات الخاصة بالرفاهة النفسية ومن هذا المقاييس مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى دسوقي (١٩٩٨)، مقياس الهناء الذاتي إعداد امل سليم ثابت (٢٠١٠)، مقياس الرضا عن الحياة للكبار أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٣)، مقياس السعادة النفسية إعداد (Springer, Hauser, 2006) تعريب السيد محمد ابو هاشم (٢٠١٠)، (Manuela et al, 2013)، (2004)، (Piwbs O'livier, et al, Psychological General Well-Being, Index (PGWBI). Watson, Clark & Tellegen's (1988) مقياس (Ryff. 1989)، مقياس سميرة محمد شند، حسام إسماعيل هيبه وحنان سلامة سلومة (٢٠١٣)

- وضع الصورة المبدئية للمقياس، حيث تكون من (٥٠) عبارة موزعة علي الأبعاد تقبل الذات و الاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ونمو الشخصية، السيطرة علي البيئة، هدف الحياة - وفي ضوء التحليل العاملي تم حذف بعد و اصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٤٢) عبارة وزعت علي (٥) أبعاد فقط. وتتراوح الدرجة الكلية من (٤٢ - ٢١٠) وفي ضوء ذلك أصبح المقياس

(د) وضعت خمسة بدائل للإجابة عن كل عبارة وفقاً لأسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي، بحيث الرقم (٥) موافق بشدة، ورقم (٤) موافق، ورقم (٣) متردد، ورقم (٢) غير موافق، ورقم (١) غير موافق بشدة

جدول (١٠): يوضح مفردات مقياس الرفاهة النفسية

م	الأبعاد	أرقام المفردات
١	تقبل الذات	١، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧
٢	الاستقلال في اتخاذ القرارات	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨
٣	العلاقات الإيجابية	٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٢
٤	النمو الشخصي	٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠
٥	السيطرة علي البيئة	٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١
٦	هدف الحياة	٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦

(هـ) طبق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية - المشار اليها سابقا- من أمهات أطفال ذوى الإعاقة الذهنية.

الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الراهن في ضوء صدقه وثباته واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:

أولاً: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي وصدق المحك ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **الصدق العاملي:** تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (٣٠٠) مشارك على مفردات المقياس البالغ عددها (٤٢) عبارة فتم استخلاص سبعة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وذلك بعد التأكد من اعتدالية البيانات؛ حيث تراوح معامل الالتواء لعبارات المقياس ما بين (-٠.١٠٥) إلى (-٠.٧٧٨) وبلغ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (٠.٢٧٦) والخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.١٤١ ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية، وبلغ اختبار كفاية العينة (KMO) (٠.٦٨٤) وهذه القيمة اكبر من (٠.٥٠) مما يعنى ان التحليل العاملي لهذه البيانات ملائم وان التحليل سوف يعطى عوامل مختلفة وموثوق فيها، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن سبعة عوامل فسرت (٧٦.٠٩٦%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (١١) التالي:

جدول (١١): تشبعات العبارات على العوامل لمقياس الرفاهة النفسية (ن = ٣٠٠)

العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبرة
					٠.٦٩٦		عبرة ١
				٠.٨٢٠			عبرة ٢
						٠.٧٤٦-	عبرة ٣
			٠.٧١٧				عبرة ٤
					٠.٧٩٧		عبرة ٥
						٠.٨٣٨	عبرة ٦
				٠.٧٢٠			عبرة ٧
	٠.٧٤٢						عبرة ٨
					٠.٧٣٢		عبرة ٩
		٠.٧٥٦					عبرة ١٠
			٠.٦٤٣				عبرة ١١
					٠.٧٥٩		عبرة ١٢
		٠.٨٤٨					عبرة ١٣
						٠.٧٣٤	عبرة ١٤
			٠.٨٨٢				عبرة ١٥
			٠.٦٥٩				عبرة ١٦
			٠.٧٢٠				عبرة ١٧
				٠.٧٠٣			عبرة ١٨
					٠.٦٤٨		عبرة ١٩
٠.٧١٦-							عبرة ٢٠
				٠.٧٨٨			عبرة ٢١
						٠.٧٢٧	عبرة ٢٢
			٠.٨٢٣-				عبرة ٢٣
		٠.٧٣١					عبرة ٢٤
						٠.٨٢٠	عبرة ٢٥
				٠.٨١٢			عبرة ٢٦
	٠.٦٥٢						عبرة ٢٧
						٠.٧١٣	عبرة ٢٨
		٠.٨٧٢-					عبرة ٢٩
					٠.٧٢٣		عبرة ٣٠
	٠.٨٤٩						عبرة ٣١
٠.٦٨٧-							عبرة ٣٢
٠.٧١٦-		٠.٦٣٣					عبرة ٣٣

العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	العبرة
			٠.٧٥٦				عبرة ٣٤
	٠.٦٧٨						عبرة ٣٥
						٠.٨٣٣	عبرة ٣٦
		٠.٧٦٨-					عبرة ٣٧
				٠.٦٩٤-			عبرة ٣٨
				٠.٦١٠			عبرة ٣٩
						٠.٧٢٦	عبرة ٤٠
					٠.٦٠١		عبرة ٤١
		٠.٦٣٢					عبرة ٤٢
	٠.٧٤٤						عبرة ٤٣
	- ٠.٦٩٨						عبرة ٤٤
٢.٦٩٣	٧.٨٣٦	٩.٤٨٠	١١.٨٢١	١٢.٦٣٣	١٤.٤٥٩	١٧.١٧٥	نسبة التباين
١.١٨٥	٣.٤٤٨	٤.١٧١	٥.٢٠١	٥.٥٥٩	٦.٣٦٢	٧.٥٥٧	الجذر الكامن

يتضح من الجدول (١١) السابق تشبع عبارات المقياس على سبعة، ولقد قامت الباحثة بحذف العامل (السابع) وذلك لأن العامل تشبعت عليه أقل من ثلاث عبارات، وتم الإبقاء على ست عوامل، وذلك كما يلي:

- العامل الأول: تشبع عليه العبارات (١، ١٣، ٧، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧) يفسر (١٧.١٧٥%) من التباين الكلي وتم تسميته تقبل الذات.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨) يفسر (١٤.٤٥٩%) من التباين الكلي وتم تسميته الاستقلال في اتخاذ القرارات.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٢) يفسر (١٢.٦٣٣%) من التباين الكلي وتم تسميته العلاقات الإيجابية.
- العامل الرابع: تشبع عليه العبارات (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠) يفسر (١١.٨٢١%) من التباين الكلي وتم تسميته النمو الشخصي.
- العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١) يفسر (٩.٤٨٠%) من التباين الكلي وتم تسميته السيطرة على البيئة.
- العامل السادس: تشبع عليه المفردات (٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦) يفسر (٧.٨٣٦%) من التباين الكلي وتم تسميته هدف الحياة.

ت- صدق المقارنة الطرفية:

جدول (١٢): دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لمقياس الرفاهة النفسية لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) $n=300$

م	المقياس	الإرباعي الأعلى ن=٧٥		الإرباعي الأدنى ن=٧٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الرفاهة النفسية	١٩٣.٧٥٠	٧.١٦٧	١٦٧.٣٤٠	٥.٠٢٢	٢٦.٤١٠	٢٥.٩٦٠	٠.٨٢٠	٠.٩٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٩٦٠

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا ٢

من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى لدى عينة التقنين لمقياس الرفاهة النفسية قيد البحث. كما يتضح حصول المقياس على قوة تأثير وصدق عالية

ثانيا: الثبات:

تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية ومعامل الفا وذلك كما يلي:

جدول (١٣): التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الرفاهة النفسية $n=300$

م	أبعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان جراون	جتمان	
١	العلاقات الإيجابية	٠.٨٣٦	٠.٨٤٢	٠.٨٧١
٢	تقبل الذات	٠.٨٤٨	٠.٨٥٤	٠.٨٦٩
٣	الاستقلال في اتخاذ القرارات	٠.٨١١	٠.٧٩٨	٠.٨٧٣
٤	النمو الشخصي	٠.٨٣٤	٠.٨٤٧	٠.٨٧٢
٥	السيطرة علي البيئة	٠.٨٢٨	٠.٨٣٣	٠.٨٦٧
٦	هدف الحياة	٠.٨٣٧	٠.٨٥١	٠.٨٦٦
	الدرجة الكلية	٠.٨٥٣	٠.٨٦١	٠.٨٧٤

يوضح جدول (١٣) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان جراون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد البحث الستة لمقياس الرفاهة النفسية بالإضافة إلى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير الى ثبات المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (١٤)، و (١٥) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (١٤): معامل ارتباط العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية لبيان معامل الصدق

ن=٣٠٠

مقياس الرفاهة النفسية											
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
هدف الحياة		السيطرة علي البيئة		النمو الشخصي		الاستقلال في اتخاذ القرارات		تقبل الذات		العلاقات الإيجابية	
٠.٨٥٩	٣٧	٠.٨٧٤	٣٠	٠.٨٦٩	٢٣	٠.٨٨١	١٦	٠.٨٤٨	٩	٠.٨٥٦	١
٠.٨٦٧	٣٨	٠.٨١٦	٣١	٠.٨٧١	٢٤	٠.٩٠٠	١٧	٠.٨٧١	١٠	٠.٧٨٣	٢
٠.٨٦٢	٣٩	٠.٨٨٧	٣٢	٠.٨٧٥	٢٥	٠.٨٦٧	١٨	٠.٨٨٩	١١	٠.٨٢٣	٣
٠.٨٨٦	٤٠	٠.٨٨٥	٣٣	٠.٨٢١	٢٦	٠.٨٨١	١٩	٠.٨٣٥	١٢	٠.٨٦١	٤
٠.٨٧٤	٤١	٠.٨٧٣	٣٤	٠.٨٧٤	٢٧	٠.٨٧٤	٢٠	٠.٨٩٢	١٣	٠.٨٧٢	٥
٠.٨٣٩	٤٢	٠.٨٩٦	٣٥	٠.٨٥٣	٢٨	٠.٨٨٥	٢١	٠.٩٢١	١٤	٠.٨٨٦	٦
		٠.٨٨٣	٣٦	٠.٩٠٠	٢٩	٠.٨٩١	٢٢	٠.٨٦٦	١٥	٠.٨٧٤	٧
										٠.٨٧٩	٨

يوضح جدول (١٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠.٧٨٣) إلى (٠.٩٠٠) وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠.٠١) مما يشير الى صدق عبارات المقياس.

جدول (١٥): الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس الرفاهة النفسية ن=٣٠٠

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	العلاقات الإيجابية	٠.٨٤٧
٢	تقبل الذات	٠.٨٥٢
٣	الاستقلال في اتخاذ القرارات	٠.٨٦١
٤	النمو الشخصي	٠.٨٩٧
٥	السيطرة علي البيئة	٠.٨٧٩
٦	هدف الحياة	٠.٨٦٤

يوضح جدول (١٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس الرفاهة النفسية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٤٧ - ٠.٨٩٧) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠١

جدول (١٦): الارتباطات البينية للأبعاد المستخلصة لمقياس الرفاهة النفسية

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
البعد الأول	٠.٠٤٨	٠.٠٣١	٠.١٠٣	٠.٠٩٧	٠.١٠٨	
البعد الثاني		٠.٠٧٨	٠.٠٦٧	٠.١١٨	٠.٠٨١	
البعد الثالث			٠.٠٩٤	٠.٠٥٩	٠.٠٤٣	
البعد الرابع				٠.٠٦٦	٠.١١٢	
البعد الخامس					٠.٠٥٥	
البعد السادس						

يتضح من جدول (١٦) أن الارتباطات البينية بين أبعاد المقياس الستة ضعيفة جداً لذا فهي أبعاد جيدة يمكنها تمثيل المقياس و تمثل صلاحية عالية ذات أبعاد نقية ومستقلة لقياس هذه المتغير مقياس التراحم الذاتي self - compassion scale :إعداد نيف - Neff (٢٠٠٣) - ترجمة الباحثة:

وصف المقياس وهدفه: يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى التراحم الذاتي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك في ضوء الإجابة عن بنود المقياس، ويتضمن المقياس من (٢٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد رئيسة وستة أبعاد فرعية هي:

أولاً: الرفق بالذات مقابل الحكم السلبي على الذات: يتضمن

- الرفق بالذات وهو يعني فهم الفرد لنفسه في المواقف التي يمر بها بالكأبة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها طول الوقت وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها ويشمل هذا البند العبارات (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦).

- **الحكم السلبي على الذات:** ويعني إصدار أحكام قاسية على الذات، والتي تتمثل في عدم تقبل الفرد لأخطائه، أو عيوبه، أو إظهار تسامح تجاهها مع توجيه اللوم لذاته عندما يرى فيها جوانب لا تعجبه الأمر الذي ينعكس عليه ويصبح لديه برود انفعالي تجاه خبراته المؤلمة ويشمل هذا البعد العبارات (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١).

ثانياً: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ويتضمن:

- **الإنسانية المشتركة:** تعني رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء لا يتجزأ من الخبرة الإنسانية العامة، فهي متصلة وغير معزولة عنها ويشمل هذا البعد العبارات (٣، ٧، ١٠، ١٥).

- **العزلة:** تعني ميل الفرد إلى الشعور بالوحدة عندما يفكر في أخطائه، أو يخفق في تحقيق شيء مهم بالنسبة له؛ لذا فهو يشعر بالكأبة ويراوده شعور أن الآخرين أكثر سعادة منه، وليس هذا فحسب؛ بل إنه يعتقد أن طريقه لتحقيق أهدافه شاق بينما يستطيع الآخرون أن يحققوا أهدافهم بكل يسر وسهولة، ويشمل هذا البعد العبارات (٤، ١٣، ١٨، ٢٥).

ثالثاً: اليقظة العقلية مقابل الاندماج فى المشاعر والأفكار الذاتية أو تجنبها وتتضمن:

- **اليقظة العقلية:** يعني سعي الفرد إلى اتخاذ أسلوب متزن فى التعامل مع انفعالاته السلبية أو المؤلمة، فهو يفكر بعقلانية عندما يخفق فى تحقيق شيء مهم أو يبحث باهتمام عن الأسباب التي أدت إلى انخفاض روحه المعنوية ويشمل هذا البعد العبارات (٩، ١٤، ١٧، ٢٢).

- **الاندماج فى المشاعر والأفكار الذاتية:** تعني إحساس الفرد بالكأبة والذي يدفعه إلى التفكير بأن كل ما حوله سيء، لذا فهو يشعر بالدونية وعدم الكفاية عندما يخفق فى تحقيق أمر ما، الأمر الذي يدفعه بعيداً عن مشاعره، أو يعده حادثاً عارضاً ويشمل هذا البعد العبارات (٢، ٦، ٢٠، ٢٤).

- **طريقة تقدر درجات المقياس:** من خلال الاستجابة على متدرج خماسي (دائماً - عادة - أحياناً - نادراً - أبداً) وتعطى استجابة دائماً خمس درجات، واستجابة عادةً أربع درجات، واستجابة أحياناً ثلاث درجات، واستجابة نادراً درجتان، واستجابة أبداً درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس فى البيئة المصرية:

- صدق التحليل العاملي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق إجراء تحليل عاملي توكيدي لبيانات عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة البالغ عددهم (٣٠٠) ام من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٦) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفارماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ستة عوامل فسرت (١٦٩.٥٠%) من التباين الكلي كما هو بالجدول (١٧):

جدول (١٧): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس التراحم الذاتي (ن=٣٠٠)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم المفردة	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٥	٠.٦٢٧			٤	٠.٤١٠		
١٢	٠.٨٤٩			١٣	٠.٧٩٢		
١٩	٠.٥٧٤			١٨	٠.٥٥٣		
٢٣	٠.٤٠٩			٢٥	٠.٦٨٩		
٢٦	٠.٦٩٥			٩	٠.٦٩٧		
١		٠.٨٢٩		١٤	٠.٤٨٢		
٨		٠.٥٩٩		١٧	٠.٨٠٠		
١١		٠.٧٧٥		٢٢	٠.٧٣٢		
١٦		٠.٦٣١		٢	٠.٥٧١		
٢١		٠.٤١٨		٦	٠.٧٨٧		
٣			٠.٧٥٤	٢٠	٠.٦٣٨		
٧			٠.٨٢٢	٢٤	٠.٥٠١		

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم المفردة	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١٠			٠.٧٠٩				
١٥			٠.٤٥٩				
نسبة التباين	١٠.١٥٨	٩.٨١٩	٧.٧٦٥	نسبة التباين	٧.٧٠٤	٧.٤٨١	٧.٢٤٢
الجذر الكامن	٢.٦٤١	٢.٥٥٣	٢.٠١٩	الجذر الكامن	٢.٠٠٣	١.٩٤٥	١.٨٨٣

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦) يفسر (١٠.١٥٨%) من التباين الكلي، وتم تسميته اللطف الذاتي.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١) يفسر (٩.٨١٩%) من التباين الكلي، وتم تسميته الحكم السلبي على الذات.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣، ٧، ١٠، ١٥) يفسر (٧.٧٦٥%) من التباين الكلي، وتم تسميته الإنسانية المشتركة.
- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٤، ١٣، ١٨، ٢٥) يفسر (٧.٧٠٤%) من التباين الكلي، وتم تسميته العزلة.
- العامل الخامس: تشبع عليه المفردات (٩، ١٤، ١٧، ٢٢) يفسر (٧.٤٨١%) من التباين الكلي، وتم تسميته اليقظة العقلية.
- العامل السادس: تشبع عليه المفردات (٢، ٦، ٢٠، ٢٤) يفسر (٧.٢٤٢%) من التباين الكلي، وتم تسميته الاندماج في المشاعر والأفكار الذاتية.
- الصدق التمييزي لمقياس التراحم الذاتي:** تم حساب الصدق التمييزي عن طريق مقارنة متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى (٢٥%) وأقل (٢٥%) من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، والجدول التالي يوضح نتائج المقارنات الطرفية لمقياس التراحم الذاتي.

جدول (١٨): الصدق التمييزي لمقياس التراحم الذاتي

المتغير	أقل ٢٥% (ن=٨٣)		أقل ٢٥% (ن=٨٧)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التراحم الذاتي	٦٦.٥٨	٨.٣٢	٩١.٥٣	٩.٠٢	١٨.٧٣	٠.٠١

يتضح من الجدول (١٨) أن قيمة (ت) مرتفعة وداله إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين أمهات نوى الإعاقة الذهنية ذوات المستويات المرتفعة من التراحم الذاتي لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية ذوات المستويات المنخفضة من التراحم الذاتي.

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب ثبات مقياس التراحم الذاتي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية. يوضح الجدول التالي معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لدرجة الأبعاد للمقياس والدرجة الكلية.

جدول (١٩): معاملات ثبات مقياس التراحم الذاتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الرفق بالذات	٠.٧٤٠	٠.٧٧٦
الحكم السلبي على الذات	٠.٧٢٨	٠.٧١١
الإنسانية المشتركة	٠.٧٢١	٠.٨١٠
العزلة	٠.٧٣٣	٠.٧٦٩
اليقظة العقلية	٠.٧٢١	٠.٨٠٧
الاندماج في المشاعر والأفكار الذاتية	٠.٧٣٧	٠.٧٦٣
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٤١	٠.٧٥٢

يتضح من الجدول (١٩) تمتع مقياس التراحم الذاتي بمعاملات ثبات تتراوح بين المقبولة والمرتفعة سواء بطريقة ألفا كرونباخ أو بالتجزئة النصفية.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (٢٠)، (٢١) التاليان يوضحان ذلك:

جدول (٢٠): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التراحم الذاتي

البعد الأول	معاملات الارتباط	البعد الثاني	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط
٥	٠.٧٤١	١	٠.٨٠٦	٣	٠.٧١١
١٢	٠.٨١٩	٨	٠.٧٩٧	٧	٠.٧٤٨
١٩	٠.٧١٨	١١	٠.٧٤٧	١٠	٠.٨٠٤
٢٣	٠.٦٣٧	١٦	٠.٧٤٦	١٥	٠.٧٢٢
٢٦	٠.٦١٨	٢١	٠.٧٣٨		
البعد الرابع	معاملات الارتباط	البعد الخامس	معاملات الارتباط	البعد السادس	معاملات الارتباط
٤	٠.٧٥٤	٩	٠.٧١٤	٢	٠.٨٤٢
١٣	٠.٧٥١	١٤	٠.٧٤٢	٦	٠.٧٩٦
١٨	٠.٨٢٣	١٧	٠.٧٢٤	٢٠	٠.٧٢٥

يتبين من جدول (٢٠) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٢١): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التراحم الذاتي

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأول	٠.٣٨٤	الثاني	٠.٧٧٣	الثالث	٠.٦٧١
الرابع	٠.٧٣٨	الخامس	٠.٧٣٨	السادس	٠.٧٢٧

كذلك يتبين من الجدول (٢١) أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، بدرجة كبيرة مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

صعوبة واجهة الباحثة أثناء تطبيق البحث، وكيفية التغلب عليها:

١- صعوبة الوصول للعينة من أمهات أطفال الإعاقة الذهنية لتغطية عينة البحث الاستطلاعية، والعينة الأساسية من حيث العدد المطلوب، والتغلب عليها تم التطبيق علي أكثر من مدرسة في الإدارات المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة

٢- قلق بعض أمهات أطفال الإعاقة الذهنية في بداية التطبيق من الإدلاء ببعض البيانات الخاصة بأطفالهن، وتم التغلب عليها بمعاونة الأخصائيين داخل كل مدرسة، لكونهم الأقرب والأكثر احتكاكاً بهن، علاوة علي ثقتهن بهم، ثم توضيح لهن علي أن كافة البيانات سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

نتائج البحث ومناقشتها:

١. نتائج الفرض الأول ومناقشته:

وينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد التراحم الذاتي وأبعاد أساليب التعلق (القلق - التجنبي- الأمن) لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية". وللتحقق من الفرض: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين التراحم الذاتي (الدرجة الكلية والأبعاد) وأبعاد أساليب التعلق

جدول (٢٢): معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق

التراحم الذاتي	التعلق الآمن	التعلق التجنبي	التعلق القلق
الحكم السلبي	-.322**	.393**	.347**
العزلة	-.489**	.424**	.412**
الاندماج في المشاعر	-.437**	.430**	.384**
الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي	-.549**	.555**	.507**
الرفق بالذات	.525**	-.485**	-.467**
الإنسانية المشتركة	.585**	-.559**	-.577**
اليقظة العقلية	.672**	-.673**	-.631**
الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي	.738**	-.710**	-.692**

ومن جدول (٢٢) يتضح الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق الآمن لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق التجنبي لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق القلق لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق الآمن لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق التجنبي لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وأسلوب التعلق القلق لدي أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

وتتفق تلك النتائج بشكل عام مع دراسة (Wei, et al(2011) ودراسة Kurilove (2013)، مع دراسة (Moreira, et al(2016)، ودراسة (Edwards(2017) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، وكذلك تتفق مع نتائج دراسة (Neff & Mcgehee (2010) التي أشارت نتائجها إلي أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يظهرون مستويات مرتفعة من التراحم الذاتي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية (Gilbert (2005، حيث ربطت نمو التراحم الذاتي من خلال النموذج التطوري والذي يفترض أن نظام التهدة يتم تطويره من خلال تعلم الفرد للأمن من والديه بحيث تحدث التهدة بشكل متكرر، كنتيجة لذلك ؛ [قوم الفرد باستخدام التراحم وتحولها نحو ذاته مما يفرز نمو سلوك تهدة الذات، التراحم، التسامح الصحي مع الضغوط، والدافعية نحو رعاية الذات والآخرين، وفي المقابل الذي لم يختبر التراحم أو مر بنوع من السلبية الزائدة من والديه أثناء نمو نظام التهدة في الطفولة والمراهقة فإنه قد يعاني غالبا من نقد الذات، والخجل، والشعور بالذنب. وفي ذات السياق يؤكد (Neff & Dahm(2015 علي أن التراحم ترتبط بنظام الرعاية والتفاعلات الطفولية المبكرة ؛ فالأفراد الذين يظهرون مستويات أقل من التراحم مع ذواتهم ربما يكون قد تعرضوا لانتقادات حادة من قبل الأم، كما أنهم ينحدرون من أسر بها صراعات كثيرة، وتعرضوا لأساليب التعلق غير الآمنة، وعلي العكس تماما مع الأفراد الذين لديهم مستوي أعلي من التراحم بالذات.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في إطار العلاقة بين التراحم بالذات والعلاقات الاجتماعية ؛ حيث يشير طلب والعوامل (Teleb & Alawamleh(2013 إلي أن التراحم بالذات تلعب دورا مهما في حياة الفرد، وذلك لأنها تساعد الفرد علي التعامل مع الصراعات الحياتية، كما تساعد في موقف إلقاء اللوم علي نفسه للأشياء التي لا يملك السيطرة عليها، كما أنها توفر الدعم الاجتماعي والثقة بين الأشخاص.

ومما سبق تبدو النتيجة منطقية ومتوقعة؛ فالأفراد ذوو التراحم الذاتي المرتفعة هم الذين يتلطفون ويتراحمون بأنفسهم ويعترفون بخبراتهم الإنسانية المشتركة، وينظرون بتوازن لخبراتهم السلبية، فمن المرجح أن يكون لديهم إحساس بأهمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، مقارنة بالأفراد ذوي التراحم بالذات المنخفضة والذين يتميزون بنقدهم القاسي لذاتهم وإحساسهم بالانفصال والتقصص المفرط مع أفكارهم ومشاعرهم السلبية، مما يجعلهم يعيشون تجربة الشعور التجنبي والقل قفي علاقتهم مع الآخرين.

وأما بالنسبة لوجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الإيجابية للتراحم الذاتي وبين التعلق التجنبي، فقد يكون ذلك عائداً إلي أن تعامل أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية مع ذواتهم برفق وتراحم بدلا من نقدها والقسوة عليها، ورؤية تجاربهم ومعاناتهم مع أطفالهم ليست معاناة شخصية، بل كجزء من العديد من التجارب التي يتشارك فيها كثير من أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، قد يجعلهم يعتمدون بشكل رئيس علي هذه المصادر الذاتية في تخطي الصعوبات الحياتية بدلا من اعتمادهم علي تعزيز العلاقات القريبة والاعتماد علي الآخرين.

ومن هذا المنطلق تزايد الاهتمام بالتراحم بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية، والتي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي تمر بها أمهات ذوي الإعاقة الذهنية، وذلك عندما يعيش حالة من الشعور بالفشل في حل مشكلاتهن الحياتية، وأن التراحم بالذات تؤدي إلى زيادة إصرار أمهات ذوي الإعاقة الذهنية ومرونتهن في أداء المهام تحت ضغط، كما أنها تقيهن من الاضطرابات النفسية، وتساعدهن على تجنب المشاعر السلبية للذات (المنشأوي، ٢٠١٦: ١٥٣)؛ (Landgraf, 2013:453) ودراسة حمود بن عبد الرحمن (٢٠١٩) التي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وبين التعلق الآمن، وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وبين التعلق القلق، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وبين التعلق التجنبي، عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وبين التعلق الآمن، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وبين التعلق القلق والتجنبي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتراحم الذاتي والتعلق الآمن، والتعلق التجنبي.

وتعزو الباحثة نتيجة الفرض نظرا لكون الأمهات ما زلن لم يصلن لمرحلة التكيف والتقبل لابنها وتحتاج لمراجعة الذات، وتقبل الابن لتعمل علي رفع التراحم الذاتي، بالتالي الإيمان بأن وجود هذا الطفل عبارة عن فرصة للتطوير والتغيير والتعديل بنمط الحياة وليس عبارة عن جانب سلبي يؤثر في الحياة.

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد التراحم الذاتي وأبعاد الرفاهة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية".
وللتحقق من الفرض: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أبعاد التراحم الذاتي وأبعاد الرفاهة النفسية

جدول (٢٣): معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية

التراحم الذاتي		الرفاهة النفسية
الأبعاد السلبية	الأبعاد الإيجابية	
-0.306**	.493**	تقبل الذات
-0.484**	.635**	الاستقلالية
-0.530**	.594**	العلاقات
-0.307**	.517**	النمو الشخصي
-0.371**	.427**	السيطرة على البيئة
-0.527**	.633**	هدف الحياة
-0.583**	.731**	الرفاهة النفسية

ومن جدول (٢٣) يتضح الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي والرفاهة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
 - توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي والرفاهة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- تبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين مقياس التراحم الذاتي الإيجابية ومقياس الرفاهة النفسية مما يعني أنه كلما ارتفع التراحم بالذات ارتفعت الرفاهة النفسية والعكس صحيح، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (Walker, Colosimo, 2010) والتي أكدت أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع الرفاهة النفسية، مع دراسة (Neff, Pitman, 2010) والتي أظهرت أن التراحم بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية، ومع (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) والتي بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التراحم الذاتي والسعادة، كدراسة (Bazzano et al., 2013) هدفت إلى خفض الضغوط النفسية وتحسين الرفاهة و التراحم الذاتي النفسية من خلال برنامج قائم علي اليقظة الذهنية لدي مقدمي الرعاية وأولياء الأمور الأطفال ذوي الإعاقات النمائية، تكونت عينة (٦٦) من الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية، وأشارت نتائج الدراسة الي انخفاض الضغوط النفسية لدي عينة الدراسة، وتحسين مستوى كل من الرفاهة النفسية و التراحم الذاتي لدي أفراد عينة الدراسة، ودراسة (Neff & faso, 2015) هدفت إلي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التراحم الذاتي وبعض المتغيرات المرتبطة بالهناء النفسي وتكونت العينة من (٥١) فردا من آباء وأمهات الأطفال التوحده، أسفرت النتائج عن ان

المستويات المرتفعة من التراحم الذاتي مع بعض مؤشرات الهناء النفسي لآباء وأمهات الأطفال التوحديين حيث ارتبطت إيجابيا مع الرضا عن الحياة والأمل وإعادة ترتيب الهدف، بينما ارتبطت سلبيا مع الأعراض الإكتئابية والضغط الوالدية، وان الشفقة تعد منبأ قويا وبشكل سلبي بالضغط الوالدية، والصعوبات المرتبطة بالطفل التوحدي، ودراسة مختار، وحيد مصطفى ومحمد، محمد شعبان (٢٠١٧) هدفت الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين التراحم الذاتي والاكتئاب لأمهات نوى الإعاقة الذهنية، و التعرف علي العلاقة بين الرفاهة النفسية والاكتئاب لأمهات نوى الإعاقة الذهنية و اثر تفاعل كل من التراحم الذاتي والرفاهة النفسية لخفض الاكتئاب لأمهات نوى الإعاقة الذهنية، بالإضافة الي تحليل المسار للعلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية والاكتئاب لأمهات نوى الإعاقة الذهنية، وأشارت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والاكتئاب ووجود تأثير لتفاعل كل من التراحم الذاتي والرفاهة النفسية علي الشعور بالاكتئاب لعينة الدراسة، كذلك أشارت النتائج الي ان نموذج تحليل المسار للعلاقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية والاكتئاب قد حقق مواصفات حسن المطابقة وأكدت نتائج الكثير من الدراسات أن التراجم الذاتي الذات تؤدي إلى الكثير من الآثار الإيجابية على الأفراد من حيث إنها تساعد على تحقيق الرفاهة النفسي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التراحم الذاتي يكونون حريصين على الوصول إلى الرفاهة النفسية (neff & faso2016).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة والنظريات والنماذج التفسيرية التي تشير إلى أن الرفاهة النفسية يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالتنمية الشخصية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وأعراض الحياة، والاستقلالية وقبول الذات، الشعور بالرضا عن حياة المرء. يتم تعريف الرفاهة النفسية بالمثل على أنه الحالة التي يعمل فيها المرء نفسيًا واجتماعيًا. من الناحية الاجتماعية، ويتمتع الشخص نفسيًا بسمات مثل: الارتباط، وإقامة علاقات داعمة ومكافأة، والمساهمة في سعادة الآخرين، واحترام الآخرين، كما يتمتع بعلاقات شخصية مرضية بشكل عام وبالتالي يكون أكثر رحمة بالذات والآخرين.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة من حيث أن الأمهات الأطفال نوى الإعاقة الذهنية الذين يتراحن بذاتهن ويعترفن بإنسانيتهم المشتركة، ويتبنون وجهة نظر انفعالية ومتوازن لأنفسهم ويميلون إلي استثمار الانفعالات الإيجابية، ويتحلون بالدفء الانفعالي، ويحاولن رؤية شيء ما جديد وإيجابي في خبرتهن بالموقف الضاغط عن طريق إعادة التفسير الإيجابي له، ومن الأرجح أن يكونون لديهم إحساس اكبر الرفاهة النفسية مقارنة بالأفراد نوى التراحم بالذات المنخفضة والذين يتميزون بحكمهم الذاتي القاسي وإحساسهم بالعزلة والتوحد المفرط مع أفكارهم ومشاعرهم السلبية، الذين يتصفون بسمات انفعالية وسلوكية سلبية من قفل و اكتئاب وهذه السمات تتقاطع مع مشاعر الحكم الذاتي والعزلة والتواجد المفرد مع الانفعالات السلبية الكامنة في نقص التراحم الذاتي، ولذلك فمن المتوقع وجود ترابط إيجابي بين المتغيرين.

وترى الباحثة أن الأفراد الذين هم أكثر رحمة بذواتهم هم الأكثر رفاهة نفسية لارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل: الشعور بالسعادة، والذكاء الوجداني، وتقدير الذات وارتباطه سلبياً بالقلق والفشل كما هناك علاقة وثيقة بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية والسعادة والصحة العقلية حيث الأفراد الذين يتمتعون بالتراحم الذاتي مرتفعة يميلون إلى استخدام قدراتهم لحل صعوبات حياتهم ومواجهة الضغوط ويكونون أكثر انبساطية وطيبة ويقظة ضمير وأقل عصابية وأكثر اتزاناً بالمقارنة بالأفراد ذوي التراحم المنخفضة على الذات. (وحيد مختار، ٢٠١٧- مرعى سلامة ومحمد الزهراني، ٢٠١٩ - عبد المحسن المغازى، ٢٠٢١).

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص الفرض الثالث على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب التعلق وأبعاد الرفاهة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية".
وللتحقق من الفرض: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أساليب التعلق وأبعاد الرفاهة النفسية

جدول (٢٤): معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين التراحم الذاتي والرفاهة النفسية

أساليب التعلق			الرفاهة النفسية
التعلق القلق	التعلق التجنبي	التعلق الآمن	
-0.381**	-0.365**	0.565**	تقبل الذات
-0.643**	-0.648**	0.712**	الاستقلالية
-0.801**	-0.768**	0.744**	العلاقات
-0.620**	-0.627**	0.562**	النمو الشخصي
-0.629**	-0.560**	0.608**	السيطرة على البيئة
-0.661**	-0.613**	0.771**	هدف الحياة
-0.862**	-0.822**	0.891**	الرفاهة النفسية

ومن جدول (٢٤) يتضح الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين التعلق الآمن والرفاهة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين التعلق التجنبي والرفاهة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة عند مستوي (٠.٠١) بين التعلق القلق والرفاهة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة Karreman & Vingerhoets (2013) التي توصلت الي عدد نتائج: وجود علاقة ارتباطية بين أساليب التعلق (ما عدا بعد التعلق الراض) والرفاهة النفسية، وجود تأثير مباشر لبعده التعلق الآمن فقط علي الرفاهة النفسية، ووجود تأثير غير مباشر لأساليب التعلق علي الرفاهة النفسية.

Vithya, Karunanidhi & Sasikala(2015) التي هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التعلق وبين الرفاهة النفسية وتوصلت الي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أساليب التعلق و الرفاهة النفسية، كما أشارت أن أساليب التعلق يعد منبأ قويا برفاهة النفسية، وتوصلت دراسة Odaci & Cinkci(2014) إلي وجود علاقة ارتباطية بين أسلوب التعلق الآمن والقلق وبين الرفاهة النفسية، وإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال أساليب التعلق.

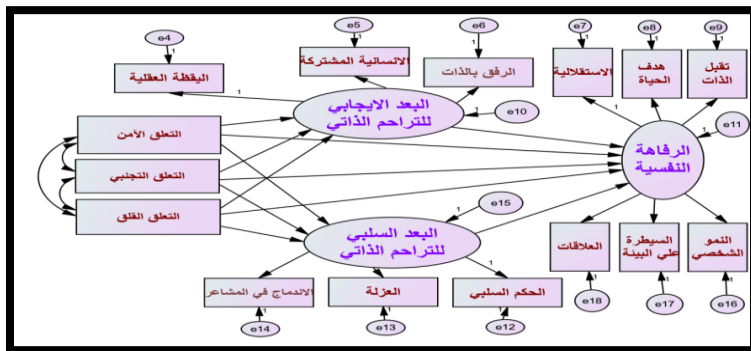
دراسة Davis, Morris & Drake(2016) هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين التعلق الراشدين والرفاهة واليقظة العقلية وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهة وأساليب التعلق للفرد، حيث أظهر الأفراد ذوو أسلوب التعلق الآمن مستويات اقل من الاكتئاب والقلق والضغط النفسي مقارنة مع الأفراد ذوو أسلوب التعلق غير الآمن، كما تشير النتائج الي ان اليقظة العقلية تعد متغيرا وسيطا بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية، و دراسة Hosseini & Zadeh (2018) إلي التعرف علي العلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية وكذلك كشف الدور الوسيط للرفاهة النفسية في العلاقة بين أساليب التعلق والرفاهة النفسية لدي عينة من الراشدين وتوصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب التعلق الآمن والرفاهة النفسية ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين أسلوب التعلق الآمن والتجنيب والرفاهة النفسية وكذلك وجود علاقة موجبة طردية بين الرفاهة الروحي والرفاهة النفسي وفي جانب الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات الدراسة أشارت النتائج إلي قدرة أسلوب التعلق الآمن في إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية الإيجابي

٣. نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " توجد مطابقة بين النموذج المقترح للعلاقات السببية بين الرفاهة النفسية والتراحم الذاتي وأساليب التعلق لدى أمهات المعاقين ذهنيا وللتحقق من هذا الفرض قد قامت الباحثة بالخطوات التالية:

أ- رسم نموذج يوضح علاقات التأثير والتأثر بين متغيرات الدراسة وفقا للإطار النظري والدراسات السابقة التي استندت إليه الباحثة وكان كما في شكل (١) وهذا النموذج لم يثبت حسن مطابقته بالنسبة لعينة الدراسة وجدول (٢٢) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لهذا النموذج:

شكل (١): النموذج (نموذج القياس) المقترح



جدول (٢٥): مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	230.93(79,0.01)	أن تكون غير دالة إحصائياً.
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	٢.٩٢	من صفر إلي ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٨٦٣	من (صفر) إلي (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلي مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات حسن المطابقة (AGFI)	٠.٧٩٢	
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠.٨٤٧	
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٢٠	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٨٨٥	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSE)	٠.٠٩٨	أقل من ٠.٠٨

وذلك للأسباب التالية:

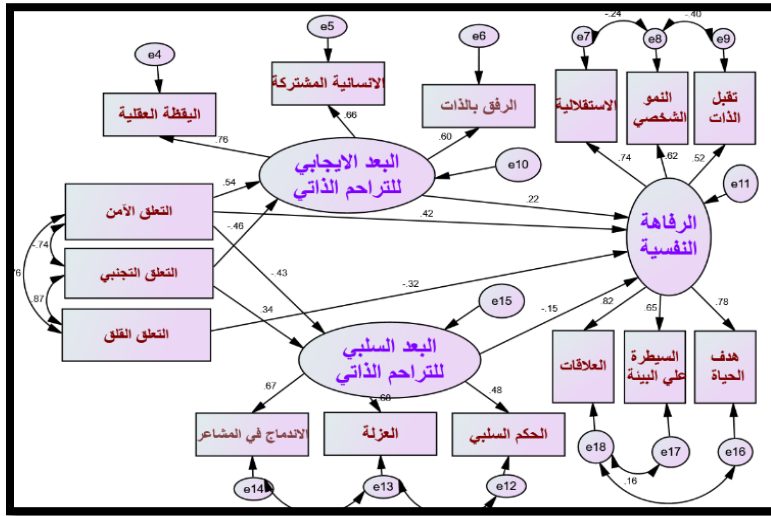
- في ضوء أن مؤشر (مربع كاي) يعتبر مناسباً لمطابقة النموذج إذا تراوح حجم العينة من ١٠٠ إلى ٢٠٠ وتكون الدلالة الإحصائية أقل استقراراً مع حجم عينة أكبر من أو تساوي ٢٠٠، وحيث أن حجم العينة في الدراسة الحالية هو ٢٠٠، فقد استخدمت الباحثة مؤشرات أخرى للمطابقة إلى جانب هذا المؤشر.

- كل مؤشر له وظيفة معينة، فمثلاً حسن المطابقة (GFI)، وكذلك مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI) يقيسان إلي أي مدي يكون النموذج مطابقاً أفضل بالمقارنة بالنموذج علي الإطلاق، أما مؤشر جذر متوسط مربع التقريب (RMSE) فيقيس مدي وجود أخطاء في الإقتراب من مجتمع العينة (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨: ٣٦٣-٣٦٩).

- وتشير نتائج نسبة مربع كاي إلي درجة الحرية على نسبة ٢.٩٢ وهي نسبة مطابقة مقبولة ولكنها غير كافية كما أن مؤشر جذر متوسط مربع التقريب زاد عن ٠.٠٨ وقيمه ٠.٩٨ لذلك قامت الباحثة بعمل بعض التعديلات على النموذج بإضافة بعض البارمترات وحذف بعضها فيم لا يخل مع الإطار النظري للدراسة

ب- القيام بعمل تعديلات على النموذج:

حيث قامت الباحثة بإضافة بعض البارمترات وحذف بعضها بشكل لا يخل بالأساس النظري التي استندت إليه الدراسة ويوضح شكل (٢) النموذج بعد التعديل وكذلك جدول (٢٤) مؤشرات جودة المطابقة لهذا النموذج بعد التعديل وعليه تم تعديل النموذج.



شكل (٢): النموذج البنائي (نموذج القياس المعدل) الذي تم التحقق منه

وكشفت نتائج الدراسة عن تحقق هذا الفرض، حيث يظهر الشكل التالي أفضل نموذج تم استخراجها من خلال استخدام تحليل المسار - وحققت حسن مطابقة مع بيانات عينة الدراسة.

جدول (٢٦): مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المعدل

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	١٨١.٢٣ (٧٦،٠.٠١)	أن تكون غير دالة إحصائياً.
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دج)	٢.٣٨	من صفر إلى ٥ والنسبة الأكبر من (٢) تمثل مطابقة غير كافية.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات حسن المطابقة (AGFI)	٠.٨٣	
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	٠.٨٧٥	
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٤٥	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩١٥	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSE)	٠.٠٨	من (صفر) إلى (١): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

من جدول (٢٦) توجد عدة ملاحظات وهي:

وتشير نتائج هذا الجدول إلى أن نسبة مربع كاي الي درجة الحرية قلت من ٢.٣٨ نسبة مطابقة مقبولة و كافية كما أن مؤشر جذر متوسط مربع التقريب قلت من ٠.٠٩٩ إلى ٠.٠٨ مما يشير إلى تمتع النموذج المعدل بدرجة عالية من القبول والمطابقة مع بيانات عينة الدراسة.
 ج- التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأساليب التعلق في الرفاهية النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية من خلال متغير عزو النجاح والفشل كمتغير وسيط.

ويلخص الجدول التالي مسار "الإسهام النسبي" والوزن الانحداري المعياري

جدول (٢٧): التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية لكل لأساليب التعلق على الرفاهة النفسية

الدلالة	قيمة ت	خ	التأثير المعياري	التأثير غير المعياري			
٠.٠١	٥.٣٣	٠.٠٢٧	٠.٤١٦	٠.١٤٥	مباشر	على الرفاهة النفسية	التعلق الآمن
			٠.١٨١	٠.٠٦٣	غير مباشر		
			٠.٥٩٨	٠.٢٠٨	كلي		
لا يوجد تأثير مباشر			٠	٠	مباشر		التعلق التجنبي
			٠.١٤٩-	٠.٠٦٢-	غير مباشر		
			٠.١٤٩-	٠.٠٦٢-	كلي		
٠.٠١	٥.٩٥	٠.٠٢٢	٠.٣١٨-	٠.١٣٤-	مباشر	التعلق القلق	
			٠	٠	غير مباشر		
			٠.٣١٨-	٠.١٣٤-	كلي		

ويمكن إجمال نتائج ذلك الجدول في الجزء التالي:

- وجد تأثير موجب ودال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ للتعلق الآمن على مستوى الرفاهة النفسية لدي الأمهات عينة الدراسة.
 - وجد تأثير سالب ودال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ للتعلق القلق على مستوى الرفاهة النفسية لدي الأمهات عينة الدراسة.
 - د- تأثيرات أساليب التعلق على التراحم الذاتي:
- ويلخص الجدول التالي المسارات "الإسهامات النسبية" والأوزان الانحدارية والانحدارية المعيارية لها بين متغيرات النموذج المختلف

جدول (٢٨): المسارات "الإسهامات النسبية" والأوزان الانحدارية والانحدارية المعيارية لتأثير

المدخلات "لأساليب التعلق على التراحم الذاتي

الدلالة	قيمة ت	خ	التأثير	المسار	
٠.٠١	٦.٩٦٢	٠.٠٢٧	٠.١٨٦	--->التراحم الذاتي الايجابي	التعلق الآمن
٠.٠١	٥.٩٥٤	٠.٠٣١	٠.١٨٧-		التعلق التجنبي
٠.٠١	٣.٥٤	٠.٠٢٩	٠.١٠٤-	-->التراحم الذاتي السلبي	التعلق الآمن
٠.٠١	٢.٩٧	٠.٠٣٣	٠.٠٩٨		التعلق التجنبي

ومن جدول (٢٨) يتبين ما يلي:

- وجد تأثير موجب ودال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ للتعلق الآمن على مستوى التراحم الذاتي الإيجابي لدى الأمهات عينة الدراسة.
- وجد تأثير سالب ودال إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ للتعلق التجنبي على مستوى التراحم الذاتي الإيجابي لدى الأمهات عينة الدراسة.

- وجد تأثير سالب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ للتعلق الآمن على مستوى التراحم الذاتي السلبي لدى الأمهات عينة الدراسة.

- وجد تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ للتعلق التجنبي على مستوى التراحم الذاتي السلبي لدى الأمهات عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Neff & McGehee, 2010) التي أوضحت نتائجها أن أساليب بالتعلق تعد من المتغيرات المنبئة بالتعاطف الذاتي، حيث أشارت في مجملها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للتراحم الذاتي، والتعلق الآمن، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق، والتعلق التجنبي، تتفق ذلك مع دراسة (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011) الهدف منها التعرف على النموذج السببي الذي يفسر العلاقات بين التراحم الذاتي وأسلوب التعلق (القلق - التجنبي) والتعاطف الوجداني والهناء الذاتي وتكونت العينة (١٩٦) طالب وطالبة، أسفرت النتائج عن التراحم الذاتي تتوسط العلاقة بين التعلق القلق والهناء الذاتي، كما أن التعاطف الوجداني يتوسط العلاقة بين التعلق التجنبي والهناء الذاتي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبية بين التراحم الذاتي وكل من الهناء الذاتي والتعاطف الوجداني نحو الآخرين، بينما وجدت علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، و دراسة (Kurilova, 2013) هدفت إلى فحص العلاقة بين الصمود النفسي وكل من اليقظة العقلية والتراحم الذاتي وأساليب التعلق وأجريت الدراسة علي (١١٤) من طلاب الجامعيين وتوصلت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتراحم الذاتي ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسي وكل من الحكم علي الذات والعزلة والإفراط في النقص ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، ودراسة (Edward, 2017) توصلت الدراسة إلى وجود مستويات عليا من التعلق بالأبوين المرتبط بالقلق والتجنب يصاحبه انخفاض مستويات التكيف لدي الطفل وكذلك انخفاض مستويات التراحم الذاتي لدي الأبوين وفي حال وجود مستويات عليا من التعلق بالأبوين المرتبط بالقلق فإن ذلك يكون مصاحبا لزيادة الضغط والإجهاد الأبوي، وأما عند وجود مستويات عليا من التراحم الذاتي لأبوين فإن ذلك يكون مصاحبا لانخفاض مستوى الضغط والإجهاد لديهم، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستوى التراحم الذاتي لأبوين وتحقيق مستوى أعلي من تكيف الطفل. و دراسة السحمة، حمود بن علي عبد الرحمن (٢٠٢٠) أشارت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية بين التراحم الذاتي وأساليب التعلق الوجداني، و دراسة (Li, Ming-hui, 2022) Preziosi, Danielle. في هدفت إلي اكتشاف تطوير المرونة لدي المراهقين الذين لديهم ارتباط غير آمن (قلق التعلق / تجنب التعلق). تناولت هذه الورقة (١) كيف يتوسط التراحم الذاتي والكفاءة الذاتية تأثير التعلق غير الآمن على المرونة، (٢) درست مدي قدرة الوسيطين على التخفيف من تأثير الارتباط غير الآمن على المرونة، و (٣) استكشاف أين في عملية الوساطة بدأ التخفيف يحدث وكشفت أن التراحم الذاتي والكفاءة الذاتية، بالتسلسل، توسط تأثير التعلق غير الآمن على

المرونة. في عملية الوساطة، خفف التعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية بشكل كبير من تأثير التعلق غير الآمن على المرونة. بدأ التخفيف من خلال التعاطف مع الذات وتبعه الكفاءة الذاتية تأثيرات التراحم الذاتي على الرفاهة النفسية:

ويلخص الجدول التالي المسارات "الإسهامات النسبية" والأوزان الانحدارية والانحدارية المعيارية لها بين متغيرات النموذج المختلف

جدول (٢٩): المسارات "الإسهامات النسبية" والأوزان الانحدارية والانحدارية المعيارية لتأثير المدخلات "للتراحم الذاتي على الرفاهة النفسية

المدخلات	المسار	التأثير	خ	قيمة ت	الدلالة
التراحم الذاتي الإيجابي	-> الرفاهة النفسية	٠.٢١٩	٠.١٠٣	٢.١٢	٠.٠٥
		-٠.٢١٥	٠.١٠٢	٢.٠٩	٠.٠٥

ومن جدول (٢٩) يتبين ما يلي:

- وجد تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ للتراحم الذاتي الإيجابي على مستوى الرفاهة النفسية لدى الأمهات عينة الدراسة.
- وجد تأثير سالب ودال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ للتراحم الذاتي السلبي على مستوى الرفاهة النفسية لدى الأمهات عينة الدراسة.

تنسق تلك النتيجة مع بعض الدراسات التي اهتمت بدراسة التراحم الذاتي كمتغير وسيط كدراسة (Hilbert et al, 2016) التي أوضحت أن التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين الوصمة الذاتية ونتائج الصحة العقلية، دراسة (Moreira et al, 2016) التي تناولت التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين أساليب التعلق والوالدية اليقظة عقلياً، دراسة (Yang & Mak, 2017) التي تناولت متغيري التراحم الذاتي كمتغير وسيط بين الوصمة الذاتية والرضا عن الحياة.

تتفق هذه النتيجة مع (Neff & Faso, 2014)؛ ودراسة (Neff, 2011)؛ دراسة (Wei et al, 2013)، دراسة (Zessin, 2015)، إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية بين التراحم الذاتي، دراسة (Neff & Mcgehee, 2013) التي أوضحت نتائجها أن أساليب التعلق الوجداني تعد من المتغيرات المنبئة بالتراحم الذاتي، التي أشارت في مجملها إلي أن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للتراحم الذاتي والتعلق الآمن، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الدرجة الكلية للتراحم الذاتي والتعلق القلق والتجنبي، تتفق مع نتائج كل من دراسة (Cash & Whitingham, 2016)؛ (Christopher & Gilbert, 2017) إلي أن الرفاهة النفسية ترتبط إيجابياً اليقظة العقلية كما أنها تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلق.

ويمكن تفسير القدرة التنبؤية لأسلوب التعلق الآمن والقلق بالحنو بالذات، وكذلك قدرة أسلوب التعلق (القلق والتجنبي) في التنبؤ بالحكم بالذات والعزلة والتقصص المفرط والرفاهة النفسية في ضوء نموذج (Bartholomew & Horowitz, 1991) والذي ينطوي علي بعدين رئيسيين ثنائي القطب يمثل البعد الأول منهما النظرة إلي الذات، ويمثل الاثني النظرة إلي الآخر، ويتراوح كل منهما

ما بين النظرة الإيجابية والنظرة السلبية، وطبقا لهذا النموذج للتعلق، فذوو التعلق الآمن لديهم مزيج من نموذج إيجابي تجاه الذات ونموذج إيجابي تجاه الآخرين، فهم لديهم تصور مقبول وإيجابي عن ذاتهم وثقة وتقرب وارتياح مع الآخرين، أما ذوو التعلق التجنبي فهم كذلك مزيج من نموذج إيجابي عن الذات ولكن سلبي عن الآخرين لذلك يتصفون بارتقاع الثقة والموثوقية بأنفسهم، ولكن تصورهم عن الآخرين أقل من ذلك، أما المنشغلون القلقون فلديهم تصور سلبي عن ذاتهم فهم في حالة قلق، إذ يعتقدون انهم لا يستحقون الحب وانهم غير مرغوب فيهم مما يجعلهم قلقين بشأن عدم رغبة الآخرين فيهم.

لذا نجد أن التراحم الذاتي وأساليب التعلق تساهمان في الشعور بالرفاهة النفسية التي يتعرض لها الفرد خلال مواقف الحياة اليومية، ومن ثم فإن امتلاك مستوي عال من أساليب الإيجابية التراحم الذاتي وأساليب التعلق الآمن يعدان اتجاه إيجابي لدي الأمهات لحمايتهن من العواقب السلبية، وتساهمان في شعور الأمهات بالرفاهة النفسية والسعادة، وهما يعدان استراتيجيات تكييفية تساعد في التوازن بين المشاعر غير الإيجابية وخلق مشاعر إيجابية، بالإضافة إلي انهما يساهمان في التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية لدي الأمهات وذلك من خلال تفهم للحالة التي يمرن بها والنظر إلي انفسهن نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من إيلاء الذات أو نقدها لما يمرن به من ضغوط.

وحتى تتضح الرؤية فإنه يمكن القول بأن الأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية من ذوى أساليب التعلق الآمن ينظرون إلي ذواتهم بإيجابية ويشعرون بالرفاهة النفسية في علاقاتهم الاجتماعية ويتمتعن بالمسؤولية والاستقلالية؛ مما قد يجعلهن قادرات علي التعامل مع انفسهن بشيء بالرعاية والتقبل عوضا عن الأحكام الذاتية القاسية، وفي المقابل يسعى ذوي التعلق القلق جاهدين إلي تقبل انفسهم من خلال تقبل الآخرين لهم فيظرون شيئا من التردد والاعتمادية مما يجعلهم يقسون علي ذواتهم عند إحباطهن من تعامل الآخرين معهم وعدم حصولهن علي العطف والحب منهم وإضافة إلي ما سبق وبرغم تباين ذوى التعلق القلق والتجنبي بين النظرة السلبية والإيجابية لذواتهم وللآخرين الا أنهم يجتمعون في الأسلوب التعلق غير الآمن، فكان من الطبيعي أن تنتبأ هذه الأساليب بالأبعاد السلبية للتراحم الذاتي، فعندما تلجأ الأمهات ذوى أسلوب التعلق التجنبي إلي الابتعاد عن الآخرين وعدم الوثوق بهم والانفصال عنهم فقد ينظرون إلي كل موقف يمر بهم وكأنه موقف شخصي لا يمر به سواهم، وليس بالإمكان أن يمر به الآخرين ومن ثم يبتعدون عن معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

تعزي الباحثة هذه النتيجة إلي أن أساليب التعلق الآمن والجوانب الإيجابية للتراحم بالذات يساهموا في تمتع هذه الأمهات بمستوي مرتفع من الرفاهة النفسية مما يكون له أكبر الأثر علي تقبل الأوضاع التي يمرن بها والضغوط ظروف الحياة التي يمرن بها نتيجة وجود طفل معاق ذهنيا داخل الأسرة. حيث أن المستوى المرتفع من الجوانب الإيجابية التراحم الذاتي وأساليب التعلق الآمن يحسن من مستوى الرفاهة النفسية

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت به ابحت من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- تقديم برامج إرشادية لتنمية التراحم الذاتي لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية وذلك لمساعدتهم لان يكونوا اكثر لطفاً في التعامل مع ذواتهم وأكثر انفتاحاً علي خبرات الآخرين وتجاربهم
 - تقديم البرامج التوعوية بأهمية التعلق من خلال الإهتمام بالتفاعلات الاجتماعية التي تتسم بالنقطة المتبادلة مما سهم في تعزيز التراحم الذاتي لدي أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية.
 - تفعيل دور المركز والوحدات الإرشادية التابعة لإدارة التعليم ووزارة العمل والتنمية الاجتماعية من اجل تقديم الخدمات الإرشادية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية.
 - عقد ندوات والمحاضرات من اجل تحسين مستوى التراحم الذاتي والرفاهة النفسية و التعلق الأمن لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية

البحوث المقترحة:

استكمالا لحلقة البحث في هذا المجال، سيقترح الباحثة بعض الدراسات المستقبلية علي النحو

التالي:

- دراسة التراحم الذاتي كمدخل لخفض الوصمة المدركة لدي أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية
- دراسة أساليب التعلق وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدي أمهات الأطفال ذوى الإعاقة الذهنية.
- دراسة علاقة التراحم الذاتي والمساندة الاجتماعية لدي أمهات الأطفال الإعاقة الذهنية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، سحر حسن (٢٠١٦): **العوامل المنبئة بالهناك النفسي لدي السيدات المتزوجات**، دراسات نفسية، مصر، ٢٦(٢)، ١٨٣-٢٤٩
- ابو غزال، معاوية، وحرادات، عبد الكريم (٢٠٠٩): **أساليب تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة**، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، (١)، ٤٥-٥٧
- بسيوني، سوزان بنت صدقه (٢٠٢١): **أساليب التعلق الوجداني كمنبئ بالتراحم الذاتي لدي آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية**، **المؤسسة العربية للاستشارات العلمية والتنمية الموارد البشرية**، عالم التربية، ٢(٧٥)، ٧٠-١٠٦
- حنون، مصطفى فارس مصطفى (٢٠٢٢): **التراحم الذاتي وعلاقتها بالتمكين المعرفي لدي اسر ذوي الإعاقة الفكرية المشخصين حديثاً**، **مجلة التربية**، كلية التربية - جامعة الأزهر ١٩٤ (٣) خرنوب، فنون (٢٠١٦): **الرفاهة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدي عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق**، **مجلة اتحاد الجامعات العربية التربية وعلم النفس - سوريا** ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢
- خشبة، فاطمة (٢٠١٨): **التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدي طالبات الجامعة**، **مجلة التربية**، ١(١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨
- سيد، شرين (٢٠١٣): **اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين مظاهر اضطراب الشخصية الحدية والتعلق العاطفي**، **حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية** ٩(٨)، ١-٦٢
- شليبي، أمينة إبراهيم واحمد، هدى عبد اللطيف (٢٠١٥): **القيم كمنبئات بالهناك الشخصي لدي طلبة المرحلة الجامعية**، **المؤتمر القومي السنوي التاسع عشر لمركز تطوير التعليم الجامعي بجامعة عين شمس بعنوان: التعليم الجامعي العربي وأزمة القيم في عالم بلا حدود - مصر**، ٣٠، ١٤٤-١٨٤
- السحمة، حمود بن عبد الرحمن (٢٠٢٠): **أساليب التعلق الوجداني كمنبئ بالتراحم الذاتي لدي آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد**، **المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة**، ٤(١٠)، ٥١٢-٦٢١
- الضبع، فتحي (٢٠١٣): **التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدي عينة من طلاب الجامعة**، **مجلة كلية التربية بالوادي الجديد**، ١١(٢)، ٣٧-٨١
- الضبع، فتحي (٢٠١٨): **التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الاكاديمي لدي طلاب الجامعة**، **المجلة العلمية**، كلية التربية، ٣٤(٣)، ٥٦٩-٦٣٩
- المنشاوي، عادل (٢٠١٦): **نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين التراحم الذاتي وكل من الإرهاق والصمود النفسي لدي الطالب والمعلم**، **مجلة كلية التربية**، الإسكندرية، ٥٦(٥)، ١٥٣-٢٢٥

- الجندي، نبيل جبرين، وعبد الرحمن جبارة (٢٠١٧): درجات الشعور بالرفاهة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، *مجلة الدراسات التربوية والنفسية* - سلطنة عمان، ١١(٢)، ٣٣٧-٣٥١
- العلوان، احمد (٢٠١١): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة، *المجلة الأردنية - كلية التربية - الأردن*، ٧(٢)، ١٢٥-١٤٤
- العبيدي، غفران إبراهيم خليل (٢٠١٥): الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٦(١٠)، ١٨١-٢١٠
- طه، منال عبد النعيم محمد (٢٠١٤): الانتماء وعلاقته بالرفاهة النفسية لدى المغتربين وأبنائهم: دراسة تنبؤية - التربية - جامعة الأزهر - مصر ١٥٩(٣)، ٩-٧٣
- عبد الغني، رباب (٢٠١٦): أساليب التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، *المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية*، ١٧(٥٤)، ١٣-٦٨
- عبد الخالق، احمد محمد، وعيد، غادة خالد (٢٠١١): حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية، *مجلة العلوم الاجتماعية - الكويت*، ٣٩(٢)، ١٥-٣٦
- عبد الله، أمينة عبد الفتاح (٢٠١٥): أساليب الذكاءات المتعددة وعلاقتها بكل من السعادة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب كلية التربية جامعة عين شمس: دراسة تنبؤية، *مجلة الإرشاد النفسي - مصر*، ٤٤، ٣٦٣-٤٤٢
- عبد الحميد التواجحة، زهير (٢٠١٩): الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، جامعة القدس، فلسطين ٢٧(٣)، ٢١٧-٢٣٩
- عمار، طاهر سعد حسن (٢٠١٦): اثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس، *مجلة الإرشاد النفسي، مصر*، ٤٦، ٣٠٩-٣٤٠
- عبد الله، أحلام المهدي (٢٠١٦): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ، ليبيا*، ٢(٢٠٥)، ٣٤٤-٣٦٦
- فرح، علي (٢٠١٥): الضغوط النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، دراسة وصفية علي الأمهات المترددات علي العيادة النفسية بمستشفى السلاح الطبي بأم درمان، ورقة مقدمة لمؤتمر الإعاقة الذهنية، السودان.
- مختار، وحيد مصطفى ومحمد، محمد شعبان (٢٠١٧): دراسة استكشاف لتفاعل التراحم الذاتي والرفاهة النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات ذوي الإعاقة الذهنية، *مجلة كلية التربية، ٣٢(٤)*، ٢-٤١

محمود، احمد علي طلب (٢٠١٧): تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أساليب التعلق والسعادة النفسية
لدي طلاب الجامعة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، دراسات نفسية
٥٤٤-٥٢٥،(٢)٢٧

محمد، عدى راشد وشعلان، ايثار منتصر(٢٠١٣) التعلق التجنبي وعلاقته بالثقة بالنفس لدي أطفال
الرياض، مجلة كلية التربية للبنات، ٢٤(١)، جامعة بغداد

محمد، نجوى إبراهيم عبد المنعم (٢٠١٨): التراحم الذاتي وعلاقتها بعض سمات الشخصية لدي عينة
من آباء وأمهات ذوى الإعاقة الذهنية، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية
الخاصة والتأهيل، ٧(٢٦)، ١٠٩-١٣٧

مختار، وحيد مصطفي كامل (٢٠٢٠):تنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين أساليب التعلق
واضطراب الشخصية التجنبي لدي طلبة الجامعة، المجلة العلمية للدراسات والبحوث
التربوية والنوعية، كلية التربية، جامعة بنها (١٣) ٨٩-٣٩

النواجحة، زهير عبد الحميد (٢٠١٩):التراحم الذاتي لدي أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع
غرة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة،
٢٧ (٤)، ٢٣٩-٢١٧

ياسين، حمدي محمد، شاهين، إيمان مصطفي و شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٤): الصداقة
والرفاهة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية - جامعة بنها - مصر،
٢٥(٩٧)، ٣٥١-٣٩٧.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Azeem, M., Cheema, M & Haider, I.,dogar, i., Shah,S., Kousar, S.& Akbar,
M.(2013).Anxiety&Depression among Parents of Children with
Intellectual Disability in Pakistan. **J Can Child Adolesc
Psychiatry**, 4(2). 290-295.

Ainsworth, M. &Bowlby,J.(1991)An Ethological Approach to Personality
Development American Psychologist. 46,333-344

Bartholomew, K, & Horowitz, L. (1991): Attachment Styles Among a
Young Adults: A test of Four- Category Model. **Journal of
Personality and Social Psychology**, 61(2), 226-244.

Bazzano,A., Wolfe,C., Zylowska,L., Wang,S., Schuster,E.,Barrett,C
&Lehrer,D.(2013).Mindfulness Based Stress Reduction
(MBSR)for Parents & Caregivers of Individuals with Development
Disabilities: A **Community-Based Approach**. **J Child Fam Stud**,
1-11.

- Bowlby., J. (1973): **Attachment and Loss, Vol2 Separation: Anxiety and Anger**. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1990): **A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development**. New York: Basic Books.
- Bodla, G., SAIMA, W & Ammara, T. (2012).Social support & psychological wellbeing among parents of intellectually challenged children international **journal of rehabilitation sciences**, 1(2), 29-35
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. **Journal of Social & Personal Relationships**, 7, 147-178
- Bowlby, J. (1969). **Attachment and Loss: Attachment**.(Vol. 1). New York: Basic Books.
- Chouhan, S. Singh, P & Kumar, S. (2016). Assessment of Daily Parenting Stress&Depressive Symptoms among Parents ofChildren with Intellectual Disability International Multispecialty **Journal of Health**, 2(4). 22-29
- Chandravanshi, G., Sharma, K., Jilowa, C., Meena, P., Jain, M & Prakash, O. (2016): Prevalence of depression in mothers of intellectually disabled children: A Cross- Sectional study- Medical **Journal of Dr. D.y.patil University**, 10(2), 156-161
- cram, 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), 101-113.
- Dave ,D., Mittal , S., Tiwari.D., Parmar ,M., Gegan.S & Patel ,V.(2014).Study of Anxiety & Depression in Caregivers of Intellectually Disabled Children **Journal of Research in Medical & Dental Science**,2(1),8-13.
- Davis, T., Morris, M., & Drake, M. (2016): **The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment &wellbeing Personality & Individual Differences**, 96,115-121

- Edwards, C. (2017): Parental attachment & Child adjustment: The role of Parenting stress & Self-compassion. **Unpublished Doctoral Dissertation**. Ball state university, Muncie, Indiana. USA.
- Hosseimi, F., & Zadeh, M. (2018): The mediating role of spiritual well-being in the relationship between attachment styles and psychological well-being of Isfahan's counselors. **Indian Journal of Positive Psychology**, 9(2)294-298.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987): Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52(3), 511-524
- Kenny, M. (1994): Guality and Correhates of Parental Attachment Mong Late Adolescents, **Journal of Counseling Development**, 4(72).399-404
- Kurilve, J. (2013): Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness Self-Compassion & Attachment Styles **Unpublished Master Dissertation**. University of Calgary.
- Moreira, H, Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. (2016): Exploring the Link between maternal attachment related anxiety, avoidance, & mindful parenting: the mediating role of self-compassion. **Psychology & Psychotherapy: Theory, Resear & Practice**, 89,369-384
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity journal**. (2), 223-250.
- Neff, K., and Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Selfesteem: Two different ways of relating to oneself. **Journal of Persnality**,77,23-50.
- Neff, K. (2003a): **Development & validation of scale to measure self-compassion. Self and Identity**, 2,223-250
- Neff, K. (2003b): **Self- compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity**, 2, 85-102
- Neff, K. (2003c): **Understanding how universal goals of independence and inter dependence are manifested within particular cultural contexts, Human Development**, 46(5), 312-318

- Neff, K. (2011): **Self- compassion Stop Beating Yourself up and Leave Insecurity Behind, William Morrow. An Imprint of Harper Collins Publishers.**
- Neff, K. & Dahm, K. (2015): **Self- compassion: What it does and how it relates to mindfulness, In M, Robinson. B. Meier, & B, Ostafin (Eds.). Mindfulness & self-regulation.** New York: Springer.
- Neff, K. & Faso, D. (2015): **Self- compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism, Mindfulness, 6(4), 938-947**
- Neff, K. & Lamb, L. (2009): Self- compassion In S. Lopez (Ed.).**The Encyclopedia of Positive Psychology**, Blackwell Publishing, 864-867
- Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007): Self- compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality, 41,139-154**
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self- compassion and Psychological resilience among adolescents & young adults. **Self and Identity, 9(3), 225-240.**
- Neff, K. & Faso, D. (2014): **Self- compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism, Springer, 1-10**
- Norlin,D & Broberg, M,(2013):Parents of children with & without intellectual disability: couple relationship & individual well-being.**Journal of Intellectual Disability Research,57(6),552-566**
- Potter, R., Yar, K., Francis, A., & Schuster, S. (2014) self- compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism & Social Anxiety. **International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 14(1), 33-43**
- Panfile, T. M. & Laible, D. J. (2012). Attachment Security and Child's Empathy: **The Mediating Role of Emotion Regulation, Merrill-Palmer Quarterly. 58(1), 1-12.**
- Lloyd,T & Hastings, R. (2009): Parental Locus of control and psychological well-being in mothers of children with intellectual

- disability. **Journal of Intellectual & Developmental Disability**, 34(2)104-115
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T & Kuyken, W. (2016): **Self-Compassion & Parenting in Mothers & Fathers with Depression**. Springer, 1-13.
- Samadi, S., McConkey, R & Bunting, B. (2014).**Parental Wellbeing of Iranian families with children who have development disabilities. Research in Developmental Disabilities**, 35,639-647
- Tabassum, R & Mohsin,N.,(2013):Depression and Anxiety Among Parents of Children With Disabilities: A Case Study from Developing World International **Journal of Environment Ecology, Family & Urban Studies**,3(5),33-40
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P., (2011).Attachment, Self-compassion, empathy, & subjective well-being among college students and community adults, **Journal of Personality**, 79,191-221
- Yahya, F., & Sohoh, A. (2013).Adult Attachment & constructive communication in parents of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). **Procedia-Social & Behavioral Sciences**, 96,167-173
- Yang, X., & Mak, W. (2017): **The differential moderating roles of self-compassion and mindfulness in self-stigma & well-being among people living with mental illness or HIV. Mindfulness**, 8(3), 595–602. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0635-4>