

# الرافة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة

## Self-Compassion and Its Relationship to Psychological Resilience Among Mothers with Mental Disabilities in the Gaza Governorates

**Mervat Atef Alnajjar**

PhD student / AL- Butana University/ Sudan  
mervat.alnajjar.12@gmail.com

**مرفت عاطف النجار**

طالبة دكتوراه/ جامعة البطانة / السودان

**Somaya Al-Khalifa Al-Mahdi**

Associate Professor / AL- jazeera University/ Sudan  
drsumaya1020@gmail.com

**سمية الخليفة المهدي**

أستاذ مشارك/ جامعة الجزيرة/ السودان

Received: 6/ 10/ 2020, Accepted: 13/ 3/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-012-036-013

https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

تاريخ الاستلام: 6/ 10/ 2020م، تاريخ القبول: 13/ 3/ 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

النمو والتكامل لتغيير واقعها ومقاومة الانكسار أمام المحن والصعاب التي تواجهها، فيعيش الشعب الفلسطيني بفئاته وشرائحه المختلفة ظروفًا حياتية صعبة، حيث إن الظروف والعوامل التي يعيشها قطاع غزة تؤثر على شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع تلك الظروف ليواصل مشوار حياته في البناء وإثبات ذاته، وهذا يتطلب مرونة من الفرد ونظرة واقعية للحياة والعمل من خلالها، ولعلم النفس بصمة حقيقية ودور مهم في بناء المرونة النفسية للأفراد والسعي للازدهار في هذا المجتمع.

ويعيش قطاع غزة في الفترة الحالية وضعًا استثنائيًا؛ حيث نسبة الإعاقات من أعلى النسب في العالم، إضافةً إلى الكثافة السكانية العالية التي تزيد من تفاقم وضع المعاقين كفتحة تحتاج إلى مدارس ذات برامج خاصة، وخدمات صحية من نوع مميز، كل هذا وغيره من العوامل من شأنه أن يعقد من الظروف التي تختبرها أمهات ذوي الإعاقة العقلية في حياتهن الأسرية (النجار، 2019، 2).

هذه الأوضاع تعرض الشخص إلى الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها، يبدأ الشخص باتخاذ عدد من الإجراءات التي تظهر رأفته بذاته، والتي من شأنها أن تخفف من وطأة ذلك الألم، أو تهون مواقف الفشل التي تعرض له الشخص، وعكس ذلك فإن الأشخاص الذين لا يتصفون بالرأفة على ذواتهم يكونون أكثر توجهاً نحو نقد الذات ولومها وكرهها، ما يؤدي إلى زيادة الألم النفسي والاجتماعي والعزلة والقلق (Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, & Gross, 2012: 544).

ويعتبر مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس؛ فقد ظهر هذا المفهوم في بداية القرن الحادي والعشرين على يد عالمة الأمريكية (نيف) (Neff, 2003)؛ والتي ترى أن الرأفة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد، ومصدر مهم للسعادة والرفاه لديه (المنشاوي، 2016: 153).

وتعني الرأفة بالذات العناية بالذات (Self-care)، وتقبل الذات (Self-acceptance)، والعطف على الذات غير المشروط، والتي يمكن اكتسابها وتعلمها (Atharyan, Manookian, Varaei, 1: 2018: Haghani, & )، وتوصف بأنها وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها. (منصور، 2016: 67).

فقد ذكر وندشل وآخرون (Wind-Chill, et al., 2008) أن نظرية التحليل النفسي تطرقت للرأفة بالذات واعتبرتها حالة من حالات التمركز حول الذات (Ego centrism) يستغرق الشخص فيها عالمه الداخلي بإفراط، ويعد نفسه وأراءه أو شؤونه الهدف الأكثر من بين الأهداف الأخرى جميعها، ولذلك فإن المعلومات المرتبطة بالذات ينظر إليها الشخص على أنها الأكثر أهمية في تشكيل أحكامه مقارنة بالفكر التي يطرحها الآخرون عنه أو المعلومات المرتبطة بالآخرين (أبو زيد، 2019: 36).

ويعرفها واعر (2019: 163) بأنها: تعامل الفرد مع نفسه بلطف في الأوقات العصيبة، والتي تساعد على مواجهة التحديات المختلفة، وزيادة التسامح مع الذات، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل.

أما جيتز وسايمن (Goetz & Simon, 2010: 351-355)

## المخلص

هدف البحث الراهن إلى فحص مستوى الرأفة بالذات ومستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، فضلاً عن استكشاف العلاقة بين كل من الرأفة بالذات، والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة، بلغت عينة الدراسة (500) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة من المترددات على (16) مركزاً من مراكز تأهيل ذوي الإعاقة في غزة، تراوحت أعمارهن بين (19 - 54) عاماً؛ متوسط أعمارهن (33.48) عاماً، بانحراف معياري (8.35)، حيث كان أقل مدى عمري (19) عاماً، وأكبر مدى عمري (54) عاماً. واستندت الدراسة على مقياسين: الرأفة بالذات، والمرونة النفسية وهما من (إعداد الباحثين)، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من الرأفة بالذات والمرونة النفسية وقعا ضمن المستوى المرتفع، كما وتبين وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الدرجة الكلية للرأفة بالذات والأبعاد الفرعية لها مع الدرجة الكلية للمرونة النفسية والأبعاد الفرعية له.

الكلمات المفتاحية: الرأفة بالذات، المرونة النفسية، أمهات ذوي الإعاقة العقلية.

## Abstract

The current research aimed at examining the level of self-compassion and the level of psychological resilience among mothers with mental disabilities in the Gaza governorates. It also aimed at exploring the relationship between both self-compassion and psychological resilience with the study sample. The study sample consists of 500 mothers with mental disabilities in the governorates of Gaza, frequenting 16 rehabilitation centers for people with disabilities in Gaza; their ages ranged between 19-54 years. Their average age was 33.48 years, with a standard deviation of 8.35 at the lowest age of 19 and the highest age of 54. The study was based on two measures: The self-compassion scale and the psychological resilience scale, which the researcher prepared. The results of the study indicated that the level of both self-compassion and psychological resilience occurred within the high level, and it was found that there is a positive (direct) correlation between the total degree of self-compassion and its sub-dimensions with the total degree of psychological resilience and its sub-dimensions.

**Keywords:** Self-Compassion, Resilience, Mothers with Mental Disabilities.

## المقدمة

تعد مجتمعاتنا في الوقت الحالي في أشد الحاجة إلى تحقيق

أهمية المرونة كمورد شخصي يغذي الرفاه النفسي، وتأكيداً لذلك أشار لونسكي وويسك (Lunsky & Weissk, 2014) إلى أن المرونة النفسية عامل مهم يساعده الآباء المعاقين عقلياً وأمهاتهم في تجنب الأزمات عندما يقدمون الخدمات لأطفالهم المعاقين عقلياً، كما أنها تعبر عن نقاط القوة التي يتمتع بها الآباء عندما ينتظرون تقديم الخدمات لأبنائهم، وينبغي أن توجه الدراسات والبحوث إلى تعزيز المرونة لدى آباء الأطفال المعاقين عقلياً، بحيث يكونون أكثر قدرة على التأقلم مع إعاقة أبنائهم عند تعرضهم للأزمات (عبد الحميد، 2017: 145).

ومن ثم ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية؛ إذ إن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو للتوافق، ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته، وابتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته، ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراتها (مجي، 2008: 151).

وترى نيف وأمسيجه (Neff & MC Gehee, 2010) أن الأفراد الرافئين بذواتهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، حيث ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وبالمثل فإن الرأفة بالذات عنصر قيم في عملية تعزيز المرونة والتعافي، فالتنظيم الفعال للانفعال وزراعة العواطف الإيجابية خصوصاً أمر أساسي في التعامل مع التجارب السلبية، فتسهيل المرونة من أجل التكيف مع مواقف الحياة السلبية (Sün- büil, & Güneri, 2019: 337).

وكذلك تلعب الرأفة بالذات دوراً في فهم كيفية دعم مرونة أمهات ذوي الإعاقة العقلية؛ حيث تعد المرونة النفسية أمراً حاسماً لتوسيع قاعدة المعرفة حول الخصائص النفسية؛ لأنها تساهم في الاستجابة التكيفية التي تفيد في نهاية المطاف الأم.

وتعد المرونة النفسية من العوامل الوقائية الإيجابية التي توجد في حالة العجز أو الضعف، التي تشير إلى قابلية الفرد للاضطراب، نتيجة الأخطار البيولوجية أو النفسية، التي تزيد من احتمال حدوث المرض النفسي (3: Werner, & Smith, 1992).

وتشكل المرونة النفسية في مجملها الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي، إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة (163: Nath., & Pardham, 2012).

وتعرف المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف والمثابرة على إعادة التوازن النفسي أمام الضغوط من خلال الشعور بالمسؤولية والقدرة على ضبطها والكفاءة الذاتية في مواجهتها مع القدرة على الاستفادة من الدعم الاجتماعي (الكشكي، 2020: 254).

فيرعفا الرأفة بالذات على أنها خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة.

بينما يؤكد أكين (Akin, 2010: 702-703) بأنها سمة تتضمن تبصر الشخص بذاته، والتعامل معها بلطف عند مواجهة ظروف غير ملائمة والأوقات الصعبة، وإدراك هذه الظروف والتفاصيل، والاعتراف بأن هذه المعاناة والفشل والإخفاقات ما هي إلا جزء من ظرف إنساني شائع، وأن الناس بما فيهم الشخص نفسه هم أهل لهذا العطف.

ويرى (Akin & Akin, 2017: 114; Neff, Neff, 2003a: 86; Neff, 2003b: 224) أن الأشخاص المتمتعين بالرأفة بذواتهم في المواقف المؤلمة يتصفون بالمرونة والانفتاح على خبراتهم والعقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة كلها، وينظرون للأمور نظرة تفهم وانسجام. وكذلك لديهم القدرة على تحويل المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبل الذات؛ ما جعلهم يتمتعون بالسعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي. بالإضافة إلى أنهم يتميزون بتقبلهم لجوانب قصورهم ومظاهر ضعفهم، ويعدون الإخفاقات في الحياة أمراً عاماً في دنيا البشر. وأيضاً يتعاملون مع إخفاقاتهم بهدوء واتزان، كما أنهم لا يشعرون بالاحتقار أو الاستياء من الذات والنفور منها بسبب أوجه القصور التي لديهم، ولا يجترونها إلا، ولا يتفعلون مع أخطائهم ومظاهر ضعفهم بسلبية.

ويمكن التمييز بين نوعين من الرأفة بالذات على نحو ما أشار إليه تانجني، بون، وديرينج (Tangney, Boone, & Dear-, 2007: 145; Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012: 218).

النوع الأول: الرأفة بالذات كموقف شخصي حقيقي وأصيل: فعندما يمارس الشخص رقفاً بذاته وتلطفاً بها يعترف أولاً بمسؤوليته وتقديره، ومع ذلك يتقبل ذاته، وثانياً الالتزام الشخصي بالتغيير في المستقبل، والتعهد بتصويب أوجه القصور.

النوع الثاني: الرأفة بالذات كموقف شخصي مزيف: يميل ذو حالة الرأفة بالذات المزيفة إلى إزاحة مسؤوليتهم عن الأخطاء، وتوجيه اللوم للآخرين أو إلقاءها على الظروف والأحداث الخارجية، وعلى الرغم من أن هذا الميل قد يحقق لهم راحة وقتية، فإنه يصرفهم عن تحسين ذاتهم في المستقبل، لكونه حيلة هروبية تستهدف تجنب لوم الذات وتأنيبها.

وتشير هنا إلى أن الرأفة بالذات تسهم في زيادة التركيز أكثر على تعزيز المرونة النفسية لتعويض نقاط الضعف، وهذا أمرٌ بليغ الأهمية للوقاية الأكثر فعالية من الضغوط، حيث إن عوامل المرونة النفسية هي سمات أو عمليات أو قدرات نفسية تضعف الأثر السلبي لعوامل الخطر، من خلال تأثير عوامل الرأفة بالذات على الانتباه، القبول، وهي عوامل قد تكون ذات صلة بالمرونة النفسية؛ لأنها تركز على الطريقة التي يتفاعل بها المرء مع الضغوطات ويتعامل معها، وتحسينها مباشرة ضد مصادر الخطر.

من جهة أخرى تشير الأدبيات النفسية إلى أن المرونة النفسية هي عامل وقائي شخصي مهم يعزز المشاعر الإيجابية للرفاه، ويقلل من المشاعر السلبية، ويعطى معنى للحياة، وكذلك تسلط الضوء على

المرونة النفسية ببعض العوامل والسمات والخصائص الشخصية أو القدرات والإمكانات التي يتمتع بها الفرد.

وعوامل الحماية الخارجية: والتي تشير إلى المصادر والموارد المختلفة التي توجد بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تقدم وتدعم وتساند الفرد على تخفيف آثار الأحداث السلبية، مثل وجود الدعم والمساندة الاجتماعية من الأسرة أو الأفراد المهمين في حياة الفرد.

وأشار "جارمیزی" Jarmisi في نظريته إلى أنه يجب أن يتحول التركيز من المرض إلى الصحة، والمتغيرات الإيجابية التي من شأنها أن تدعم قدرة الفرد على المرونة النفسية والمواجهة الناجحة لتلك الضغوط. وقد أشار إلى أهمية المتغيرات الشخصية والبيئة الإيجابية، التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الناتج عن التعرض للمحن. ومن هذه المتغيرات الوقائية: سمات الفرد الشخصية (تقدير الذات - والاستقلالية - والذكاء - والكفاية والفاعلية)، ما يؤدي إلى شعور الفرد بالكفاية والتمكن، وتوفر أنظمة مساندة اجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (Lahad, shacham, & Ayalon, 2013: 14).

وانطلاقاً من أهمية المرونة النفسية فقد أوردت الجمعية الأمريكية لعلم النفس طرق عدة لبنائها لدى الأفراد، وهي:

تقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة Accept that Change is a Part of Living: فهناك كثير من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها؛ نظراً لوجود عقبات ومواقف ضاغطة وحادة، وتقبل تلك الظروف التي لا يمكن تغييرها يُمكننا من التركيز على الظروف الأخرى التي يمكن تغييرها.

ابحث عن فرص لاكتشاف ذاتك Look For Opportunities For Self- Discovery: فكثير من الناس الذين يخبرون الشدائد والمحن أصبحت لديهم القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين أفضل، بالإضافة إلى الإحساس بالقوة الشخصية، والإحساس بالاستحقاق والجدارة الذاتية، ونمو الوازع الديني، والإحساس بقيمة الحياة.

اعتن بنفسك Take Care of Yourself: الاعتناء بالحاجات والمشاعر، والاندماج في الأنشطة التي تجعل الفرد سعيداً، والاعتناء بالنفس يساعد على التعامل الجيد مع المواقف، والذي يتطلب المرونة النفسية. (American Psychological Association, 2011: 4).

تأسيساً على ما تقدم ترى الباحثتان ضرورة قيام الأم التي يعاني ابنها من إعاقة عقلية بالمشاركة في المناسبات الاجتماعية التي تخصه، وتشجعه على تكوين علاقات وصدقات جديدة مع الآخرين، وتحاول أن تكون مرنة في التعامل معه، وتعزيز ثقته بقدراته دون دحره أو التقليل من شأنه أو قيمة الأشياء التي يفعلها، بل تحاول جاهدة على بناء علاقات إيجابية مع المحيطين بها المهتمين بفترة ابنها، والسيطرة على مشاعر الغضب التي بداخلها، وضبط انفعالاتها عندما تشعر بضيق بخصوص أي شيء متعلق بابنها، وتكون راضية عن أي إنجاز يقوم به ابنها حتى لو كان بسيط جداً، وفي المواقف الصعبة تحرص على الهدوء والتماسك وتتقبل النقد الموجه لابنها بصدق رحب، وتسعى جاهدة لكي تحقق

كما يمكن التعبير عنها بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها إيجابياً ومواصلة الحياة بفاعلية، وإحساس داخلي للفرد يتمثل في الشعور بالارتياح والسعادة (حنور، 2019، 63).

وفي نفس السياق يعرفها يونس (2018: 568) عبارة عن خاصية نفسية أو قدرة انسانية تمكن الفرد من التكيف الناجح والمثابرة والوقاية والصمود أمام الصدمات والضغوط.

أما رفاعي (2017: 12) فيرى أن المرونة النفسية هي المسار الإيجابي للتكيف بعد الأحداث الصادمة، والمحن، والأزمات، والقدرة على مواصلة أداء المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مع القدرة على توليد المشاعر الإيجابية، و"الارتداد الإيجابي" من التجارب الصعبة، والانتكاسات، وعلى التحمل والانتعاش من تغيرات الحياة الصعبة والإجهاد والمشكلات، والمحافظة على القدرات الكامنة، والدافعية العالية، وضبط الانفعالات، والشعور بالانتران والهدوء في التعامل مع أحداث الحياة السلبية؛ لوجود أهداف يسعى لتحقيقها وحياة لها معنى". وهذه السمات والكفاءة الشخصية الفردية بما تتضمنه من معارف وسلوكيات تُعد نتائج للعمليات الارتقائية الإيجابية، التي أمكن تحقيقها بفضل قدرة البيئة الاجتماعية والمادية على توفير فرص النمو الإيجابي بطرق ملائمة ثقافياً تعكس تفضيلات هؤلاء الذين في حاجة إليها.

وركز روبرتسون وكوبر (Robertson, & Cooper, 2013: 175-176) في تفسيرهما للمرونة النفسية على الناحية البنائية؛ فقد أشارا إلى أن للمرونة مكونين هما: المكون النفسي والمكون السلوكي، ويندرج تحتها عدد من الأبعاد؛ فالمكون النفسي، يُمكن الناس من الحفاظ على صحتهم العقلية ورفاهيتهم النفسية عند مواجهة المحن، أما المكون السلوكي فيمكنهم من الاحتفاظ بالنشاط والفاعلية، والقدرة على التركيز في المهام والأهداف وتنفيذها في بيئتهم الحياتية، حيث إن نشأة المرونة النفسية تكمن في كل من التأثيرات البيئية، والخبرة والقدرات النفسية الكامنة.

وقد تطرق "كوفي" (Covey, 1990)، إلى وجود مجموعة من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز المرونة النفسية، وهي:

النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.

الفهم العميق لما يدور حوله: والذي يتضمن القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.

توظيف العقل جيداً: عن طريق البحث عن المنافع والمكاسب. تقدير الآخرين: احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.

التعاون: العمل بروح الفريق والذي تسوده قيم واحدة (Wicks, 2005: 5).

وقد أوضحت الأدبيات النفسية التي تناولت المرونة النفسية أن من العوامل المؤثرة في المرونة: عوامل الحماية الداخلية: وهي عوامل فعالة لها تأثير قوي في سياق المخاطرة، وتظهر في وجود الشدائد وتتضح في المصادر الداخلية للفرد، والتي تتمثل في ارتباط



عينة مكونة من (130) طالبة، وتوصلت إلى أن أفراد العينة يتمتعون بالرأفة بالذات والمرونة النفسية، وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الرأفة ومنخفضيها بالذات في المرونة النفسية في اتجاه مرتفعي الرأفة بالذات.

وعلى عينة من النساء المعنفات أسرياً في تركيا، أجرى "جيدك" (Gedik, 2019)، دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، والغضب، والرأفة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من (170) مشاركة؛ تراوحت أعمارهن بين (18 - 60) عاماً بمتوسط (37.67) عاماً، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية (RSA)، ومقياس الغضب (STAXI)، ومقياس الرأفة بالذات (SCS-S)، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرأفة بالذات، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والغضب.

وجاءت دراسة "تانج" (Tang, 2019)، بهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والرأفة بالذات وقلق الاختبار لدى طلاب الجامعات في (هونغ كونغ)، وتكونت العينة من (202) طالب جامعي؛ تراوحت أعمارهم بين (18 - 25) عاماً، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات (SCS) إعداد (Neff, 2003)، ومقياس المرونة النفسية (Oshio, et al, 2002)، ومقياس قلق الاختبار (Cassady, 2002 & Johnson)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات وقلق الاختبار.

وعلى عينة كبيرة نسبياً من المراهقين في المدارس الحكومية الخاصة أجرى "بلوث، ومولاركي، ولاثرين" (Bluth, Mul- (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والفضول وحب الاستكشاف والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (1057) مراهقاً؛ (786) في المدارس الحكومية، (271) في المدارس الخاصة، (690) بنسبة (65.3%) إناثاً، و(344) بنسبة (34.7%) ذكورا، تراوحت أعمارهم ما بين (11 - 19) عاماً، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات (SCS) إعداد (Raes et al, 2011)، ومقياس المرونة النفسية (BRS) إعداد (Smith et al, 2008)، ومقياس الفضول والاستكشاف (CEI) إعداد (Kashdan et al, 2009)، وأشارت نتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الرأفة بالذات والفضول والاستكشاف والمرونة النفسية.

وحاولت دراسة "إيرجون باسك، وكان" (Ergün- (2018) وBaşak, & Can، بهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والتواصل الاجتماعي والتفاؤل والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة من ذوي الدخل المنخفض، وتكونت عينة الدراسة من (495) طالباً جامعياً؛ (275) طالبة، و(220) طالباً، وتم تطبيق مقياس مرونة الأنا إعداد (Block & Kremen, 1996)، ومقياس الرأفة بالذات إعداد (Neff, 2003)، ومقياس التواصل الاجتماعي (Lee ve Robbins, 1995)، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة إلى أن الرأفة بالذات والتواصل الاجتماعي منبئات بالتفاؤل مباشرة وبالمرونة النفسية غير مباشرة.

كل ما يرغب به ابنها لكي ترى السعادة على وجهه؛ حيث إنها ام تنصت لابنها بكل صغيرة وكبيرة، تسمع له وتشجعه، وتضع المشاكل التي يتعرض لها في مكانها الطبيعي، وتبذل جهودها في تخطي هذه المشاكل قبل أن تتفاقم، وتذليل كل الصعوبات التي يتعرض لها ابنها وخصوصاً مما يعانون من إعاقة عقلية شديدة. كل ذلك يتطلب أن تمتع الأم بالمرونة النفسية الإيجابية، وإلا فإن ذلك ينعكس سلباً عليها وعلى ابنها من ذي الإعاقة العقلية الخفيفة وعلى أفراد أسرتها.

ونظراً لأهمية العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية في بعض المتغيرات النفسية والعقلية لعينات مجتمعية متنوعة أجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية، حيث هدفت دراسة اسينسيو مارتنيز، واوليفان بلازكويز، ومونتيرو مارين، وماسلوك، وفيو ديان، وجاسكون سانتوس، وماجالون بوتايا (Asensio- 2019) Martínez, Oliván-Blázquez, Montero-Marín, Masluk, Fueyo- وDíaz, Gascón-Santos, & Magallón-Botaya) التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والرأفة بالذات على إدراك الصحة الجسدية والنفسية لأشخاص يعانون من أمراض مزمنة في مقاطعة (جاليسيا) بإسبانيا، وتكونت عينة الدراسة من (845) مشاركاً من الذين يعانون من أمراض مزمنة؛ (459) بنسبة (56.2%) إناث، (386) بنسبة (43.8%) ذكور، وطبق عليهم مقياس (كونور ديفيدسون) للمرونة النفسية (CD-RISC)، ومقياس اليقظة العقلية (FFMQ-SF)، ومقياس الرأفة بالذات (SCS-SF)، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين المرونة النفسية والدرجة الكلية للرأفة بالذات وبُعديها (الإنسانية المشتركة، والعطف على الذات)، وكذلك وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها (الوصف، والتصرف بوعي، عدم الحكم، وعدم التفاعل)، في حين كانت غير دالة على بُعد الملاحظة.

وعلى عينة من البالغين المصابين بالصرع في الولايات لملمتحدة أجرى (باكير وجاسويل واكيليس) (Baker, Cas- (2019) well, & Eccles، دراسة هدفت التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والقلق والاكتئاب والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (270) مشاركاً؛ (206) بنسبة (76.2%) إناثاً، (64) بنسبة (23.8%) ذكورا، تراوحت أعمارهم من (18 - 71) عاماً، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات (SCS)، ومقياس القلق والاكتئاب (HADS)، ومقياس المرونة النفسية (BRS)، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات والقلق والاكتئاب، وأن الرأفة بالذات تتنبأ إيجابياً بالمرونة النفسية وتتنبأ سلبياً بالقلق والاكتئاب.

وأجرى "بسيوني، وخياط" (2019) دراسة هدفت لاكتشاف طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة أم القرى، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان مقياس الرأفة بالذات من تعريب عبد الرحمن وآخرين (2015)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي (2016)، وطبقت الدراسة على

في ضوء العرض السابق للدراسات وجود ندرة في هذه الدراسات في المجتمعات العربية - في حدود علم الباحثين - حول العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية قليلة، في حين نجد دراسات عديدة في البيئة الأجنبية؛ ما يشير إلى أهمية متغيرات الدراسة، ويظهر الحاجة إلى دراستها في البيئة العربية، يتضح أيضاً من نتائج الدراسات المذكورة اتفاق معظمها على وجود علاقة موجبة بين الرأفة بالذات واليقظة العقلية، أما من حيث العينة: فلم تجد الباحثتان - في حدود علمهما - دراسة تناولت عينة الدراسة (أمهات ذوي الإعاقة العقلية)؛ لذا فإن هذه الدراسة تنفرد من بين الدراسات السابقة في هذا الجانب.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال تردد الباحثين على مراكز ذوي الإعاقة العقلية أثناء الإشراف على التدريب الميداني لطلاب التربية الخاصة؛ فأثناء تلك الزيارات كانت تدور بعض الأحاديث بين الباحثين، وأمهات ذوي الإعاقة العقلية حول أهم الاضطرابات التي يشعرون بها، ومدى تقبلهن لأطفالهن ومدى شعورهن بالمرونة، وهل لديهن شعور بالاستمتاع بالحياة أم لا، فلاحظت أن نسبة كبيرة من أمهات هؤلاء الأطفال لديهن مستوى منخفض من المرونة وعدم تقبل أو رضا عن أطفالهن بل ينظر بعضهم لهم أنهم ابتلاءً من الله.

فأثيرت الفكرة في ذهن الباحثين، وحاولت استطلاع الدراسات السابقة والبحوث التي أجريت على أمهات ذوي الإعاقة العقلية إلا أنها جذب انتباهها متغير الرأفة بالذات كمتغير من المتغيرات الإيجابية يضم في طياته الرضا وتقبل الطفل المعاق، وكذلك لاحظت أن هناك شبه اتفاق على تدني مستوى الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية.

ووجدت الباحثين أنه لا بدّ من الاهتمام بدراسة الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضن لها، ما دفعها للبحث عن طريقة يمكن من خلاله تنمية المرونة النفسية لديهن لمواجهة المحن والأزمات الناتجة عن وجود طفل معاقاً عقلياً في الأسرة بكفاءة وفاعلية.

وبالنظر إلى محدودية البحوث والدراسات التي استخدمت التدخلات القائمة على المرونة النفسية مع أمهات ذوي الإعاقة العقلية، فإنه يوجد حاجة ماسة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات التي تهدف إلى إنشاء وتكوين علاقات إيجابية مع أطفالهن، وبناء الثقة معهم، الأمر الذي يسهم في خفض التوتر والقلق وتحسين المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية، ما يؤثر إيجاباً على أطفالهن، ومما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في:

◀ ما مستوى الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟

◀ ما مستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟

◀ هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟

وأجريت دراسة "فارس" (2018) بهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا بمصر، وتكونت عينة الدراسة من (186)؛ (89) ذكراً و(97) أنثى، تم تطبيق مقياس الرأفة بالذات إعداد (Neff, 2003) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (2014)، ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحثين، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد (كوستا وماكري) (1992) تعريب بدر الأنصاري (2002)، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات وأبعادها (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية) وبين أبعاد المرونة النفسية (الدافعية للإنجاز، والتكيف، البنية القيمية والدينية، الدرجة الكلية)، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات وأبعادها (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، الدرجة الكلية) وبين أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، ووجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد مع الذات والعصابية.

وانطلاقاً من التطبيق على عينة من النساء المساء إليهن جنسياً. جاءت دراسة مجيليفري، وبيدجون، ورونكين، وكريدلاند بالانتيني (McGillivray, Pidgeon, Ronken, & Credland- 2018)، هدفت إلى التعرف إلى الأثر المباشر وغير المباشر للعوامل النفسية والاجتماعية والرأفة بالذات على العلاقة بين المرونة والاضطراب النفسي لدى هؤلاء النساء، وتكونت عينة الدراسة من (68) أمّاً مساءً لهنّ جنسياً؛ تراوحت أعمارهن بين (28 - 67) عاماً، بمتوسط (43.22) عاماً، طبق عليها مقياس الاضطرابات النفسية (DASS-21) إعداد (Lovibond & Lovibond, 1995)، ومقياس المرونة النفسية (CD-RISC) إعداد (Connor, & Davidson, 2003)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Carlson & Andrykowski, 2001)، ومقياس الرأفة بالذات (SCS) إعداد (Neff, 2003)، ومقياس الدعم الاجتماعي (SPS) إعداد (Cutrona & Rus-sell, 1987)، ومن بين ما توصلت إليه الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرأفة بالذات، وإعادة التقييم الإيجابي، والمساندة الاجتماعية، وأن الرأفة بالذات تؤثر تأثيراً مباشراً على المرونة النفسية، كما أن الرأفة بالذات تتوسط العلاقة بين المرونة والضغوط النفسية.

وعلى مرضى التصلب العصبي المتعدد أجرى "نيري هيرويت، وين وديبيك" (Nery-Hurwit, Yun, & Ebbeck 2018)، دراسة هدفت إلى التعرف على دور الرأفة بالذات والمرونة النفسية بالصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (259) مصاباً بالتصلب المتعدد؛ منهم (218) إنثى بنسبة (84.23%)، (41) من الذكور بنسبة (15.77%)، تراوحت أعمارهم بين (18 - 65) عاماً، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات (SCS) إعداد (Neff, 2003)، ومقياس كونور-ديفيدسون للمرونة النفسية (CD-RISC10)، وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات والمرونة، وأن الرأفة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط مباشرة بالصحة النفسية، في حين يرتبط بعلاقة غير مباشرة من خلال المرونة النفسية.

## أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الحد الزمني: في عامي (2020 - 2021).
- محددات موضوعية: تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين

1. التعرف إلى مستوى الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
2. التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في غزة.

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات التالية:

الرأفة بالذات Self-compassion قدرة الأم على الرفق بذاتها وحماتها والطف بها، وتجنب إصدار أحكام قاسية عليها خاصة في مواقف الفشل والتعثر التي تواجهها في حياتها مع ابنها المعاق، وذلك من خلال مراقبتها لأفكارها ومشاعرها بحكمة وعقلانية، وضبط سلوكياتها، والنظر إلى تلك المواقف باعتبارها خبرة إنسانية مشتركة، وتتكون من (5) أبعاد، هي: بعد اللطف بالذات، وهو الفهم والدفء العاطفي للأم نحو ذاتها في مواقف عدم الكفاءة الذاتية، وفهمها الجيد لذاتها بدلاً من نقدها وجدها، وبعد الوعي بالإنسانية المشتركة وهو رؤية وإدراك الأم لخبراتها الانفعالية السعيدة والمؤلمة على أنها خبرات إنسانية مشتركة بين الجميع، وبعد التعقل والحكمة؛ حيث إنه يعرف بمراقبة الأم لأفكارها ومشاعرها والانفتاح عليها بتوازن وعدم إطلاق الأفكار السلبية لذاتها، وبعد حماية الذات، وهو حرص الأم على عدم إجهاد ذاتها من خلال تجنبها الأفكار السلبية، وحرصها على تعلم مهارات تساعد في حل مشكلاتها وتحمل ضغوط الحياة، وبعد صيانة الذات، وهي قدرة الأم على استعادة قوتها وترميم ذاتها ووقايتها من كل ما يؤثر سلباً على نفسيته.

لمرونة النفسية: يعرفها (Kapikiran & Acun-Kapiki, 2016, 208) بأنها وعي الفرد بما يمتلكه من مهارات مرتبطة مع قدرته وكفايته في تجاوز المحن التي يواجهها من خلال استخدام مصادر دعم داخلي من قبيل مهارات التكيف النفسي، ودعم خارجي مثل الدعم النفسي والاجتماعي، وتعرفها الباحثين على أنها قدرة الأم على الإنصات الجيد لأصحاب التجارب السابقة، وتقبل آراء الآخرين وانتقاداتهم والتعامل معها باتزان؛ لتجاوز التحديات، والتمكن من المشاركة الاجتماعية لأبنائهم وتكوين علاقات جديدة مع الآخرين بلا خوف أو تردد. تتكون من (3) أبعاد، هي: بعد المرونة الاجتماعية: قدرة الأم على المشاركة في المناسبات الاجتماعية التي تهم ابنها ذا الإعاقة والقدرة على مساعدته في تكوين علاقات وصدقات مع الآخرين، وبعد المرونة الانفعالية، وهي قدرة الأم على إدارة الغضب والتعامل باتزان مع التحديات التي تواجهها مع ابنها ذي الإعاقة العقلية، وبعد المرونة العقلية: قدرة الأم على الإنصات الجيد لمن مروا بتجارب قبلها، وتقبل الآراء المختلفة لتجاوز الأخطاء وتغيير القرارات لتتناسب مع ابنها ذي الإعاقة العقلية.

أمهات ذوي الإعاقة العقلية: من لديها ابن أو أكثر يعاني من إعاقة عقلية بدرجاتهم المختلفة (بسيطة، متوسطة، شديدة) حيث يصعب اعتماده على نفسه واستقلاله، وتتطلب إعاقته دوامه في أحد مراكز الرعاية المجتمعية (النجار، 2019، 8).

## أهمية الدراسة

تتلخص أهمية الدراسة بالآتي:

### أولاً: الأهمية النظرية:

1. تتناول الدراسة الحالية متغير الرأفة بالذات؛ الذي يعد من المتغيرات النفسية المهمة لما لها دور في تشكيل سلوك الفرد وتوجيهه، ويعد من ركائز الشخصية للأفراد، ويمثل مثيراً مهماً في دافعية الأفراد للقيام بأي نشاط.
2. تكتسب الدراسة أهميتها في تناولها متغير المرونة النفسية؛ لأهميتها النفسية والاجتماعية ومدى تأثيرها على استقرار الأسرة وكذلك المجتمع.
3. تناول فئة أمهات ذوي الإعاقة العقلية، وهي شريحة مهمة في المجتمع لها دورها الريادي في تقديم الخدمات والاهتمام وبالأخص فئة ذوي الإعاقة العقلية داخل الأسرة.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. تنبع أهمية الدراسة من أهمية النتائج التي قد تسفر عنها، وقد يستفيد منها أهل الاختصاص؛ والعمل على تعزيز الرأفة بالذات لأمهات ذوي الإعاقة العقلية وتطويرها، وبالتالي تحقيق مزيد من المرونة النفسية.
2. تسهم هذه الدراسة في تقديم أدوات (سيكومترية) صادقة وثابتة في مجال الصحة النفسية، قد يستفيد الباحثون منها في دراسات نفسية لاحقة.
3. تسهم الدراسة الحالية في توجيه اهتمام كل المتعاملين مع المعاقين، مثل: الآباء والمرشدين والاختصاصيين إلى أهمية جوانب إيجابية متعددة في النمو الشخصي الفعال، في تطوير للرأفة بالذات، ما قد يزيد من قدرتهم على تنمية تلك الجوانب الإيجابية، ومساعدة أبنائهم في التعامل مع المواقف العصيبة التي تحتاج إلى مهارات مختلفة في تطوير الرأفة بالذات والمرونة النفسية.

## حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت الدراسة ضمن الحدود والمحددات التالية:

- الحد البشري: طبقت أدوات الدراسة على عينة قصدية متوفرة من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.
- الحد المكاني: طبقت أدوات الدراسة على المراكز

## منهجية الدراسة وإجراءاتها

تم تناول الخطوات الإجرائية المتبعة في الدراسة من حيث المنهجية وانتقاء العينة وبناء الأدوات والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت لتحليل البيانات، والإجراءات العملية التي أتبع في الدراسة، وفيما يلي شرح وافٍ لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث يقوم على دراسة العلاقات المتبادلة (الارتباطية) بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها: يتكون مجتمع الدراسة من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة للعام 2020 - 2021، وعددهم (4797)، موزعين على المحافظات (الإغاثة الطبية، 2018). واشتملت الدراسة على عينتين، على النحو التالي:

أ. العينة الاستطلاعية: استخدمت بهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق، والتحقق من كفاءتها (السيكومترية)، واستكشاف مناسبتها وملاءمتها للتطبيق على عينة الدراسة، وبناءً على هذا الأساس شرعت الباحثتان في إجراءات الصدق والثبات على عينة بلغت (200) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة من المترددات على مركز مبرة فلسطين للشلل الدماغي (مركز سجي للتربية الخاصة)، (عامر، 2018، 145) روعي في اختيارها تغطية كافة متغيرات الدراسة، تراوحت أعمارهن ما بين (20 - 52) عاماً، متوسط أعمارهن (33.185) عاماً، بانحراف معياري (8.52).

ب. العينة الكلية: التي طبقت عليها الباحثتان المقياس الخاصة بالدراسة، بعد حساب صدقها وثباتها، بلغ عددهن (500) أما من المترددات على (15) مركزاً من مراكز تأهيل ذوي الإعاقة في قطاع غزة وهم (مركز نعم نستطيع، جمعية أصدقاء القلوب الرحيمة، الجمعية الفلسطينية لتأهيل المعاقين، مدرسة الحق في الحياة، مركز فلسطين المستقبل للشلل الدماغي، مدرسة سنابل للتربية الخاصة، جمعية تأهيل المعاقين "ثلاثة فروع"، جمعية دير البلح لتأهيل المعاقين، مركز بسمة أمل لتأهيل المعاقين، مركز بلسم للتربية الخاصة، مركز أبنائنا للتأهيل، مدرسة طيبة للتربية الخاصة، الجمعية الوطنية لتأهيل المعاقين)، تراوحت أعمارهن ما بين (19 - 54) عاماً، متوسط أعمارهن (33.48) عاماً، بانحراف معياري (8.35). وكان متوسط أعمارهن (33.48) عاماً، بانحراف معياري قدره (8.35)، حيث كانت أقل مدى عمري (19) عاماً، وأكبر مدى عمري (54) عاماً.

## أدوات الدراسة

بعد اطلاع الباحثتين على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والعينة المستهدفة، -في حدود علمها- لم تجد المقياس التي تتناسب مع ظروف وطبيعة العينة المستهدفة، لهذا ارتأت أن تبني مقياسين جديدين خاصة بمتغيري الدراسة؛ لتحقيق أهدافها، وتمثلت المقياس فيما يلي:

أولاً: مقياس الرفقة بالذات (إعداد الباحثتين).

ثانياً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثتين).

وصف الأدوات: تتناول الباحثتان فيما يلي شرحاً وافياً لكل أداة من أدوات الدراسة:

تصميم مقياس الرفقة بالذات: Scale Self-Compassion

راجعت الباحثتان العديد من المقاييس التي تناولت مفهوم الرفقة بالذات، ورأت أنه يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس جديد من حيث مناسبة عرض الفقرات في هذه المقاييس لطبيعة العينة، إذ لا يمكن الاعتماد عليها كلياً؛ لعدم مناسبة فقراتها لطبيعة العينة، ولهذا أعدت الباحثتان مقياسها من خلال الاستعانة بمجموعة من المقاييس والدراسات العربية والأجنبية، على سبيل المثال: مقياس نيف (Neff, 2003)، مقياس (أبو هدروس، 2017)، مقياس ريس (Reyes, 2012). ورغم تنوع مفهوم الرفقة بالذات الذي تناولته، إلا أنها لم تستهدف العينة التي استهدفتها الباحثتان لأغراض بناء مقياس جيد، وأكثر تحقيقاً لها بما يتعلق بدراساتها، والخروج بالأبعاد التي ستتناولها الباحثتان، حيث بلغ عدد فقرات مقياس الرفقة بالذات في صورته الأولية (37) فقرة موزعة على (5) أبعاد، هي: اللطف بالذات: يتكون من (8) فقرات. الوعي بالإنسانية المشتركة: ويتكون من (7) فقرات. التعقل والحكمة: يتكون من (8) فقرات. حماية الذات: يتكون من (7) فقرات. صيانة الذات: يتكون من (7) فقرات. ومن ثم حسبت الباحثتان الخصائص (السيكومترية) للمقياس كالتالي:

## ثانياً: صدق مقياس الرفقة بالذات

صدق المحتوى (الصدق الظاهري): عرضت الباحثتان مقياسها على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (17) محكماً وقد أخذت الباحثتان بدرجة اتفاق 80% من المحكمين على كل بند من بنود المقياس؛ في ضوءها عدلت بعض الفقرات واستبعدت فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف (9) فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية، وإضافة فقرة، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم 29 فقرة.

صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفقة بالذات: حسبت الباحثتان الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج (AMOS25)، ويوضح جدول (1) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الرفقة بالذات:

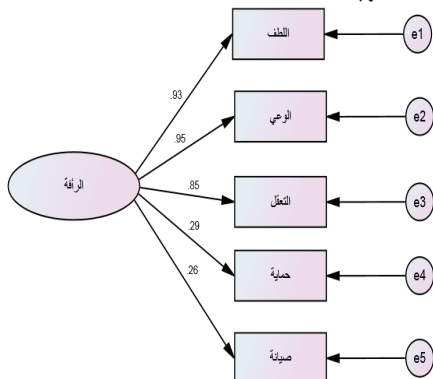
جدول (1)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الرفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

م	البعد	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	S.E خطأ القياس	النسبة الحرجة P.C.R
1		.64	.55	.08	6.83 ***
6		.44	.45	.09	4.94 ***
11	اللطف بالذات	.34	.30	.08	3.77 ***
16		.49	.41	.08	5.47 ***
21		.09	.07	.07	.99 .32
26		.43	.34	.07	4.80 ***



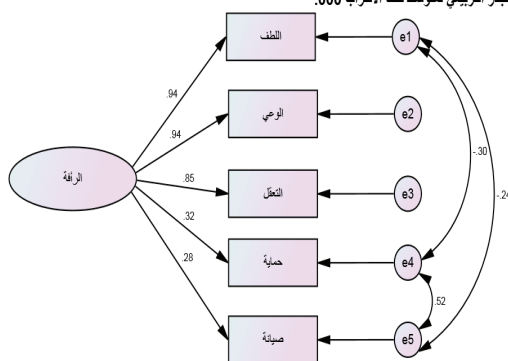
Chi-square = 75.383 مربع كاي  
 CMIN  
 درجات الحرية 5  
 Df  
 مستوى الدلالة 0.000  
 GFI مؤشر حسن المطابقة 0.876  
 CFI مؤشر المطابقة المقارن 0.888  
 RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي 0.930  
 RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب 0.266



الشكل (1)

النموذج المقترح لمقياس الرأفة بالذات بالذات قبل التعديل

Chi-square = 432 مربع كاي  
 CMIN  
 درجات الحرية 2  
 Df  
 مستوى الدلالة 0.806  
 GFI مؤشر حسن المطابقة 0.999  
 CFI مؤشر المطابقة المقارن 1.000  
 RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي 0.037  
 RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب 0.000



الشكل (2)

النموذج المقترح لمقياس الرأفة بالذات بعد التعديل

يتضح من الشكل (2) أن أبعاد مقياس الرأفة بالذات (اللطف بالذات، الوعي بالإنسانية، التعقل والحكمة، حماية الذات، صيانة الذات) كانت لها تشعبات جيدة بعد التعديل حيث جاءت على التوالي مؤشرات صدق البنية لمقياس الرأفة بالذات قبل التعديل وبعده. (0.94, 0.94, 0.85, 0.32, 0.28). والجدول يوضح جدول (2)

م	البعد	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	S.E خطأ القياس	النسبة المئوية الحرجة C.R	P
2		.57	.49	.08	6.49	***
7		.40	.41	.09	4.62	***
12	الوعي بالإنسانية	.36	.32	.08	4.09	***
17		.57	.48	.07	6.41	***
22		.18	.15	.07	2.05	.04
27		.52	.41	.07	5.92	***
3		.20	.17	.06	2.78	.01
8		.10	.10	.07	1.43	.15
13	التعقل والحكمة	.26	.23	.06	3.64	***
18		.93	.81	.05	15.46	***
23		.98	.88	.05	16.65	***
28		.35	.29	.06	4.98	***
4		.57	.52	.08	6.84	***
9		.44	.39	.07	5.25	***
14	حماية الذات	.41	.31	.06	4.92	***
19		.65	.58	.07	7.79	***
24		.36	.28	.07	4.24	***
29		.44	.33	.06	5.31	***
5		.22	.20	.08	2.56	.01
10	صيانة الذات	.52	.41	.07	6.09	***
15		.67	.57	.08	7.33	***
20		.61	.44	.07	6.85	***
25		.25	.20	.07	2.90	.00

\*\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.001

يتضح من جدول (1) أن مفردات مقياس الرأفة بالذات كانت دالة عند مستوى دلالة 0.001 باستثناء الفقرات رقم (8) من بعد التعقل والحكمة، والفقرة رقم (21) من بعد اللطف بالذات، كانت غير دالة ويجب حذف تلك العبارات.

حذفت الباحثتان العبارات غير الدالة وحسبت مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرأفة بالذات، والشكلان (1,2) يوضحان النموذج المقترح لمقياس الرأفة بالذات قبل التعديل وبعده.

صيانة الذات، كما كان هناك ارتباط بين بعد حماية الذات واللفظ بالذات، وبعد إجراء تلك التحسينات أصبحت مؤشرات المطابقة جيدة؛ حيث كانت قيمة مربع كاي سيكوير للنموذج = (432)، ما يعني وجود تطابق تام للنموذج مع البيانات، ومؤشرات حسن المطابقة (CFI= 1، GFI=0.999)، ما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرأفة بالذات. ومما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الرأفة بالذات.

**Discrimination:** صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): **Validity:** أجرت الباحثتان نوعاً آخر من أنواع الصدق، وهو صدق المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا الدنيا على مقياسي الرأفة بالذات، والمرونة النفسية، حيث قسمت الباحثتان عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين (بعد ترتيب درجات أفراد العينة تصاعدياً على المقياس) حيث تضم المجموعة الدنيا (50) أما من أفراد العينة الاستطلاعية حصلوا على أقل الدرجات على مقياس الرأفة بالذات، وسميت بالمجموعة الدنيا، والمجموعة الثانية تضم (50) أما من أفراد العينة الاستطلاعية حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الرأفة بالذات وسميت بالمجموعة الدنيا، والمجموعة الثانية تضم (50) أما من مستقلتين (Independent samples) غير مرتبطين، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (t-test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الدنيا والعليا لمقياس الرأفة بالذات، (ن=200).

### جدول (3)

نتائج اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الدنيا والعليا على مقياس الرأفة بالذات (ن = 200)

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	الدنيا	50	10.90	1.23	45.14	.01
	العليا	50	19.24	.43		
الوعي بالإنسانية المشتركة	الدنيا	50	13.38	1.05	51.27	.01
	العليا	50	22.78	.76		
التعقل والحكمة	الدنيا	50	11.16	1.30	42.78	.01
	العليا	50	19.58	.50		
حماية الذات	الدنيا	50	13.88	1.70	38.86	.01
	العليا	50	23.60	.49		
صيانة الذات	الدنيا	50	15.02	11.58	36.78	.01
	العليا	50	23.50	19.86		
الدرجة الكلية للرأفة بالذات	الدنيا	50	77.14	66.48	45.56	.01
	العليا	50	109.28	100.82		

يشير إلى أن مقياس الرأفة لديه صدق تمييزي يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثبات مقياس الرأفة بالذات: حسب الباحثان قيمة الثبات باستخدام معامل (كرونباخ ألفا) والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (2)  
مؤشرات صدق البنية لمقياس الرأفة بالذات قبل التعديل وبعده

المؤشر	قبل التعديل	بعد التعديل	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	75.383	432.	أن تكون صفراً
مستوى الدلالة	000.	806.	أن تكون أكبر من 05
DF	5	2	
GFI	876.	999.	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	888.	1.00	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	266.	000.	أن تكون أقل من 08.

يتضح من جدول (2) أن مؤشرات النموذج أصبحت مقبولة وجيدة بعد إجراء التحسين على النموذج، حيث كان هناك ارتباط بين أخطاء قياس بعد حماية الذات واللفظ بالذات من جهة وبين

رقم الفقرة	اللفظ بالذات		رقم الفقرة	حماية الذات	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
13	.554**	.00			
18	.810**	.00			
23	.820**	.00			
28	.572**	.00			

\*\* دالة عند 01.

يتضح من جدول (5) أن مفردات أبعاد المقياس جميعها كانت دالة عند مستوى (01)، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

## جدول (6)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات (ن=200)

اللفظ بالذات	الوعي بالإنسانية المشتركة	التعقل والحكمة	حماية الذات	صيانة الذات	الرأفة بالذات
اللفظ بالذات	1				
الوعي بالإنسانية المشتركة	.889**	1			
التعقل والحكمة	.797**	.802**	1		
حماية الذات	.205**	.297**	.288**	1	
صيانة الذات	.186**	.267**	.559**	.236**	1
الرأفة بالذات	.825**	.874**	.630**	.579**	.840**

ويتضح من جدول (6) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل وجميعها دالة عند مستوى (01)، ما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، كما أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها بعضاً تتراوح بين (.889 - .186)، وأنه يدل على أن المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه.

تدرج المقياس وتصحيحه: عند تصميم المقياس وتحديد فقراته ارتأت الباحثتان أن تجعل تدرجه رباعياً، وأعطت لكل عبارة فيه وزناً مدرجاً وفق سلم متدرج رباعي للخيارات (دائماً، غالباً، أحياناً، أبداً)، وأعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4) للعبارة الإيجابية، والأوزان (1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية، وتُعطى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدرج. وتتراوح درجة المفحوصة على المقياس بين (27) كحد أدنى و(108) كحد أعلى. في صورته النهائية اشتمل مقياس الرأفة بالذات في صورته النهائية على (27) فقرة موزعة على خمسة أبعاد كالتالي: البعد الأول: اللفظ

## جدول (4)

يوضح ثبات أبعاد مقياس الرأفة بالذات وللدرجة الكلية للمقياس

العامل	عدد الفقرات	التجزئة النصفية	
		معامل ألفا كرونباخ	معامل ألفا كرونباخ
اللفظ بالذات	6	.568	.397
الوعي بالإنسانية المشتركة	6	.569	.367
التعقل والحكمة	6	.680	.569
حماية الذات	6	.644	.502
صيانة الذات	5	.552	.354
المقياس ككل	29	.853	.529

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات كانت جيدة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها.

ثبات الاتساق الداخلي: تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد، والجدول (5) يوضح هذه المعاملات:

## جدول (5)

الاتساق الداخلي لبيانات مقياس الرأفة بالذات (ن = 200)

رقم الفقرة	اللفظ بالذات		رقم الفقرة	حماية الذات	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.690**	.00	4	.651**	.00
6	.617**	.00	9	.605**	.00
11	.530**	.00	14	.545**	.00
16	.644**	.00	19	.687**	.00
26	.554**	.00	24	.531**	.00
			29	.569**	.00
رقم الفقرة	الوعي بالإنسانية المشتركة		رقم الفقرة	صيانة الذات	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	.640**	.00	5	.527**	.00
7	.576**	.00	10	.653**	.00
12	.535**	.00	15	.710**	.00
17	.633**	.00	20	.599**	.00
22	.419**	.00	25	.511**	.00
27	.587**	.00			
3	.551**	.00			

جدول (7)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس المرونة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

م	البعد	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية	S.E خطأ القياس	النسبة الحرجة C.R	P
1		.08	.06	.06	.94	.349
4		.56	.45	.06	7.37	***
7		.34	.27	.06	4.20	***
10		.32	.28	.07	4.04	***
13	المرونة الاجتماعية	.19	.15	.07	2.38	.017
16		.47	.35	.06	5.98	***
19		.61	.45	.06	8.05	***
22		.07	.06	.08	.83	.408
25		.70	.51	.05	9.49	***
28		.53	.45	.07	6.88	***
2		.09	.07	.07	.99	.32
5		.49	.35	.06	5.92	***
8		.41	.28	.06	4.98	***
11		.27	.19	.06	3.25	.001
14	المرونة الانفعالية	.01	.01	.08	.10	.918
17		.49	.34	.06	5.93	***
20		.33	.25	.06	3.96	***
23		.23	.13	.05	2.76	.006
26		.54	.32	.05	6.55	***
29		.63	.52	.07	7.77	***
z3		.33	.23	.06	3.66	***
z6		.32	.26	.07	3.55	***
z9		.21	.19	.08	2.34	.019
z12		.30	.21	.06	3.39	***
z15	المرونة العقلية	.53	.37	.06	5.95	***
z18		.16	.11	.06	1.78	.075
z21		.37	.26	.06	4.19	***
z24		.49	.33	.06	5.46	***
z27		.48	.30	.06	5.40	***

\*\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.001

بالذات (5) فقرات بعد حذف فقرة لعدم تمتعها بصدق التحليل العاملي، البعد الثاني: الوعي بالإنسانية المشتركة (6) فقرات، البعد الثالث: التعقل والحكمة (5) فقرات بعد حذف فقرة لعدم تمتعها بصدق التحليل العاملي، البعد الرابع: حماية الذات (6) فقرات، البعد الخامس: صيانة الذات (5) فقرات،

### صميم مقياس المرونة النفسية: Psychological Resilience

راجعت الباحثتان العديد من المقاييس التي تناولت مفهوم المرونة النفسية، ورأت أنه يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس جديد من حيث مناسبة عرض الفقرات في هذه المقاييس لطبيعة العينة، إذ لا يمكن الاعتماد عليها كلياً؛ لعدم مناسبة فقراتها لطبيعة العينة، ولهذا أعدت الباحثتان مقياسها من خلال الاستعانة بمجموعة من المقاييس والدراسات العربية والأجنبية، على سبيل لمثال: دراسة (Fernandes, Peixoto, Gouveia, Silva, & Wos- nitza, 2019)، ودراسة (يونس ، 2018)، ودراسة (وافي، 2016)، ودراسة (Kirmani, Sharma, Anas, & Sanam, 2015). ورغم تنوع مفهوم المرونة النفسية الذي تناولته، إلا أنها لم تستهدف العينة التي استهدفتها الباحثتان لأغراض بناء مقياس جيد، وأكثر تحقيقاً لها بما يتعلق بدراستها، والخروج بالأبعاد التي ستتناولها الباحثتان، بلغ عدد فقرات مقياس المرونة النفسية في صورته الأولية (30) فقرة موزعة على (3) أبعاد، هي: المرونة الاجتماعية؛ ويتكون من (10) فقرات. والمرونة الانفعالية؛ يتكون من (10) فقرات. المرونة العقلية؛ يتكون من (10) فقرات. ومن ثم حسبت الباحثتان الخصائص (السيكومترية) للمقياس وذلك على النحو التالي:

صدق مقياس المرونة النفسية

**صدق المحتوى: Content Validity:** عرضت الباحثتان مقياسها على مجموعة من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهم (17) محكماً، وقد أخذت الباحثتان بدرجة اتفاق (80%) من المحكمين على كل بند من بنود المقياس؛ في ضوءها عدلت بعض الفقرات واستبعدت فقرات أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف فقرتين من فقرات المقياس في صورته الأولية، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم (29) فقرة.

صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة النفسية: حسبت الباحثتان الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج (AMOS25)، ويوضح جدول (7) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد المرونة النفسية:

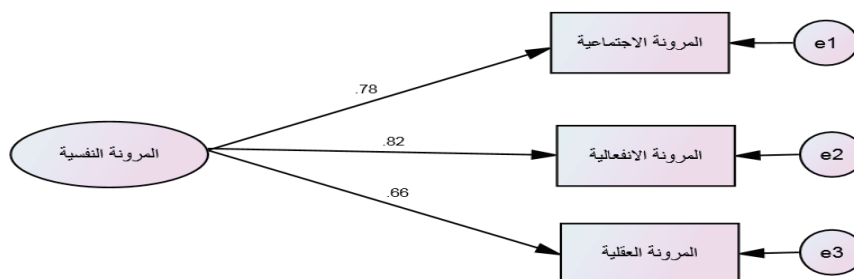
يتضح من جدول (7) أن أغلب مفردات مقياس المرونة النفسية كانت دالة عند مستوى دلالة 0.001. باستثناء الفقرات



وحذفت الباحثتان العبارات غير الدالة وحسبت مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس المرونة النفسية، والشكل (3) يوضح النموذج المقترح لمقياس المرونة النفسية.

(1،22) من بعد المرونة الاجتماعية، والفقرة (2،14) من بعد المرونة الانفعالية، والفقرة (18) من بعد المرونة العقلية كانت غير دالة، ويجب حذف تلك العبارات.

Chi-square = .000 مربع كاي  
Df= 0 درجات الحرية  
مستوى الدلالة \P  
GFI مؤشر حسن المطابقة 1.000  
CFI مؤشر المطابقة المقارن 1.000  
RMR مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي .000  
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب



الشكل (3)

يوضح النموذج المقترح لمقياس المرونة النفسية

وجيدة فبلغت قيمة مربع (كاي سيكوير) للنموذج = (0.000)، ما يعني وجود تطابق تام للنموذج مع البيانات، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI=1، CFI=1)، ما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المرونة النفسية. ومما سبق يمكن القول إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس المرونة النفسية.

يتضح من الشكل (3) أن أبعاد مقياس المرونة النفسية (المرونة الاجتماعية، المرونة الانفعالية، المرونة العقلية) كان لها تشعبات جيدة، حيث جاءت على التوالي (.78، .82، .66)، والجدول (8) يوضح مؤشرات صدق البنية لمقياس المرونة النفسية.

جدول (8)

مؤشرات صدق البناء لمقياس المرونة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	00.	أن تكون صفراً
مستوى الدلالة	غير محدد بسبب قيمة مربع كاي تساوي 00.	أن تكون أكبر من 05
DF	0	
GFI	1	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	1	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	غير محدد بسبب قيمة مربع كاي تساوي صفراً	أن تكون أقل من 08.

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): Discrimination Validity: وبنفس الإجراءات التي تم ذكرها سابقاً، في مقياس اليقظة العقلية قامت الباحثتان بعمل صدق تمييزي لمقياس المرونة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (9)

نتائج اختبار (t - test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الدنيا والعليا على مقياس المرونة النفسية (ن = 200)

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
المرونة	الدنيا	50	20.08	1.26	60.791	.01
الاجتماعية	العليا	50	31.66	.48		
المرونة	الدنيا	50	21.38	1.86	37.177	.01
الانفعالية	العليا	50	31.52	.50		

يتضح من جدول (8) أن مؤشرات النموذج كانت مقبولة

المرونة العقلية		المرونة الاجتماعية		الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة			
.181*	.00	.520**	.00	10		
.490**	.00	.398**	.00	13		
.581**	.00	.530**	.00	16		
.499**	.00	.622**	.00	19		
.527**	.00	.672**	.00	25		
.566**	.00	.591**	.00	28		
		.587**	.00	5		
		.509**	.00	8		
		.422**	.00	11		
		.565**	.00	17		
		.474**	.00	20		
		.367**	.00	23		
		.586**	.00	26		
		.687**	.00	29		

\*\* دالة عند 0.01.

يتضح من جدول (11) أن مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما حُسب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

## جدول (12)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن=200)

المرونة الاجتماعية	المرونة الانفعالية	المرونة العقلية	المرونة النفسية
1			
.641**	1		
.514**	.541**	1	
.876**	.859**	.791**	1

يتضح من جدول (12) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، ما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين أبعاد المقياس، كما أن معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها بعضاً تتراوح بين (0.51 - 0.88)، وأنه يدل على أن المقياس صادق في قياس ما وضع لقياسه.

تدرج المقياس وتصحيحه: عند بناء المقياس وتحديد فقراته ارتأت الباحثة أن تجعل تدرجه رباعياً، وأعطت لكل عبارة فيه وزناً مدرجاً وفق سلم متدرج رباعي للخيارات (دائماً، غالباً، أحياناً،

البيان	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
المرونة العقلية	الدنيا	50	16.16	1.82	37.841	.01
	العليا	50	26.72	.76		
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	الدنيا	50	92.16	1.78	45.965	.01
	العليا	50	64.64	3.84		

يتبين من الجدول السابق أن المقياس استطاع أن يميز بين مرتفعي ومنخفضي السمة على مقياس المرونة النفسية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لمختلف أبعاد المرونة الثلاثة، والدرجة الكلية (المرونة الاجتماعية، المرونة الانفعالية، المرونة العقلية)، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى أن مقياس المرونة النفسية لديه صدق تمييزي يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

ثبات مقياس المرونة النفسية: حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية، بعد حذف الفقرات والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

## جدول (10)

يوضح ثبات أبعاد مقياس المرونة النفسية وللدرجة الكلية للمقياس

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	قبل التعديل	بعد التعديل
المرونة الاجتماعية	11	.68	.43	.60
المرونة الانفعالية	10	.63	.47	.64
المرونة العقلية	8	.56	.28	.44
المقياس ككل	29	.82	.63	.77

تم تصحيح الأبعاد الفرعية باستخدام معامل التصحيح (جتمان) والأبعاد الزوجية باستخدام معامل (سبيرمان براون)، يتضح من الجدول (10) أن قيم معاملات (ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية لدرجة الكلية للمرونة النفسية كانت جيدة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها.

ثبات الاتساق الداخلي: حُسب عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد والجدول (11) يوضح هذه المعاملات:

## جدول (11)

الاتساق الداخلي لعبارة مقياس المرونة النفسية (ن = 200)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	.648**	.00	3	.487**	.00
7	.490**	.00	6	.473**	.00

والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية ولأبعادها، والجدول رقم (14) يوضح النتائج.

جدول (14)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للرأفة بالذات

البيان	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
اللفظ بالذات	5	20	15.546	2.426	77.7	4
الوعي بالإنسانية	6	24	18.268	2.836	76.1	5
التعقل والحكمة	5	20	15.954	2.496	79.8	3
حماية الذات	6	24	19.456	2.790	81.1	1
صيانة الذات	5	20	16.190	2.509	81.0	2
المقياس ككل	27	108	85.414	9.871	79.1	

يتبين من الجدول (14) النتائج التالية:

1. أن متوسط الدرجة الكلية للرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد بلغ (85.414) بوزن نسبي (79.1%)، وهذا يشير إلى أن مستوى الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد كان أكثر من المتوسط وفقاً لمحك الدراسة.

2. أن بعد حماية الذات كان أكبر أبعاد الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي (81.1%) يليه بعد صيانة الذات بوزن نسبي (81%)، أما بعد الوعي بالإنسانية فقد كان أقل أبعاد الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي (76.1%) يليه بعد اللطف بالذات بوزن نسبي (77.2%).

وهذا ما توصلت إليه دراسة (Neff et al, 2007)، ودراسة (Neff, Pommier, 2013) في ارتفاع مستوى الرأفة بالذات لدى عينة الدراسة وذلك يكون من خلال أن الرأفة بالذات تعزز التفاعل الاجتماعي من خلال ارتباط أمهات ذوي الإعاقة العقلية الإيجابي بالذكاء العاطفي وهذا الارتباط يساعد في التنظيم العاطفي الفعال واستراتيجيات التأقلم العاطفية وقبول الآخرين والتماسك معهم، وما انتهت إليه دراسة (Neff, Pommier, 2013) إلى أن الرأفة بالذات ترتبط إيجابياً بالعمق عن الآخرين مما يعزز الترابط الاجتماعي الجيد، فالرأفة على أنفسهم قادرين على حل النزاعات مع الآخرين والتعاطف معهم بطريقة إيجابية ودية، والتواد معها يميلون إلى الاندماج في أفعال خارجية تتسق مع قدراتهم واتجاهاتهم، كما أنهم أكثر تعبيراً عن ذاتهم الحقيقية أثناء عمليات حل الصراعات في العلاقات بين الشخصية.

بينما اختلفت مع نتائج دراسة (Yarnell & Neff, 2013) التي أظهرت انخفاض في مستويات الرأفة بالذات.

وترى الباحثان أن أمهات ذوي الإعاقة العقلية في قطاع غزة على وجه الخصوص بالرغم من الصعوبات التي تعاني منها

أبداً، وأعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4) للعبارة الإيجابية تالياً، و(1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية تالياً، حيث تجيب المفحوصة على كل عبارة بإجابة واحدة من أربع إجابات، وتُعطى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدريج. وتتراوح درجة المفحوصة على المقياس بين (24) كحد أدنى و(96) كحد أعلى.

وصف مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية: اشتمل مقياس المرونة على (24) فقرة إيجابية موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي: البعد الأول: المرونة الاجتماعية (9) فقرات بعد حذف فقرتين لعدم تمتعها بصدق التحليل العاملي. البعد الثاني: المرونة الانفعالية (8) فقرات بعد حذف فقرتين لعدم تمتعها بصدق التحليل العاملي. البعد الثالث: المرونة العقلية (7) فقرات بعد حذف فقرة لعدم تمتعها بصدق التحليل العاملي.

### المعالجة الإحصائية

1. تم استخدام المتوسط الحسابي، والوزن النسبي، والانحراف المعياري وذلك لحساب مستوى متغيرات الدراسة.

2. معامل ارتباط (بيرسون) (-Pearson Correlation Coef) لقياس الارتباط، ويقوم على دراسة العلاقة بين متغيرين، واستخدم لحساب صدق الاتساق الداخلي، والصدق البنائي للمقياس، والعلاقة بين المتغيرات.

3. اختبار (كرونباخ ألفا) (Cronbachs Alpha)، طريقة التجزئة النصفية (Split half): لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

4. اختبار (T-test): لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين غير مترابطتين.

### نتائج الدراسة ومناقشتها

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس (ليكرت) الرباعي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1-3) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (4/3=0.75)، لتحديد فئات المستويات، والجدول رقم (13) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة. تم الاستعانة بفئات محك الدراسة وذلك لتحديد مستوى المتغيرات.

جدول (13)

يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة

مدى الوزن النسبي	من 25%	من 43.75%	من 62.5%	من 81.25%
	من 43.74%	من 62.49%	من 81.24%	من 100%
مدى المتوسط الحسابي	من 1-1.74	من 1.75-2.49	من 2.5-3.24	من 3.25-4
التصنيف	منخفضة	أقل من المتوسط	أكثر من المتوسط	مرتفعة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها، ونصه «ما مستوى الرأفة بالذات لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟»

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي

اتفقت نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة (الغول، 2017)، (وغيث، 2017)، (وصبحة، 2016)، (والزهيري، 2012)، و(Long، 2011)، و(الخطيب، 2007)، والتي أوضحت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية.

اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة (أبو داير، 2017)، ودراسة (شقورة، 2012)، ودراسة (Bodde، Schrier، Krans، 2014، Geertzen، & Dijkstra، 2016)، ودراسة (Jeppsen، 2016)، ودراسة (Walsh، Armstrong، Poritz، Elliott، Jackson، & Ryan، 2016)، والتي أوضحت أن مستوى المرونة النفسية جاء فوق المتوسط

وتعني أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون القدرة على التكيف مع أبنائهم من ذوي الإعاقة العقلية، واستطاعوا استعادة فعاليتهم والتعايش مع الضغوط الحياتية الصعبة، من خلال ما يمتلكونه من كفاءة شخصية، وكفاءة اجتماعية، وما يقدم لهم من مساندة اجتماعية من الآخرين، يضاف إلى ذلك فإن إيمانهم بالله والقدرة كان له الدور الأكبر فيما يمتلكون من مرونة ايجابية (أبو داير، 2017: 97).

ويفسر الغول (2017: 102) أن عملية اتخاذ القرار ذات طبيعة تطويرية متغيرة بمعنى: أن المشكلة ذاتها في تغيير مستمر مع تقدم خطوات اتخاذ القرار، وقد تتفرغ إلى مشكلات فرعية، وعلى الأفراد التعامل مع هذه التغيرات بصورة مستمرة؛ للوصول إلى أفضل قرار، وهذا يتطلب وجود مرونة عالية، والإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية، وخاصة الجيدة، ويكون قادرًا على أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على تحمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد، وإن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (حبيب، 1995: 28).

وتفسر الباحثتان هذا الأمر إلى الالتزام الديني والأخلاقي والقيم الروحية التي تتمتع بها الأم الفلسطينية، حيث كانت أعلى نسبة حصلت عليها الأمهات في مقياس المرونة النفسية هي القيم الروحية، وترى الباحثتان أن هذا الأمر منطقي ومعقول في ظل مجتمع يتصف بالتدين والالتزام الأخلاقي الذي يمد الأمهات بالقدرة على المرونة النفسية وتحمل الضغوط والألم، وبالتالي المقدرة على التحكم في المشاعر السلبية، وتقبل الأحداث الضاغطة، فالتقرب إلى الله عز وجل يعتبر من أهم الوسائل للتغلب على ضغوطات الحياة، خاصة للأمهات اللواتي لديهن أطفال معاقون فإنهن يتعرضن للكثير من الضغوط النفسية والجسمية والمادية، ولكن إيمانهم بما قدره الله لهن يعتبر عاملاً مهماً في رفع مستوى المرونة النفسية لديهن مما يزيد من صبرهن ورضاهن بما كتبه الله لهن وهذا ما أكدته نتائج دراسة (كيم واسكفيل) (Kim & Esquivel، 2011)، حيث اعتبرا أن القيم الروحية هي المصدر الأساسي للمرونة النفسية، كما أظهرت دراسة فورما ولس (Froma walsh، 2004) أن تحسين بعض المهارات مثل: القيم الروحية، والتفكير الإيجابي، والقدرة على حل المشكلات يزيد من مستوى المرونة النفسية لدى

من سياسات إغلاق وحصار وتخنيق من جانب الاحتلال ومن الممكن أن هذا كان سبباً كبيراً لحدوث الضغوط النفسية والصدمات المختلفة، حيث تكون لطيفة مع ذاتها تتحمل كل شيء من أجل سعادتها وتكون حليلة ولطيفة مع ذاتها بقدر الإمكان تتحدى صعوبات الحياة، وتحاول حماية ذاتها من الوقوع في المشاق وعندما تتعرض لصدمة توصلها للإحباط والرجوع للخلف إلا أنها لا تستسلم وتحاول إعادة ترميم ذاتها من جديد لتكون ضمن المجتمع متفاعلة فيه رغم كل تحديات الحياة الخائفة في قطاع غزة.

كما أن أمهات ذوي الإعاقة في قطاع غزة بالرغم من الحصار والمحن والصعوبات إلا أنهن يتمتعن بالرأفة بذواتهن، ويزداد انتباههن لأنفسهن عندما يمررن بخبرات مؤلمة بسب الظروف التي يعيشها قطاع غزة، ومع ذا تصبر الأم وتستشعر معاني ولطائف الثواب العظيم على الصبر والابتلاء، وهي واعية بإنسانيتها المشتركة حيث تذكر نفسها بأن مشاعر النقص توجد لدى كثير من الناس، تحاول كذلك النظر إلى أخطاء ابنها كجزء من أخطاء البشر.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها، ونصه «ما مستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟»

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية ولأبعادها، والجدول رقم (15) يوضح النتائج.

#### جدول (15)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمرونة النفسية

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	البيان
2	83.1	3.404	26.592	32	8	المرونة الاجتماعية
1	85.6	3.043	27.392	32	8	المرونة الانفعالية
3	69.8	3.027	22.322	32	8	المرونة العقلية
	83.1	8.009	79.740	96	24	المقياس ككل

يتبين من الجدول رقم (15) النتائج التالية:

1. أن متوسط الدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد بلغ (79.74) بوزن نسبي (83.1%)، وهذا يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة قد كانت مرتفعة وفقاً لمحك الدراسة.

2. أن بعد المرونة الانفعالية كان أكبر أبعاد المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي (85.6%) يليه بعد المرونة الاجتماعية بوزن نسبي (83.1%)، أما بعد المرونة العقلية فقد كان أقل أبعاد المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، حيث بلغ وزنه النسبي (69.8%).



وهنا اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (خياط وبسيوني، 2019)، و(عليوة، 2017)، و(المنشاوي، 2016)، (Baker, Caswell, & Eccles., 2019)، و(Asensio-Martínez, et al., 2019)، و(Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018)، و(Ergün-Başak, 2019)، و(McGillivray, Pidgeon, Ronk-, 2019)، و(Gedik, 2019)، و(Can, 2018)، و(en, & Credland-Ballantyne, 2018)، و(Nery-Hurwit, Yun, & Tang, 2019)، و(Trompetter, de Kleine, & Ebbeck, 2018)، و(Bohlmeijer, 2017)، و(Ying, 2009)؛ والتي أوضحت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية، وأن الرأفة بالذات تؤثر مباشرة على المرونة النفسية، وأن الرأفة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط غير مباشرة من خلال المرونة النفسية. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (فارس، 2018) جزئياً؛ حيث إنها ترتبط ارتباطاً موجباً بين المرونة النفسية وكل من اللطف بالذات والحكم الذاتي والدرجة الكلية للرأفة بالذات، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وكل من الإنسانية المشتركة والعزلة والتوحد المفرط مع الذات.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Sabir, Ramzan, & Malik, 2018)؛ والتي أوضحت عدم وجود علاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية.

وتفسر عليوة (2017: 169) ذلك بأن الفرد الرائف بذاته يكون محباً لها ومقدراً لشأنها، يتعامل معها بلطف ودفء شديدين، ولا يقسو عليها ولا يحملها أكثر مما تطيق، يشعر أن الأمه مشتركة عام، وأنها جزء من الطبيعة البشرية، ما يجعله محباً للآخرين غير منعزل عنهم، ينظر إلى الأمور بحكمة وعقلانية واعية بعيداً عن العواطف والمشاعر السلبية، ولا ينظر إلى مشكلاته نظرة سطحية أو يضحّمها بل يحاول التصدي لها، وبالتالي يستطيع التغلب على العقبات الحياتية بحكمة واقتدار، كما أنه لا يرفض المساندة من الآخرين وقت الأزمات، واثقاً من عون الله له مهما تراكمت عليه الضغوط والأزمات، وهذه صفات ذوي المرونة النفسية.

واحدة من النظريات لاستكشاف العلاقة بين الشدائد والمرونة كانت نظرية (فريدريكسون) (1998)، الذي اقترح أن العواطف الإيجابية توسع تركيز الشخص عن قصد، وتعزز بناء الموارد الشخصية، كما أنها تبني موارد مثل إعادة التقييم الإيجابي، والرأفة بالذات، والتي قد تحمي من الإجهاد وتحافظ على المرونة النفسية، ووفقاً أيضاً لنظرية التوسيع والبناء لاقتراح أن المرونة تعزز توسيع الموارد النفسية مثل الرأفة بالذات، ويمكن لهذه النتائج التكيفية الناشئة عن خاصية الحماية أن تقلل من الضائقة النفسية لدى الأمهات بعد تعرض أبنائهن للإعاقة العقلية، ويمكن أن تعزز أيضاً مستويات مرونة الأم (McGillivray, Pidgeon, Ronken, & Credland-Ballantyne, 2018, 794-794)

ومن هذا المنطلق تزايد الاهتمام بالرأفة بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية، والتي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي تمر بها أمهات ذوي الإعاقة العقلية، وذلك عندما يعشن حالة من الشعور بالفشل في حل مشكلاتهن الحياتية، وأن الرأفة بالذات تؤدي إلى زيادة إصرار أمهات ذوي الإعاقة العقلية ومرونتهن في أداء المهام تحت ضغط، كما أنها تقيهن من

أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

كما تميل أمهات ذوي الإعاقة العقلية المرنة إلى التعافي بسرعة وفعالية من التجارب المرهقة التي تتكبدتها، وقد تكون ثقافة المشاركة المجتمعية مواتية لتوليد بيئة داعمة لأمهات ذوي الإعاقة العقلية لبناء المرونة وتطوير إستراتيجيات المواجهة والتكيف؛ فعلى سبيل المثال يُظهر الأمهات في الأسر المحتوية على ذوي الإعاقة مرونة بسبب العقد النفسي الموجه نحو الأبناء، وبذلك تشكل المرونة مكوناً رئيساً لرأس المال النفسي الذي يمكن اعتباره مورداً إيجابياً لمكافحة الضغوط في المواقف العصيبة، والتي تسهل من نمو وتطوير الرفاه لديهم

ولو تمتعت أمهات ذوي الإعاقة العقلية بالمرونة الإيجابية والنفسية والاجتماعية؛ فإنها ستشجع ابنها على تكوين صداقات جديدة وتواجه واقع ابنها بجرأة مهما كان مؤلماً، وتحرص على الهدوء والتماسك في المواقف الحرجة التي تمر مع ابنها، وتستطيع على أن تفكر وتركز جيداً تحت الضغط والصعاب التي تمر بها، وتبادر بحل المشاكل التي تواجهها مع ابنها قبل تفاقمها.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها، ونصه «هل توجد علاقة بين الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة؟»

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين المتغيرات، والجدول (16) يوضح النتائج.

جدول (16)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للرأفة بالذات مع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمرونة النفسية (ن=500)

البيان	المرونة الاجتماعية	المرونة الانفعالية	المرونة العقلية	الدرجة الكلية للمرونة النفسية
اللطف بالذات	** .172	** .179	** .228	** .246
الوعي بالإنسانية المشتركة	** .188	** .164	** .312	** .272
التعقل والحكمة	** .232	** .250	** .376	** .355
حماية الذات	** .303	** .385	** .450	** .472
صيانة الذات	** .326	** .411	** .475	** .506
الدرجة الكلية للرأفة بالذات	** .324	** .368	** .488	** .490

\*\* دال عند 0.01.

ويتبين من الجدول (16) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للرأفة بالذات والأبعاد الفرعية له بالدرجة الكلية للمرونة النفسية والأبعاد الفرعية له، وأن الدلالة كانت عند مستوى (0.01)، كما أوضحت مصفوفة العلاقات أن أعلى الارتباطات كانت بين الدرجة الكلية للرأفة والدرجة الكلية للمرونة، كذلك كان أعلى الارتباطات بين الدرجة الكلية للرأفة والأبعاد الفرعية للمرونة، كذلك كانت بين الدرجة الكلية للمرونة وأبعاد الرأفة بالذات، وذلك أكثر من دلالة الأبعاد الفرعية لكلا المقياسين بعضهم ببعض.

السلبية لوضعهن؛ كما قد يكن أكثر قدرة على التحكم في ردود الفعل السلبية للتجارب التي تسبب عدم الراحة والضييق لهن بسبب وجود معاقين عقلياً داخل الأسرة، وقد ثبت أيضاً أن الرأفة بالذات تقلل من الميل إلى النقد الذاتي القاسي، وتزيد من القدرة على التفاؤل ومشاعر الكفاءة الذاتية، فالفرد المتمتع بالمرونة النفسية فأمهات ذوي الإعاقة العقلية قادرات على التغلب على العقبات الحياتية، ويعالجن مشكلاتهن بحكمة واقتدار، كما أنهن لا يرفضن المساعدة واثقات بأن من حولهن لا يتخلون عنهن في وقت الأزمات، ويضعن الأمور في نصابها، وهن مثابرات في تحقيق أهدافهن غير منشغلات بأهداف غير واقعية، ويعالجن الأمور ببراعة، رائفات بأنفسهن محبات لها ومقدرات لشأنهن، وتتعاملن معها بلطف ودفء كما لا يقسون عليها ولا يحملنها أكثر مما تطيق.

## التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن التوصية بالآتي:

1. توظيف التدخلات القائمة على الرأفة بالذات كجوانب عملية في البيئة المحلية لتنمية، وتحسين السمات الإيجابية، وخفض السمات السلبية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية.
2. العمل على تعزيز المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية.
3. ضرورة إنشاء مراكز ووحدات نفسية وإرشادية في كل محافظة، تضم أخصائيين نفسيين واجتماعيين ومتخصصين في التعامل مع أمهات ذوي الإعاقة لمساعدتهن في تنمية الرأفة بالذات لتحقيق المرونة النفسية.
4. عقد الندوات والمحاضرات من أجل خفض حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها أمهات ذوي الإعاقة العقلية.
5. ضرورة دمج مفهوم الرأفة بالذات بتطبيقاته كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي ضمن الخدمات الوقائية التي تقدمها المراكز والمؤسسات بحافظات غزة، ومن زاوية أخرى يساعدهم على إدارة التحديات والضغوط التي تواجههم
6. دراسة متغيرات الدراسة الحالية (الرأفة بالذات، والمرونة النفسية) على عينات أخرى مثل: (أمهات الطفل الوحيد، أمهات أطفال التوحد، أمهات ذوي الإعاقات الحركية والبصرية).
7. إجراء الدراسة نفسها (الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية) على عينة تشمل المعاقين حركياً وبصرياً من طلبة الجامعات.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المصادر والمراجع العربية

- بسبوني، سوزان وخياط، وجدان. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 35(4): 517 - 551.
- حبيب، صموئيل. (1995). كيف تكون علاقات ناجحة، القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

الاضطرابات النفسية، وتساعدن على تجنب المشاعر السلبية للذات (المنشأوي، 2016: 153؛ Landgraf, 2013: 453).

كما ذكر (منصور، 2016: 71) أن الفرد الذي يسعى وراء تحقيق النجاحات، والوفاق بقدراته، والذي يسعى نحو إنجاز أهدافه وتوقعاته، والذي يبادر في حل مشكلاته بطريقة إبداعية هو ذلك الفرد الرؤوف بذاته، والذي مهما مر به من عقبات فهو متحل بالصبر، ورحيم بذاته مهما مرت به عواصف وأزمات، ويتولد لديه سلام ودفء ووداعة مع ذاته، ومتعاطف معها، ويتحمل ويتسامح مع ذاته، كما أنه محافظ على اتزان الوجداني في المواقف الضاغطة، ومنفتح ومحب للاستطلاع، ومراقب جيد للأفكار ويصفها على نحو جيد.

فالأشخاص الذين لديهم رأفة بالذات مرتفعة، لديهم ردود فعل واستجابات أكثر مرونة، وعند تجربة حالات الفشل الشخصي والمواقف التي تهدد الأنا، يميل الأشخاص الذين يتمتعون بالرأفة بالذات إلى إظهار مرونة عاطفية أكبر ضد الشدائد، والتخفيف من هذه الآثار السلبية، ويكونون أكثر مرونة في تقييم المواقف بصورة أدق وأكثر احتمالية لقبول فشلهم في أداء مهامهم كراعية ذوي الإعاقة العقلية. (Tang, 2019: 93)

ويمكن تفسير هذه النتائج أيضاً بالدور الوقائي للرأفة بالذات؛ حيث تقلل من النقد الذاتي والتقييم الذاتي السلبي، والذي يمكن أن تواجهه المرونة النفسية نتيجة لحالتهم والمواقف التي تواجهها أمهات ذوي الإعاقة العقلية، واللاتي قد يعانون من مستويات عالية من الوصمة، بما في ذلك الاستبعاد الاجتماعي والمواقف السلبية والتمييز، والتي يمكن أن تكون مصحوبة باستجابات فسيولوجية ونفسية سلبية، ومن المعروف أن الوصمة مرتبطة بالقلق، وبذلك تعمل الرأفة بالذات على الحماية من الوصمة والتقييم الذاتي السلبي، وتؤدي إلى نتائج أفضل للصحة النفسية والمرونة؛ فالتعامل مع الذات بلطف، واليقظة، والاعتراف بالإنسانية المشتركة قد يساعد على تهدئة الذات، ويقلل من استجابات التهديد والاكنتاب، وزيادة في المرونة النفسية. (Baker, Caswell, & Eccles, 2019: 155).

كما تحمي الرأفة بالذات من التأثير الضار للتوتر، وتعزز المرونة والقدرة على التكيف الناجح مع الضغوط والمرونة والنمو في مواجهة الشدائد، كما تعمل على زيادة القدرة على الحفاظ على التوازن في الحياة، والتعامل مع الظروف العصيبة والأحداث الصادمة، كما أن الرأفة بالذات تنطوي على معاملة النفس بعناية واهتمام عند التفكير في الأخطاء الشخصية والفشل ومواقف الحياة المؤلمة؛ فبدلاً من مهاجمة الذات ولومها من أجل أوجه القصور الشخصية، يتم تقديم الدفء والقبول غير المشروط للذات، وإدراك أن البشر غير كاملين، وأن الناس يخطئون، ويخطئون، وزيادة القدرة على الاحتفاظ بأفكاره ومشاعره المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الانغماس فيها (Sabir, Ramzan, & Malik, 2018: 56).

ويُعتقد أن زيادة المرونة النفسية يمكن تفسيرها من خلال الرأفة بالذات التي تعمل كإستراتيجية تنظيم انفعالي ووجداني تكيفية تحمي من تنشيط المخططات السلبية الناتجة عن التجارب السلبية، وقد تعزز الأفكار المتكيفة ذاتياً أيضاً لقبول المعاناة كشيء عادي موجود لدى كل الناس في المجتمعات المختلفة، وبالتالي قد تكون الأمهات أقل احتمالية للانتباه إلى الجوانب

- حنور، قطب. (2019). الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 19(2): 57 - 78.
- الخطيب، محمد. (2007). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 15(12): 1051 - 1088.
- أبوداير، علا. (2017). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالأمل وقلق المستقبل لدى مبتوري الأطراف نتيجة العدوان على محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- رفاعي، اسلام. (2015). إستراتيجيات المواجهة والتنظيم الوجداني المعرفي وأنماط التعلق كمتغيرات منبئة بالصمود لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة سوهاج، مصر.
- الزهيري، لمياء. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى، بغداد.
- أبو زيد، زياد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرأفة بالذات لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من النساء الأرامل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- شقرة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق.
- صباحة، زينة. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.
- عامر، عبد الناصر. (2018). نمذجة المعادلة البنائية للعلوم النفسية والاجتماعية: الاسس والتطبيقات والقضايا، المملكة العربية السعودية: دار جامعة نايف للنشر والتوزيع
- عبد الحميد، هبة. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (51): 143 - 210.
- عليوة، سهام. (2017). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا 68(4): 114 - 183.
- الغول، رامي. (2017). اتخاذ القرار في ضوء قوة الأنا والمرونة النفسية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- غيث، أزهار. (2017). الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- فارس، أشرف. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، مجلة كلية الآداب، جامعة طنطا، (32): 522 - 584.
- الكشكي، مجدة. (2020). المرونة النفسية كمتغير معدل لعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفرغ الوجودي لدى السعوديات في مرحلة منتصف العمر، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (117): 247 - 282.
- مجيد، سوسن. (2008). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- المنشاوي، عادل. (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الرأفة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 26(5): 153 - 225.
- منصور، السيد. (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، 4(16): 61 - 163.
- النجار، مرفت. (2019). أسلوب حل المشكلات كمتغير وسيط في العلاقة بين الإنهاك النفسي والتوافق الأسري لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- أبوهدروس، ياسرة. (2017). الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، مجلة جامعة الاقصى، كلية التربية، جامعة الأقصى 21(1): 380 - 422.
- واعر، نجوى. (2019). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 62: 155 - 189.
- وافي، مروان. (2016). المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- يونس، ياسمين. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، 52: 558 - 630.

### ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية

- Abdul Hamid, H. J. (2017). The effectiveness of a counseling program for developing self-esteem in improving the psychological resilience of mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University - Center for Psychological Counseling, (51), 143-210.*
- Abu Daeer, O. (2017). *Positive flexibility and its relationship to hope and future anxiety among amputees because of the aggression on Gaza governorates. (MA Thesis dissertation), Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.*
- Abu Hadros, Y. M. (2017). *Psychological coherence as a mediating variable in the relationship between national belonging and both sacrifice and self-protection behavior among the Memorizing Quran. Al-Aqsa University Journal, College of Education, Al-Aqsa University 21 (1), 380-422.*
- Abu Zaid, Z. A. (2019). *The effectiveness of a counseling program based on self-compassion to reduce the feeling of psychological loneliness among a sample of widowed women. (MA Thesis dissertation) , Faculty of Education, Al-Aqsa*



- of the Department of Special Education, Relationships, and Intervention. *Journal of Special Education, Zagazig University, Faculty of Disability and Rehabilitation Sciences - Educational, Psychological and Environmental Information Center*, 4 (16), 61-163.
- Refaei, I. E. (2017). *Coping strategies, emotional cognitive regulation, and attachment patterns as predictive variables for resilience among university students with special needs. (PhD Thesis dissertation), Faculty of Arts, Suhag University, Egypt.*
  - Sabha, Z. A. (2016). *Psychological flexibility and its relationship to life orientation among students of the Faculty of Arts. (MA Thesis dissertation), College of Education, Al-Qadisiya University, Iraq.*
  - Shaqwa, Y. (2012). *Psychological flexibility and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza governorates. (MA Thesis dissertation), College of Arts, Al-Qadisiya University, Iraq.*
  - Waar, N. A. (2019). *self-compassion and cognitive burden as predictors of educational stress among students of the College of Education in the New Valley. The Journal of Education, Suhag University*, 62, 155-189.
  - Wafy, M. (2016). *Positive flexibility and its relationship to methods of coping styles among Al Aqsa University students. (MA Thesis dissertation), Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.*
  - Yunes, Y. M. (2018). *Perceived self-efficacy and its relationship to psychological resilience among a sample of female students of kindergarten teachers. The Journal of Education, Suhag University*, 52, 558-630.
- ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية**
- Akin, A., & Akin, U. (2017). *Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students?. Journal of religion and health*, 56(1), 109-117.
  - Akin, A. (2010). *Self- Compassion and Loneliness, International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (3), PP 702-718.
  - Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., ... & Magallón-Botaya, R. (2019). *Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health. Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1155.
  - Atharyan, S., Manoikian, A., Varaei, S., & Haghani, S. (2018). *Investigating the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran university of medical sciences in 2017. Prensa Medica Argentina*, 104(3), 1-5.
  - Baker, D., Caswell, H., & Eccles, F. (2019). *Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161.
  - Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). *Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047.
  - Bodde, M. I., Schrier, E., Krans, H. K., Geertzen, J. H., & Dijkstra, P. U. (2014). *Resilience in patients with amputation because of Complex Regional Pain Syndrome type I. Disability and rehabilitation*, 36(10), 838-843.
  - Campbell, Laura. Cohen, L. Sharon, And Stein, B. Murry (2006). *Relationship Of Resilience To Personality , Coping, And Psychiatric Symptoms In Young Adults, Journal Of Behavior Research And Therapy*, 44, 585-599.
  - University, Gaza.
  - Al-Ghol, R. K. (2017). *Decision-making considering the ego strength and psychological flexibility of members of the administrative of sports clubs in the governorates of Gaza. (MA Thesis dissertation), Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.*
  - Al-Kashki, M. A. (2020). *Psychological resilience as a modifying variable of a relationship between midlife crisis and existential emptiness among Saudi women in middle age. Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association*, (117), 247-282.
  - Al-Khatib, M. J. (2007). *Evaluating the factors of ego resilience among Palestinian youth in the face of traumatic events. Islamic University Journal, Human Studies Series*, 15 (12), 1051-1088.
  - Al-Minshawi, A. M. (2016). *A causal model for the interrelationships between self-compassion and both academic fatigue and resilience in a student teacher. Journal of the College of Education, Alexandria University*, 26 (5), 153-225.
  - Al-Najjar, M. A. (2019). *The problem-solving style as a mediating variable in the relationship between psychological exhaustion and family adjustment among mothers of people with mental disabilities in Gaza governorates. (MA Thesis dissertation), Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine.*
  - Alywa, S. A. (2017). *The effectiveness of a counseling program for developing self-pity and improving psychological resilience among university students. Journal of the College of Education, Tanta University*, 68 (4), 114-183.
  - Al-Zuhairi, L. Q. (2012). *Psychological flexibility and its relationship to stressful life events among university students. (MA Thesis dissertation), College of Education, University of Diyala, Iraq.*
  - Amer, A. N. (2018). *Modeling the structural equation for psychological and social sciences: foundations, applications and issues, Kingdom of Saudi Arabia: Naif University House for Publishing and Distribution*
  - Bassiouny, S. S., & Khayyat, W. W. (2019). *Self-compassion and its relationship to psychological resilience among female students at Umm Al-Qura University in the Kingdom of Saudi Arabia. Journal of the College of Education, Assiut University*, 35 (4), 517-551.
  - Faris, A. H. (2018). *Self-compassion and its relationship to psychological resilience and the five major factors of personality among high school students in Minya Governorate. Journal of the Faculty of Arts, Tanta University*, (32), 522-584.
  - Ghaith, A. A. (2017). *Feeling of hope as a mediating variable between the psychological resilience and psychological stress of mothers of disabled children after the aggression on Gaza. (MA Thesis dissertation), Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza.*
  - Habib, S. (1995). *How to be successful relationships, (1), Cairo: Dar of Culture for Publishing and Distribution.*
  - Hanoor, Q. K. (2019). *Self-efficacy, Stress coping styles, and psychological flexibility as predictors of job satisfaction among special education teachers. Journal of the College of Education, Kafr El-Sheikh University*, 19 (2), 57-78.
  - Majeed, S. S.r (2008). *Personality disorders, their patterns, and their scale. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution.*
  - Mansour, A. K. (2016). *Psychological flexibility, neuroticism, self-compassion, and affective styles among students*



- Self-Compassion and adaptive psychological Functioning, *Journal of Personality*, (41), 139-154.
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2018). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with Multiple Sclerosis. *Disability and health journal*, 11(2), 256-261.
  - Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
  - Robertson, I., & Cooper, C. (2013). Resilience. *Stress and Health*, 29, 175-176.
  - Sabir, F., Ramzan, N., & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 55-59.
  - Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708.1-4.
  - Sünbül, Z. & Güneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
  - Tang, W. K. (2019). Resilience and Self-Compassion Related with Achievement Emotions, Test Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Academic Achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92-102.
  - Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2007). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In *Handbook of forgiveness*, 167-182.
  - Trompetter, H., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459-468.
  - Walsh, M. V., Armstrong, T. W., Poritz, J., Elliott, T. R., Jackson, W. T., & Ryan, T. (2016). Resilience, pain interference, and upper limb loss: Testing the mediating effects of positive emotion and activity restriction on distress. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 97(5), 781-787.
  - Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European journal of social psychology*, 42(5), 617-627.
  - Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming The Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
  - Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
  - Wicks, R. (2005). *Overcoming secondary stress in medical and nursing practice: A guide to professional resilience and personal well-being*. Oxford University Press.
  - Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
  - Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.
  - Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The Relationships Between Self-Compassion, Social-Connectedness, Optimism and Psychological Resilience Among Low-Income University Students. *Elementary Education Online*, 7(2), 768-785.
  - Fernandes, L., Peixoto, F., Gouveia, M. J., Silva, J. C., & Wosnitza, M. (2019). Fostering teachers' resilience and well-being through professional learning: effects from a training programme. *The Australian Educational Researcher*, 46(4), 681-698.
  - Froma, Walsh. (2004). A Family resilience frame work: Innovative practice application. *Journal of Family Relations*, 51(2), 130-137.
  - Gedik, Z. (2019, March). Resilience in the Face of Domestic Violence: Links to Self-Compassion and Anger Expressions in Turkish Women Seeking Legal Help. *Yeni Symposium*, 57(1), 10-15.
  - Goetz, J. Keltner, D & Simon-Thomas, E. (2010). Self-Compassion An evolutionary analysis and empirical review, *Psychological Bulletin*, (136), 351-374.
  - Jeppsen, J. M. C. (2016). A qualitative study of military veterans' resilience and body esteem following combat-related limb amputation (Doctoral dissertation, the university of utah).
  - Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110.
  - Kim, T., Lee, S., Yu, K., Lee, S., & Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implications for counselors. *Asia Pacific Education Review*, 6(2), 143-152.
  - Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
  - Lahad, M., shacham, M., & Ayalon, O. (2013). *The «Basic PH» Model of Coping and Resiliency, Theory, Research and Cross-Cultural application*. Jessica Kingsley publishers.
  - Landgraf, A., (2013). *Under pressure: Self-Compassion as a predictor of task performance and persistence*. UNF Theses and Dissertation, 453.
  - Long, S. L. (2011). *The Relationship between religiousness/spirituality and resilience in college students* (Doctoral dissertation).
  - McGillivray, C., Pidgeon, A., Ronken, C., & Credland-Ballantyne, C. (2018). Resilience in Non-Offending Mothers of Children Who Have Reported Experiencing Sexual Abuse. *Journal of child sexual abuse*, 27(7), 793-810.
  - Nath, P. & Pardham, R. (2012). Influence of Positive Effect on Physical Health and Psychological Well-being: Examining the Mediating Role of Psychological Resilience, *Journal of health Management*, 14(2), 161-174.
  - Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
  - Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
  - Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
  - Neff, k. Kirkpatrick, B. Stephanie, S & Rude, A. (2007).