

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل لعينة من الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالجامعة

أ.د/ نادية السيد الحسيني

استاذ علم النفس التعليمي

كلية التربية النوعية- جامعة عين شمس

د/ ميادة محمد فاروق

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية النوعية- جامعة عين شمس

د/آية أحمد علام الور

مدرس التربية الخاصة المساعد

كلية التربية النوعية- جامعة عين شمس

المخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى عينة من الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية بالجامعة كما هدفت الي الكشف عن القدرة التنبؤية بين متغيري الدراسة، وتكونت العينة من (١١٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية النوعية بجامعة عين شمس، بمتوسط عمري (٢٠,٦٧) سنة،، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بوصف العلاقة بين متوسطات درجات الطلاب علي كلا من مقياس الشفقة بالذات وقلق المستقبل من (إعداد الباحثين) كما استخدمت مقياس رافن للمصفوفات المتتابعة، ومقياس الصعوبات الاجتماعية والانفعالية من إعداد (احمد سمير ابوبكر، ٢٠١٧)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الشفقة بالذات وقلق المستقبل عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فأكثر بين متوسطات درجات الشفقة بالذات وقلق المستقبل، كما اظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات- قلق المستقبل -الصعوبات الاجتماعية والانفعالية.

أولاً: المقدمة

تعد المرحلة الجامعية هي المرحلة الأخيرة من التعلم النظامي للإنسان، و يصاحب هذه المراحل الكثير من المشكلات والصعوبات لكلا من الطلاب العاديين والطلاب من ذوي صعوبات التعلم بمختلف أنواعها، حيث تتشكل شخصية الفرد وتنمو مهاراته وقدراته خلال هذه المراحل إلى أن يصبح عمومًا يركز عليه مجتمعه لمواصلة التطور والتقدم، ونظرًا لواقع التعليم الجامعي ومخرجاته ومشكلاته، يواجه الكثير من الشباب الجامعي العديد من المشكلات والازمات والخوف والقلق بشأن ما هو قادم، ولذلك، فإن المرحلة الجامعية مهمة لتخرج شباب قادر على مواجهة تحديات الواقع والمستقبل، وواعي لما حوله، وهذا ما يفسر زيادة الأبحاث والدراسات لهذه المرحلة لمعرفة مشكلاتهم والعمل على مواجهتها وحلها مما يساعد لتحسين جوانب الضعف لديهم وتدعيم جوانب القوة والتشجيع لمواصلتها.

ويشير كثيرًا من الباحثين والكتّاب في مجال صعوبات التعلم، (Corley & Taymans, 2002; Muktamath, et al, 2021; Brennan, 2021;) و(جمال الخطيب، ٢٠٢٠؛ عبدالرحمن سليمان، وآخرون، ٢٠١١) إلى أن صعوبات التعلم مستمرة مع الطلاب مدى الحياة مما ينتج عن ذلك توقع وجود نسبة من ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية وتزداد الصعوبات لديهم في النواحي الاجتماعية والانفعالية، حيث أشار فويلير (voeller, 1994) أن ثلث ذوي صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية يعانون من صعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي (فتحي الزيات، ٢٠٠٨) كما ذكر (Cefai & Cooper, 2006) أ، وجود نسبة كبيرة تعاني من الصعوبات الاجتماعية والانفعالية تصل الي (٢٠%) وكانت أكبر زيادة في الفئة العمرية (١٢-٢٤) سنة، وفي دراسة لتقنين مقياس الصعوبات الاجتماعية والانفعالية علي عينة من طلاب الجامعة (أحمد سمير صديق أبوبكر، ٢٠١٧) أظهرت نتائجها أن (١٥٨) طالب وطالبة يعانون من الصعوبات الانفعالية والاجتماعية من أصل عينة مكونة من (٦٢١) مما يؤكد وجود هذه الفئة من الصعوبات في المرحلة الجامعية.

كما تنتشر صعوبات التعلم في جميع أنحاء العالم بغض النظر عن العرق أو الثقافة أو الظروف الاجتماعية أي أنها ليست محددة بمجتمع معين أو سن معين أو فئة معينة، وقد سميت باللغز أو الاعاقة الخفية لسنوات عديدة، لصعوبة ملاحظتها، ومع ذلك، أصبح العديد

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

من الشباب والراشدين ذوي صعوبات التعلم يلتحقون بالكليات والجامعات. (جمال محمد الخطيب، ٢٠٢٠) حيث يواجه الشباب الجامعي من مشكلات بالإضافة الي صعوباتهم الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مما يجعلهم في حاجة لاستراتيجيات لمواجهة تحدياتهم في المرحلة الجامعية وما بعدها اي في الحياة بشكل عام.

وقد أصبحت ممارسة الشفقة بالذات شائعة بشكل متزايد في السنوات الأخيرة، ويرجع ذلك لكرستين نيف منذ عام ٢٠٠٣ التي استمدتها من قراءات وممارسات الفكر البوذي نتيجة تعرضها لازمات شخصية، ونتج عنها توفير العديد من الفوائد النفسية التي ارتبطت بتحسين الصحة النفسية (Anālayo & Dhammadinnā, 2021) ، وبشكل مفصل وضح كلا من (Braehler & Neff, 2020) فنيات الشفقة بالذات كالآتي: أن اللطف المتأصل في التعاطف مع الذات يضع حدًا للحكم الذاتي المستمر والاستخفاف بالتعليقات الداخلية التي يعتبرها معظمنا أمرًا طبيعيًا، و تصبح حواراتنا الداخلية خيرية ومشجعة بدلاً من العقاب أو التقليل من شأننا ، مما يعكس موقفًا أكثر لطفاً ورحمة وداعماً تجاه أنفسنا، كما نبدأ في فهم نقاط ضعفنا وإخفاقاتنا بدلاً من إدانتها، ونعترف بأوجه قصورنا بينما نقبل أنفسنا دون قيد أو شرط كبشر معييين وغير كاملين، والأهم من ذلك ، أننا ندرك إلى أي مدى نؤذي أنفسنا من خلال النقد الذاتي الذي لا هوادة فيه ونختار طريقة أخرى.

كما تتضمن الشفقة بالذات بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط والمشكلات، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل الأكاديمي، أو الاجتماعي، أو القلق، أو الاحباط أو عدم القدرة على حل مشكلاته الشخصية. (Neff et al., 2007)

اضطرابات القلق لدى الأطفال شائعة ولها تأثير ملحوظ على حياة الشباب ويكون الأطفال الذين يعانون من اضطرابات القلق أكثر عرضة لخطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الصعوبات اللاحقة على مدى الحياة (Rapee, 2015) تسببت اضطرابات القلق المقدر في حدوث ضعف كبير مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والاكتئاب في مجموعة من المجالات بما في ذلك العلاقات الأسرية والعلاقات مع الأقران والتحصيل العلمي.

وتدعيما لما سبق ذكر (Dadaczynski et al., 2022) أن كثيرا مايتعرض طلاب الجامعات للضغط والضعف لأنهم يواجهون ظروفًا صعبة وتجارب جديدة في مسار حياتهم،

فهم معرضون بشكل خاص لمشاكل الصحة العقلية، ويتأثرون بشدة بالتوتر والقلق والمخاوف المستقبلية، حيث اسفرت نتائج دراسة (Hammad, 2016- Raes, 2010)) عن زيادة قلق المستقبل لدى هذه الفئة.

فالإنسان موجه نحو المستقبل وما يتضمنه من تهديدات تؤدي إلى التوتر والقلق والخوف من المستقبل، حيث يشير القلق المستقبلي إلى المواقف تجاه المستقبل التي تتفوق فيها العمليات المعرفية والانفعالية السلبية على العمليات الإيجابية، والتي يكون فيها الخوف أقوى من الأمل، فهو الخوف من الأحداث المستقبلية وشعور بأن تغيرات خطيرة أو عكسية قد تحدث في المستقبل (Zaleski et al., 2019)

كما يعتبر قلق المستقبل أحد السمات الرئيسية لهذا العصر نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، ويظهر بشكل متزايد بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الرسوب في الدراسة، ولكن أيضا بسبب الخوف من قلة فرص العمل، مما يؤثر على الالتحاق بتخصصاتهم (Hammad, 2016). ، وله آثار سلبية على إنتاجية الأفراد، مما قد يؤدي بهم إلى الشعور بعدم الأمان والاكتئاب والمعاناة في نهاية المطاف (Sinem, & Rasit, 2016).

ثانيا: مشكلة الدراسة

يمثل الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالجامعات نسبة متزايدة وقد ركزت العديد من الدراسات على وضع حلول وبرامج لمواجهة الصعوبات الأكاديمية، إلا أن الصعوبات الاجتماعية والانفعالية قد حظيت باهتمام أقل في البحث والدراسة. (Willoughby & Evans, 2019)، فهم يواجهون مشكلات متنوعة في المجالات الاجتماعية والانفعالية مثل انخفاض مفهوم الذات، أو عجز في المهارات الاجتماعية، أو اكتئاب أو قلق، ..الخ. (جمال محمد الخطيب، ٢٠٢٠)، (Fletcher et al., 2019)

كما تشير تقديرات انتشار المشكلات الاجتماعية والانفعالية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم في الولايات المتحدة إلى نسبة تتراوح من ٣٨ إلى ٧٥٪، فيوجد مجموعة كبيرة من الطلاب يعانون من صعوبة التعلم كمشاكل اجتماعية، علاوة على ذلك، تم الإبلاغ عن مشاكل اجتماعية عبر الأعمار (ما قبل المدرسة - الابتدائية - الإعدادية - المدارس الثانوية - الكلية - مرحلة البلوغ . (Bryan , Burstein & Ergul, 2004)

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

اشار كلا من (haft, et.2019; Emerson & Hatton,2007; Cooray & Simpson,J.2021) (Bakala, 2005; Broatch, 2000; (أمل عبدالمحسن الزغبى،٢٠١٧) الي ان الطلاب ذوي صعوبات التعلم يعانون من العديد من التحديات طوال حياتهم التي ينتج عنها جميع انواع الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والخوف ، وتدني تقدير الذات ، وتحديات تتعدى الصعوبات في القراءة، والحساب والكتابة، والتنظيم، فالإحساس بالخجل ومشاعر الإحباط والغضب يمكن أن تقود إلى صعوبات نفسية و مشكلات سلوكية كالجنوح، كما سلت (haft et., 2019) الضوء على الحاجة إلى الاهتمام بالصعوبات الاجتماعية والانفعالية لطلاب، و اشار (Simpson, 2021) الي نقص الدعم الاجتماعي ومهارات التأقلم المنخفضة لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم وكذلك مواقف الآخرين تجاههم التي تتصف بالوصم والتمييز، وذكر (Emerson & Hatton,2007) أنه يعاني حوالي ٤٠ بالمائة من ذوي صعوبات التعلم من مشاكل الصحة العقلية القابلة للتشخيص وهو معدل أعلى بست مرات من غيره من الشباب.

أصبحت الصعوبات الاجتماعية والانفعالية والسلوكية في المدارس مصدرا للقلق بين المسؤولين في المدارس، بسبب وجود مؤشرات على تزايد تواترها في العقود الماضية (Cefai & Cooper, 2006) ، فيعد هذا مؤشرا لتركيز الابحاث على هذه الفئة للوصول الي حلول فعالة لمواجهتها.

كما تشير الشفقة بالذات إلى وجود توجه لقبول ورعاية تجاه الذات (Werner et al., 2012)، فعندما يركزون الطلاب على النقد الذاتي والعزلة والتعريف المفرط في فشلهم وإحباطهم، يميلون إلى المبالغة والتركيز بقلق شديد على الأفكار والانفعالات السلبية المرتبطة بالذات، مما يمنعهم من رؤية أنفسهم أو محتنتهم بوضوح، فاليقظة تساعدهم على التخلي عن الوقائع الدرامية حول أوجه القصور والفشل واكتساب منظور أكثر توازناً للذات من خلال إدراك ان جميع البشر يعانون ولا بد من الفرق بالذات والحنو عليها (Neff & Knox,2016) وقد اشارت نيف وآخرون (Neff et al., 2019) الي فوائد ممارسة الشفقة بالذات على مدي العقود القليلة الماضية، حيث يميل الأفراد ذوي الشفقة العالية بالذات إلى مستويات أعلى من السعادة، والرضا عن الحياة، والتحفيز، بالإضافة إلى العلاقات الأفضل مع الآخرين والصحة الجسدية، كما يتميزون بتقليل المستويات من القلق والاكتئاب، ويظهر لهؤلاء الأفراد

قدرة كبيرة على التأقلم والتعامل مع الأحداث المؤرقة في الحياة، مثل المشاكل الصحية، والفشل الأكاديمي، ومواجهة الصدمات.

فهي تعد عامل وقائي مهما يُمكن الفرد من القدرة على حل المشكلات، وتساعده على التحرر من الأعباء الناتجة عن المعاناة والعيش بشكل مُرضٍ، (cico, cheon, 2014; neff,dahm,2015)، حيث يحتاجها الطلاب ذوي صعوبات التعلم وقد أكدت نتائج دراسة (Willoughby, Evans,2019) على انخفاض درجة الشفقة بالذات للطلاب ذوي صعوبات التعلم.

فالحياة مليئة بالقلق والتأثر على المتعلمين في جميع مستوى تعليمي من روضة الأطفال إلى الجامعة، فعندما يفكر الطلاب في حياتهم المستقبلية وحياتهم الأكاديمية، فإنهم يقلقون لمعرفةهم بالصعوبات والتحديات من حولهم، وأهمها الضغط الأكاديمي، ومحاولتهم لتحقيق الاستقرار الاقتصادي والمهني خاصة بعد تخرجهم، فالقلق المستقبلي له تأثير على قرار الجميع بشأن المهن المستقبلية (Salih et al., 2022)

فمبعث القلق والخوف عند الناس عامة هو المستقبل وما هو قادم وما قد يحدث، ويعد من أخطر أنواع القلق على صحة الفرد وانتاجه لأنه يؤثر سلبا على الصحة العقلية والجسمية والسلوكية فالفرد دائما ما يكون في قلق لتوقع حدوث شيء يهدد وجوده. (عبد السلام عبد الغفار، ٢٠٠٧)، واستهدف كلا من (Hammad,2016) و (Salih et al., 2022) و (Mahmoud Tawfiq, 2022) طلاب الجامعة في دراستهم على قلق المستقبل لشيوخ ظاهرة القلق بينهم ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة، ولكن أيضا بسبب الخوف من قلة فرص العمل ومدي مناسبتها مع تخصصاتهم إن وجدت.

كما أشارت (فتحية اعجال، ٢٠١٥) إلى ان قلق المستقبل (الخوف من المجهول) ينتج عن خبرات ماضية أو حاضرة يعيشها الفرد فيؤدي إلى التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل مما يسبب حالة من التشاؤم واليأس والشعور بعدم الاستقرار والخوف من الموت وعدم الأمن وصعوبات في مواجهة الحياة المستقبلية مما قد تصل إلى درجة الاضطراب، ومن أبعاد قلق المستقبل التفكير السلبي تجاه المستقبل وقلق المشكلات الحياتية وقلق الصحة والموت والقلق الذهني.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

كما ذكر (Schoenfeld & Janney, 2008) أن القلق يؤثر على التحصيل الدراسي، ومع ذلك نادرًا ما يتم استهدافه للتدخل لدى الطلاب الذين يعانون من اضطرابات انفعالية أو سلوكية

بالاطلاع علي الادبيات الخاصة بمتغيرات الدراسة وخاصة في مجال صعوبات التعلم والتي تتفق جميعها علي استمرار صعوبات التعلم مع الطلاب مدي الحياة فيعني هذا وجود نسبة لا بأس بها من صعوبات التعلم بمختلف انواعها(الصعوبات الاكاديمية والنمائية والاجتماعية الانفعالية) لطلاب الجامعات في العالم وفي جمهورية مصر العربية، مما ادي الي تناول الدراسات الحديثة في مجال صعوبات التعلم علي طلاب الجامعة، وقلة الدراسات علي الطلاب ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية في الدراسات العربية علي هذه الفئة وتسلط الضوء علي الشفقة بالذات المنخفضة لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم كما ذكر (Willoughby et al., 2019)، فهم في حاجة إلي تمتيتها لتخطي نواح الفشل والصعوبات الاجتماعية والانفعالية التي قد يواجهونها، وكذلك قلق المستقبل الذي يعاني منه العديد من الطلاب ذوي صعوبات التعلم بشكل خاص الطلاب بشكل عام، والتطرق الي معرفة العلاقة التنبئية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل.

وقد وجدت مجموعة من الدراسات تشير الي وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل بشكل خاص وبين الشفقة بالذات واضطرابات القلق بشكل عام لعينات متنوعة منها، (احمد جاب الله ابراهيم، ٢٠١٨) (بدوية محمد سعد السعيد رضوان، ٢٠١٩) - (مي فتحي محمد ابغداد، ايمان محمود عبدالحميد العشماوي (٢٠٢٠)، (neff,2003) - (cico,cheon,2014- neff,dahm,2015) (أحمد الزغبى، رياض العاسمي، ٢٠١٥) ، (Muris, Otgaar & Petrocchi, 2016)

ان معظم الدراسات التي تحققت من العلاقة بين متغيري الشفقة بالذات وقلق المستقبل أغلبها أجريت الطلاب العاديين، وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية: -

١. ما العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدي الطلاب ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية بالجامعة؟

٢. ما درجة إسهام درجات الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدى الطلاب ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية بالجامعة؟

ثالثاً: اهداف الدراسة

١. الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية.

٢. الكشف عن امكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الشفقة بالذات لدى العينة.

رابعاً اهمية الدراسة

تحدد اهمية الدراسة الحالية علي الشقين النظري والتطبيقي، اما نظريا فتسليط الضوء علي فئة طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية وما يتعرضون له من ضغوطات وتحديات ترتبط بقلق المستقبل علي حياتهم نفسيا واقتصاديا واجتماعيا وصحيا وتتضح الأهمية في تسليط الضوء عي متغير الشفقة بالذات والذي يساعد علي مواجهة هذه التحديات والمشكلات والتعامل معها بانفتاح ويقظة ولطف مما ينتج عنه مواجهة التحديات والصعوبات التي يتعرضون لها، كما يثري المكتبات العربية بالمراجعات والاطر النظرية لمتغيرات الدراسة (الشفقة بالذات- قلق المستقبل- الصعوبات الاجتماعية والانفعالية)، وتتضح أهميتها تطبيقيا: من خلال تسليط الضوء علي متغيرات الدراسة والفئة والاستفادة منها في الابحاث المستقبلية مما يسمح باستخدام مقاييس الدراسة في العديد من الدراسات المستقبلية كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة بإجراء العديد من البرامج التي تعتمد علي الشفقة بالذات في تحسين قلق المستقبل لدي عينة الدراسة الحالية والعينات المختلفة في مجال التربية الخاصة وعلم النفس والصحة النفسية.

خامساً: محددات الدراسة

عينة الدراسة: طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية.
متغيرات الدراسة: الشفقة بالذات كمتغير مستقل، وقلق المستقبل كمتغير تابع.
مكان اجراء الدراسة: كلية التربية النوعية -جامعة عين شمس.
زمن الدراسة الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

سادسا: مصطلحات الدراسة

الصعوبات الاجتماعية والانفعالية

عرف المعهد الأسترالي للصحة والرعاية الاجتماعية (٢٠١٢) الصعوبات الاجتماعية-الانفعالية، بأنها عدم قدرة الشخص على التحكم في مشاعره / أفكاره، مما قد يؤدي إلى مجموعة من المشاعر السلبية، بما في ذلك الحزن / الاكتئاب، والقلق، وسوء التكيف الاجتماعي، وضعف مهارات التنظيم الذاتي، انعدام الثقة، مشاكل مع التنظيم، وتدني مستويات التعاون (Blaas, 2014)

ويعرف اجرائيا بأنه حالة من الانفعال السلبي لدى الطالب ينتج عنها سوء التكيف الاجتماعي والانفعالي لديه والذي يظهر من خلال استجابته على مقياس الصعوبات الانفعالية والاجتماعية.

الشفقة بالذات:

وضحت نيف Neff (2003) الشفقة بالذات بأنها وسيلة رعاية وداعمة للتواصل مع الذات في أوقات الشدة، وتتكون من اللطف بالذات بدلاً من الحكم الذاتي القاسي، والشعور بالإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة، واليقظة بدلاً من التعريف المفرط بالأفكار والمشاعر المؤلمة (Neff, 2023).

ويعرف اجرائيا بأنه اصدار استجابات اللطف والرحمة بالنفس واليقظة والانسانية المشتركة عند تعرض الطالب ذوي صعوبات الانفعالية والاجتماعية لمشكلات، او مواقف الفشل، او الاحباط، او القلق والمعاناة الموضوعية في مقياس الشفقة بالذات.

قلق المستقبل

بالاطلاع علي التعريفات السابقة لقلق المستقبل (Duplaga & Grystar, 2021) ، (Zaleski, 1996) ، (Santoso& Rizkiana, 2018) (عزة حسين محمد رزق ، ٢٠٢٠) ، (سوسن فرغلي، وآخرون، ٢٠١٩) ويعرف قلق المستقبل اجرائيا علي انه حالة من التسليم لأفكار التوتر والخوف بشأن المستقبل وما يشمله من نواحي اقتصادية واجتماعية ونفسية وصحية نتيجة لمخزون الخبرات التي عاصرها الطالب ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية او سمعها ومقاومته لتجنب هذه الخبرات مما ينتج عنها عجز في مواصلة حياته

بشكل طبيعي وتدهور صحته النفسية والانفعالية نتيجة اندماجه مع المستقبل والتفكير الزائد في أحداثه والتشاؤم به.

سابعاً: الإطار النظري لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة:

أولاً: الصعوبات الانفعالية والاجتماعية

تعريف الصعوبات الانفعالية والاجتماعية

عرف المعهد الأسترالي للصحة والرعاية الاجتماعية (٢٠١٢) الصعوبات الاجتماعية-الانفعالية، بأنها عدم قدرة الشخص على التحكم في مشاعره / أفكاره، مما قد يؤدي إلى مجموعة من المشاعر السلبية، بما في ذلك الحزن / الاكتئاب، والقلق، وسوء التكيف الاجتماعي، وضعف مهارات التنظيم الذاتي، انعدام الثقة، مشاكل مع التنظيم، وتدني مستويات التعاون. (Blaas, 2014)

كما تشير صعوبات الانفعالية والاجتماعية الي اضطراب في واحدة او أكثر من مظاهر السلوك الاجتماعي والانفعالي التالية ضعف تقدير الذات- الافراط في التعريف- الاندفاعية - السلوك الانسحابي-الاعتمادية- السلوك العدواني- قصور في المهارات الاجتماعية- التشتت وضعف الدافع للإنجاز (فتحي الزيات، ٢٠٠٨).

كما عرفها (Vaughn& haager,1994): بأنهم المتعلمون الذين لا يتفاعلون ايجابيا مع الآخرين حيث يستبعدهم معلمهم في اختيارهم في المواقف التفاعلية الجماعية بسبب انهم اقل تقبلا من اقرانهم ومعلمهم وعند محاولتهم لبناء علاقة اجتماعية مع اقرانهم ومعلمهم فانهم يجدون نوعا من التجاهل مما ينتج عنه تفاعلات مضطربة وعدوانية وغير فعالة (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١) نقلا عن الزيات، ١٩٩٨

وينظر اخرون إلى الصعوبات الاجتماعية والانفعالية كمصطلح شامل يتضمن مجموعة متنوعة من السلوكيات التي تتراوح من سلوكيات "التمثيل" مثل العدوان والسلوك غير الممثل والتخريب والتتمر، إلى سلوكيات التصرف مثل الانسحاب الاجتماعي والقلق والاكتئاب والعنف الشديد، السلبية واضطرابات الأكل وتعاطي المخدرات وإيذاء النفس. (Cefai & Cooper, 2006)

أسباب الصعوبات الاجتماعية والانفعالية: - ذكر Cefai & Cooper (2006) أسباب الصعوبات الاجتماعية والانفعالية أسباب معقدة، حيث يمكن النظر إلى الممارسات التعليمية

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

والتربوية الاستبدادية على أنها عوامل مساهمة رئيسة في ظهورها واستمرارها، كما القي (Blaas, 2014) اللوم علي البيئة التي تشمل المدرسة المنزل والمجتمع بالإضافة الي العوامل البيولوجية، ووضح ان تدني احترام الذات، نتيجة لبيئة منزلية سيئة (تمارس فيها الإساءة اللفظية)، كما وضح كيف تسهم البيئات المنزلية الفقيرة بشكل مباشر على ظهور الصعوبات الاجتماعية والانفعالية، والتي قد تساهم بعد ذلك في نتائج التعليم السيئة، كما ان بعض السمات الشخصية مثل الكمالية تؤدي الي حدوث الصعوبات الاجتماعية والعاطفية، لأن الطلاب الذين يتمتعون بصفات الكمال هم أكثر عرضة للإرهاق، مما يتسبب في مزيد من الصعوبات الاجتماعية والانفعالية، كالإرهاق الجسدي والعقلي والانفعالي والاكتئاب ورد الفعل الانفعالي المفرط وتدني احترام الذات. -

يري فتحي الزيات (٢٠٠٨) أن صعوبات الاجتماعية والانفعالية تحدث نتيجة الفشل في علاج الصعوبات النمائية والاكاديمية وانها ليست قائمة بذاتها او مستقلة عنهم، حيث يوجد تداخلا بين صعوبات الاكاديمية والاجتماعية والانفعالية مما يؤدي الي تداخل الاسباب فربما يكون احدهما سببا للآخر، وتتفق النظريات المختلفة علي ان صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية تعود الي اسس نيورولوجية تشاركها عوامل اخري حيث تنظر الي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية علي انها اثار جانبية لصعوبات التعلم الاكاديمية للمتعلمين تتمثل في خبرات الفشل الدراسي المتكررة التي تؤدي الي ضعف تقدير الذات والانسحاب من التجمعات ذات الطبيعة التفاعلية. (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١)

وقام Cefai & Cooper (2010) بدراسة تحليلية لـ (8) دراسات للطلاب من مالطا بإنجلترا هدفت الي التعرف علي اسباب الصعوبات الاجتماعية والانفعالية للشباب بناءً علي آراء الطلاب والمعلمين، وقد اظهرت نتائجها ان اسبابها ترجع الي العزلة والتهم الذي يتعرض له الطلاب من اقرانهم ومعلميهم، وفشل المعلمون في فهمهم وتلبية احتياجاتهم ورفضهم الاستماع إليهم ولاهتماماتهم مما يشعرهم بالضعف، وعدم ابداء آرائهم فيما يحدث في المدرسة أو في الفصول الدراسية مما يؤدي الي ضعف تقدير الذات لديهم، وفي كثير من الحالات لم تتاح لهم الفرصة للدفاع عن أنفسهم في نوبات الصعوبات السلوكية، كما انهم تعرضوا في بعض الحالات لعقوبات غير عادلة.

كما ترجع ايضا الي الاساليب التربوية المختلفة التي يتبعها المعلمون بأسلوب غير علمي تخلق طلابا خائفين قلقين مما يؤثر سلبا على نموهم وتعليمهم (اسامة فاروق مصطفى، ٢٠١١).

خصائص الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية

وضح فتحي الزيات (٢٠١٥) خصائص الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية: والتي تظهر في الافتقار الي المهارات الاجتماعية في التعامل مع الاقران، والافتقار الي الحساسية للآخرين والادراك غير الملائم للمواقف الاجتماعية كما انهم يعانون من الرفض الاجتماعي ويعانون من سوء التكيف الشخصي والاجتماعي، كما وذكر (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١) أن من الخصائص النفسية لذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية أنهم يتسمون بالقصور في التفاعل مع الآخرين في مختلف المواقف الحياتية والتعليمية وانخفاض تقدير الذات والاحساس بالدونية كما يكونون صورة سلبية لذاتهم.

ويتسمون أيضا بسلوكيات مضطربة وغير سوية وغير فعالة كالنشاط الزائد والتشتت وضعف الدافع للإنجاز وانخفاض مفهوم الذات وضعف المهارات الاجتماعية والاندفاعية والسلوك العدواني والسلوك الانسحابي والاعتمادية المفرطة على الغير (فتحي الزيات، ٢٠٠٨)

تشخيص الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية: - يعد تحديد وتشخيص الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية مهم لتخطيط برامج التدخل العلاجي فهي توفر فهما أفضل للتعامل معهم وقاية وتشخيصا وعلاجاً. (فتحي الزيات، ٢٠٠٨)

وتتعدد محكات التشخيص المذكورة في مجال صعوبات التعلم بوجه عام كالآتي

محك التباعد: ويقصد به التباعد بين القدرات الحقيقية للفرد والاداء وقد يكون التباين في الوظائف النفسية واللغوية او التباعد بين القدرة العقلية العامة والتحصيل الدراسي، وانتقد هذا المحك في انه يقلل من فرص التدخل المبكر لعلاج ذوي صعوبات التعلم، **ومحك الاستبعاد:** هو محك يعتمد علي التشخيص الدقيق بين صعوبات التعلم والاعاقات الأخرى لوجود مظاهر مشتركة بينهم كالإعاقة العقلية والاعاقة الانفعالية بينهم مظاهر مشتركة، **محك التربية الخاصة:** وتتضح فكرته في صعوبة تعليم الاطفال ذوي الصعوبات التعليمية في الصفوف العادية وبالطرق التقليدية مع أقرانهم كما لا يمكن تعليمهم مع ذوي الصعوبات الحسية اي انهم يحتاجون لطرق خاصة وفقا لصعوباتهم الخاصة بهم، **محك صعوبات النضج:** حيث يرجع الي وجود اضطرابات

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

في النمو نتيجة حدوث خطأ أو عيب وراثي ويرتبط بوظيفة من وظائف النضج مما يسبب صعوبات في التعلم، محك العلامات النيورولوجية : ويقصد به التلف العضوي أو النيورولوجي المسبب لصعوبات التعلم وقد تكون بسيطة أو شديدة كالناتجة عن تلف في الجهاز العصبي المركزي مما ينتج عنه مشكلات في التعلم والسلوك الاجتماعي والانفعالي. (اسامة فاروق مصطفى، ٢٠١١). (Cooray & Bakala, 2005). (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١) و (نازك أحمد التهامي، وآخرون، ٢٠١٨). (عبدالرحمن سليمان، وآخرون، ٢٠١١)

ويري المربين والمتخصصين أنه يجب ان تتم عملية التشخيص من خلال نظام العمل اليومي والملاحظة المقصودة بواسطة السجل المدرسي للمتعلم طوال مرحلة الدراسة. (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١)

من أدوات القياس والتشخيص للصعوبات الاجتماعية والانفعالية الملاحظة- تسجيل العينة الزمنية- تسجيل مدي حدوث السلوك- تسجيل الفواصل الزمنية- المقابلة- دراسة الحالة- الاختبارات التحصيلية- اختبارات القدرة العقلية- الاختبارات محكية المرجع- اختبارات التقرير الذاتي لطلاب الجامعة والثانوية العامة كبطارية (فتحي الزيات، ٢٠٠٣، اسامة فاروق مصطفى (٢٠١١).

كما ذكر سليمان عبد الواحد (٢٠١١) مجموعة من التكنيكات والمقاييس لتشخيص الصعوبات الاجتماعية والانفعالية منها (تقدير المعلمين- ترشيحات الاقران- تقدير الاقران- المقابلة- الملاحظة- أدوات التقدير الذاتي وهو اسلوب استخدم لقياس التوافق الشخصي والاجتماعي حيث تعكس المفاهيم الخاصة بالسلوك منها بطارية التقدير التشخيصية لصعوبات التعلم من اعداد فتحي الزيات ٢٠٠٣،

النظريات المفسرة لصعوبات التعلم: - وضح كلا من سليمان عبدالواحد (٢٠١١) وعباس

فاضل عبدالواحد (٢٠١٥). عبدالرحمن سليمان، وآخرون (٢٠١١) النظريات المفسرة

لصعوبات التعلم كالآتي: -

النظرية النيورولوجية : تفترض ان اي اضطراب في الدماغ ينتج عنه صعوبات في التعلم حيث ينعكس على سلوكه يظهر في صورة قصور في الوظائف الادراكية والحركية، والمعرفية واللغوية والدراسية، النظرية الادراكية - البصرية / الحركية: ترجع القصور في التعلم الي المشكلات الادراكية البصرية المصحوبة بضعف في مهارات التحكم الحركي الدقيق نتيجة

وجود نواح قصور في المخ والجهاز العصبي وليست لها علاقة بالذكاء، النظرية اللغوية: تحدث صعوبات التعلم نتيجة عدم اكتمال النمو اللغوي لديهم والاستخدام الخاطئ للقواعد النحوية المختلفة وسوء الفهم لمدلولات الضمائر اضافة الي المشكلات الأخرى المتعلقة باللغة والكلام كمهارات التواصل وتفاعل الاجتماعي والتعبير اللغوي، النظرية البنائية: تقترح ان المتعلم يبني معرفته بناءً على المعلومات والخبرات السابقة المخزنة في عقله ويربط بين الافكار والحقائق والمفاهيم لبناء معرفة جديدة، الذكاءات المتعددة: تقترح ان الفرد من المحتمل انه يمتلك العديد من القدرات شديدة التباين في مختلف المجالات لذا يجب تقييم جميع مظاهر الذكاءات المتعددة بمختلف صورها ثم استخدامها كأساس للتعليم وتقييم الطلاب، النظرية النمائية ترجع صعوبات التعلم الي بطء في نضج العمليات البصرية والحركية واللغوية والانتباه الذي يميز النمو المعرفي ويختلف المتعلمين طبقا لمعدل نموه واسلوب اجتيازه لمراحل النمو، النظرية السلوكية: ترجع الي اساليب التحصيل المدرسي الخاطئة نتيجة استخدام طرق تدريس غير مناسبة للمتعلمين وافتقارهم الي الدافعية للتعلم وكذلك وجود ظروف بيئية غير ملائمة في كل من الاسرة والمدرسة والمجتمع.

النظرية المعرفية: يفسر صعوبات التعلم بانها تعكس انحرافات دالة عن المتوسط لمنحني النمو الطبيعي، النظرية النفسية: حيث تركز على التجهيز العقلي للمعلومات وما يتصل به من عمليات الانتباه والادراك والذاكرة حيث تنتظر هذه النظرية الي المخ كالحاسب الالي (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١)

نظرية التعلق لبولبي (١٩٧٥) والتي تفسر الصعوبات الاجتماعية والانفعالية بشكل خاص، حيث تدعم فكرة أن مشاعر الأفراد تجاه العالم والتفاعل معه تتوسطه التأثيرات النفسية لتجاربهم الأولى في الرعاية من قبل مقدم الرعاية الأساسي لهم، وتؤكد النظرية أن هذه التجربة المبكرة هي تجربة أساسية، من الناحية التنموية، ولها آثار عميقة على حياة الفرد اللاحقة، عدم الأمان العاطفي له تأثير سلبي على تفاعله مع العالم، فمعظم الأسباب التي قدمها الطلاب لصعوباتهم السلوكية مرتبطة بشكل مباشر بالمدرسة والمعلمين والأقران، وخاصة الظلم والمعلمين غير الداعمين وغير المستجيبين. (Cefai & Cooper, 2006)

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

مخاطر الصعوبات الاجتماعية والانفعالية

الصعوبات الاجتماعية والانفعالية تعكس العديد من المخاطر، منها نفسياً: فهي تعد مصدراً كبيراً للقلق من قبل الطلاب وأسرهم نحو مستقبلهم، وتعليمياً: تمنع الطلاب من الحصول على تعليم جيد، فقد تؤدي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية إلى التغيب عن الدراسة أو ترك المدرسة في وقت مبكر، أو استبعادهم من قبل إدارة المدرسة دون تعلم مهارات القراءة والكتابة الوظيفية، وتعلم المهارات المهنية أو الحصول على أي شهادة، اجتماعياً: تتمثل في الاستبعاد الاجتماعي من الأقران والمعلمين والمجتمع، صحياً: تظهر في مشاكل الصحة العقلية المزمنة (Cefai & Cooper, 2006)

علاج الصعوبات الاجتماعية والانفعالية

أشار كلا من عبدالرحمن سليمان، وآخرون (٢٠١١) أن الصعوبات تستمر مدى الحياة مما يشير إلى أن الجهود التي بذلتها المدارس لعلاجهم لم تكن جهوداً ناجحة، وتعد أفضل التدخلات التي تم اتباعها للتغلب على صعوبات التعلم هي القيام بتطوير استراتيجيات تعويضية ملائمة لمساعدة الراشدين ذوي الصعوبات في التعايش مع مشكلاتهم وعلاجها بطريقة ناجحة بالإضافة إلى تعديل البيئة المحيطة بالطلاب، ومن الخدمات التي تقدمها الكليات والجامعات لهذه الفئة التقييم وخدمات دعم الطلاب مثل تدريس الأقران وخدمات الإرشاد النفسي والدعم الإداري ودعم أعضاء هيئة التدريس لتعديل البرامج التدريسية. ومن العلاج الواقعي لصعوبات الاجتماعية والانفعالية: أعدت مالطا مدارس خاصة للصعوبات الاجتماعية والانفعالية ومنشآت منها: يتبع فيها الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية منهجاً دراسياً مكثفاً وفقاً لاحتياجاتهم التعليمية الفردية، ويتم تزويدهم بالعلاج الدرامي والعلاج النفسي وتدخلات العمل الاجتماعي. (Cefai & Cooper, 2006)، كما تم افتتاح برنامج سكني يسمى FEJDA في عام ١٩٩٧ للفتيات المراهقات (١٢ عاماً فما فوق) المصابات ببعض الاضطرابات الاجتماعية والانفعالية (Zammit, 2005)

من مؤشرات صعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي

سوء الإدراك الاجتماعي ينتج عنه سوء التقدير وعدم الملائمة والافتقار إلى النضج الاجتماعي، وسوء تقدير المواقف ومتطلباتها، صعوبات في استقبال مشاعر الآخرين: صعوبة فهم تعبيرات الوجه التي تمثل مؤشرات تعكس حالة الفرد النفسية والانفعالية، قصور في الحس

الاجتماعي وتكوين الصداقات: اشار أقرباء الاطفال ذوي صعوبات الانفعالية والاجتماعية انهم يجدون صعوبة في علاقاتهم الاجتماعية وتكون صداقات كما انهم يحبون الوحدة نتيجة ذلك، صعوبة اقامة علاقات ودعم العلاقات الاسرية: والتي قد تنتج عن الصعوبات الأكاديمية التي تبني حاجزا بين الطالب واسرته وردود افعال الأسرة السلبية مما يصعب اقامة علاقات اسرية جيدة (سليمان عبدالواحد، ٢٠١١)

أنواع الصعوبات الاجتماعية والانفعالية: - حدد الزيات أن من انواع صعوبات التعلم الصعوبات النمائية والصعوبات الأكاديمية والصعوبات الاجتماعية والانفعالية ووضح العلاقة بينهم بأنها علاقة تأثير وتأثر: حيث تعد صعوبات التعلم النمائية منشأ صعوبات التعلم الأكاديمية وصعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي، فهي تلك الصعوبات التي تتناول العمليات ما قبل الأكاديمية كالانتباه والادراك والذاكرة والتفكير واللغة حيث يعتمد عليها في التحصيل الأكاديمي وتعتبر من أهم الأسس التي يقوم عليها النشاط العقلي المعرفي للفرد، وقد اعتبرت صعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي (كالعزلة أو الانسحاب الاجتماعي كالقلق والخوف والاكتئاب والاحباط والمشاعر السلبية) بأنها مجال نوعي من مجالات صعوبات التعلم المصاحبة للصعوبات النمائية والأكاديمية وقد تؤثر علي مختلف جوانب شخصية الفرد من حيث توافقه الشخصي والاجتماعي والانفعالي خارج البيت والمدرسة. (فتحي الزيات، ٢٠٠٨) وتتمثل اشكال الصعوبات الانفعالية والاجتماعية في الانسحاب، او العزلة الاجتماعية، أو انخفاض التحصيل الدراسي، أو تقدير ذات منخفض، أو اكتئاب، أو خوف مرضي من المدرسة أو نشاط زائد أو نقص في الانتباه والتركيز، أو سلوك فوضوي، أو سلوك مضاد للمجتمع، أو سلوك غير تعاوني مع الزملاء، أو الاحباط المستمر، أو الغضب، أو تدمير انفعالي نتيجة الاشكال المختلفة من الاساءة (عبد الرقيب البحيري، ٢٠١٣).

كما اشار سليمان عبد الواحد (٢٠١١) الي ابعاد الصعوبات الاجتماعية الانفعالية: والتي تظهر في حالة قصور اداء المتعلم في واحدة أو أكثر من المهارات الاتية (مهارة قبول التعليمات والتوجيهات- النمط العام المتمثل في الخصائص السلوكية العامة- مهارة الالتزام بالأدوار الاجتماعية وعدم تجاوزها- مهارة التواصل الانفعالي- مهارة الاستماع وعدم مقاطعة الآخرين- مهارة المشاركة الاجتماعية.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

ثانياً: الشفقة بالذات:

عندما يعاني الفرد من انتكاسة في مجال ما، قد يميل الي الدفاع عن نفسه وتوجيه اللوم على الآخرين، أو ينقد نفسه بشدة بدون فائدة مما يضطره للدفاع عن فشله ليخفف من حدة الفشل مؤقتاً ويهرب من تحمل المسؤولية لكنه قد يعوق عملية التعلم، ومن ناحية أخرى الانتقاد الذاتي مطلوباً في البداية، ولكنه قد يؤدي إلى تقييم سلبي غير دقيق لإمكاناتنا، مما يعرقل النمو الشخصي، (Chen, 2018) , (Stunzner & Hartley, 2015)

تعريف الشفقة بالذات: - تعرف neff (2003) الشفقة بالذات بأنها تفاعل مجموعة من العناصر بشكل متبادل لإنشاء إطار ذهني عطوف على الذات عند مواجهة أخطاء شخصية أو أوجه قصور متصورة أو تجارب مختلفة لصعوبات لحياة ولها ثلاث مكونات مركزية: اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل الإفراط في التعريف.

وأشار ايضا. Roson et albin (2018) الي الشفقة بالذات بأنها التأثر بالمعاناة الشخصية للمرء والانفتاح عليها، وعدم تجنبها أو الانفصال عنها، وتوليد الرغبة في تخفيف معاناته وشفاء نفسه بلطف.

كما اشارت امانى علي (٢٠٢٠) بأنها الاتجاه نحو الذات في المواقف المؤلمة وتجارب الفشل وفهم تلك الخبرات المؤلمة المشتركة مع الآخرين لذلك فيجب على الفرد معالجة وتخفيف تلك المشاعر بعقل واع ومنفتح فضلا عن معاشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن للرحمة بالذات وعدم لومها عند التقصير.

وبشكل عملي عرفت Neff (2022) بأنها طريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تولد الرفاهية العقلية والجسدية من خلال دعم الفرد لنفسه عند المعاناة أو الألم واحتضانها بمشاعر طيبة وحضور مترابط.

من التعريفات السابقة تعرف الباحثة الشفقة بالذات بأنها تقنية ذهنية نفسية يتبعها الفرد عند تعرضه للفشل والاحباط المتكرر من خلال توجيه اللطف والرحمة نحو الذات والتركيز على اليقظة في حل المشكلات والخروج من الحالة النفسية السلبية من خلال النظر للآخرين ومعاناتهم وإدراك ان المعاناة امر طبيعي لدي البشر.

مكونات الشفقة بالذات: - يشكل التعاطف مع الذات سلسلة متصلة ثنائية القطب تتراوح من الاستجابة الذاتية غير المتعاطفة إلى التعاطف مع الذات في لحظات المعاناة (Neff, 2023).

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد قطبية: الأبعاد الإيجابية الثلاثة هي: اللطف مع الذات (أي كونه داعماً، ومهتمًا، ومتفهماً للذات)، والإنسانية المشتركة (أي أن جميع البشر مرتبطون، والفشل الشخصي جزء من الوجود البشري)، واليقظة (أي قبول الحاضر [سلبي] لحظة بطريقة غير تحكمية وغير تفاعلية). تتكون الأبعاد السلبية الثلاثة التي تعكس غياب الشفقة بالذات من الحكم الذاتي النقدي (أي النقد الذاتي القاسي)، والعزلة (أي الوحدة أثناء التجارب السلبية)، والإفراط في تحديد الهوية (أي الاجترار حول الأفكار والعواطف) (Geiger et al., 2018).

وأشار Muris (2016) في دراسته النقدية لأبعاد الشفقة بالذات ومكوناتها الي ثلاث مكونات أساسية ايجابية فقط وهم هو **اللطف الذاتي** ويشير إلى الميل إلى أن يكون المرء لطيفًا ومتفهمًا عند مواجهة خيبات الأمل الشخصية، والإنسانية المشتركة، والتي تتعامل مع الاعتراف بأن فشل الفرد ومشاكله جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، واليقظة العقلية، ويتعلق بالقدرة على عدم الانغماس في المشاكل الشخصية، بل الحفاظ على نظرة متوازنة للتجارب الإيجابية والسلبية في الحياة

اهمية الشفقة بالذات

أشارت دراسة كلا من (Neff & Tirch, 2013) و (Chen, 2018) و (Neff, 2022) (Saulsman, Campbell & Sng, 2017) و (Braehler & Neff, 2020) إلى أهمية الشفقة بالذات عند التعامل مع أوجه القصور الشخصية والأخطاء والفشل ، وكذلك عند مواجهة مواقف الحياة المؤلمة الخارجة عن السيطرة، كما انها ذات فوائد عظيمة على الصحة العقلية والرفاهية النفسية، فهي تنشط الهدوء النفسي اثناء العواصف الناتجة عن المواقف الصعبة مما ينتج عنه اتخاذ قرارات حكيمة للتعامل مع القلق والغضب والاكتئاب فالهدوء الانفعالي النسبي والمنظور المتوازن الذي يأتي مع الشفقة بالذات يمكن أن يساعد الناس على التعامل مع التجارب الصعبة بموقف إيجابي، وتساعد أيضا الطلاب علي قبول انفسهم كما هم وتدعم لديهم المرونة النفسية في المواقف الصعبة ، ويمكن ان تساعد الناس

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

على الانجذاب إلى الأدوار التي تتناسب شخصيتهم بشكل أفضل وتخفف من المخاوف بشأن الرفض الاجتماعي.

ثالثاً: قلق المستقبل

تعريف قلق المستقبل

اشتق زاليسكي قلق المستقبل من القلق وقد عرفه بأنه حالة من التخوف والقلق وعدم اليقين والخوف من التغييرات غير المواتية في المستقبل البعيد للفرد، مما ينتج عنه تهديداً (ذعرًا) من أن شيئاً ما كارثياً قد يحدث. (Zaleski, 1996)، (Duplaga, & Grysztar, 2021)

كما عرفه Santoso & Rizkiana (2018) بأنه قلق بشأن عدم اليقين في المستقبل الذي يفكر فيه الأفراد فيما يتعلق بظروف معيشتهم المستقبلية. ووضحت عزة رزق (٢٠٢٠) قلق المستقبل كحالة انفعالية مضطربة لدى الفرد تصيبه من وقت لآخر نتيجة توقع خطر ما مجهول المصدر مما يؤدي إلى ضعف الأمل وفقدان الطمأنينة والخوف وتوقع السوء واضطراب الفكر والشعور بالتوتر والانفعال وعدم الارتياح والنظرة التشاؤمية والأفكار السلبية نحو المستقبل مما يهدد كيانه ويفقده السيطرة. هو حالة من التوتر وعدم الأمن والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في المستقبل والاحساس بان الحياة غير جديرة بالاهتمام مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطئ فيه والشعور ببعض الأعراض المرضية ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية (سوسن فرغلي، وآخرون، ٢٠١٩).

فقلق المستقبل هو التوقع المخيف لخطر أو سوء حظ في المستقبل مصحوباً بإحساس بخلل النطق أو مشاعر التوتر الجسدية. قد يكون تركيز الخطر المتوقع داخلياً أو خارجياً (Freeman & Freeman, 2012)

وترى الباحثة ان القلق حالة انفعالية ناتجة عن التفكير المتشائم بالمستقبل نتيجة التعرض لمواقف وخبرات سيئة او سماعها حيث يزداد نتيجة الافراط والاندماج في التفكير في الاحداث المستقبلية المتشائمة او من الخوف والقلق والتوتر والتشاؤم وغيره نتيجة الادراك لما حوله

ويمكن تعريف قلق المستقبل هو حالة من التفكير الزائد بشأن المستقبل ومجالاته مصاحبة بانفعالات الخوف والقلق والتوتر مما ينتج عنها مظاهر سلوكية وانفعالية واجتماعية مرضية قد تعيق الفرد من تقدمه في الوقت الحالي.

وبشكل عام، يمكن القول إن قلق المستقبل يشير إلى الشعور بالتوتر والقلق بشأن الأحداث المستقبلية، والتي قد تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والانفعالية للأفراد، وركز تعريف القلق على الناحية الانفعالية للفرد كالشعور بالقلق والخوف والتشاؤم نتيجة لهوس التفكير المتشائم

أسباب قلق المستقبل

اجتماعيا: يرجع أشرف عثمان (٢٠٢٢) قلق المستقبل الي عوامل اجتماعية نتيجة التغيرات الاجتماعية والاخلاقية وضغوط الحياة، ومن خلال الادراك الخاطئ للأحداث المستقبلية وضعف التكيف مع الاحداث التي يعيشها.

وراثيا: من المحتمل أن يكون هناك العديد من الجينات المسببة لاضطرابات القلق، وقد أظهرت دراسات الأسرة والتوهم أن للوراثة عامل مسبب لاضطرابات القلق (Vanin et al., 2008).

فكريا: قلق المستقبل له طابع إدراكي وليس عاطفي أي أن الطلاب على دراية به، فالتفكير أحد الفرضيات الأساسية لقلق المستقبل، فالإدراك الأول ثم القلق إن التمثيلات المعرفية والتعامل العقلي مع المستقبل هي محفزات تمكّن الناس من إدراك ذلك تمامًا، وبالتالي فإن توقع الحدث المكروه سيؤدي إلى القلق في المستقبل، فهو يعني إنشاء توقعات كافية من الصعوبات القادمة حتى لا يتم أخذها الاحتياط ويصبحوا غير مستعدين. (Zaleski, 1996) ، كما تحدث الافكار السلبية عن المستقبل بسبب مخزونهم العقلي للأحداث السلبية (Hammad, 2016).

كما اشارت نتائج دراسة (Mahmoud Tawfiq, 2022) الي أن القلق المستقبلي لدى الذكور والإناث ناتج عن الظروف العامة التي يعيش فيها الطلاب، كالبطالة وتدهور الوضع المالي مما يؤدي إلى انتشار القلق بين الطلاب بغض النظر عن الجنس والتخصص. ويمكن القول ان القلق امر طبيعي لما يعاشره الانسان من احداث ومشكلات على المستوي الاجتماعي والنفسي والاقتصادي والصحي حيث يزداد القلق خطورة عند الاندماج

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

الشديد مع افكار المستقبل بدلا من فك الاندماج والتركيز على اللحظة الحالية وانجاز العمل اللازم لتفادي سوء المترقب في المستقبل كما انه يحتاج الي التفاؤل والطف بالذات لتتجاوز هذا القلق والتركيز على اليوم.

خصائص الطلاب ذوي قلق المستقبل

يمكن أن تظهر سمات قلق المستقبل في مختلف جوانب حياة الشخص، بما في ذلك: **فكريا:** يميل الطلاب ذوو قلق المستقبل إلى التفكير في المواقف السلبية المحتملة بشكل مفرط، وتخيل أسوأ النتائج الممكنة، **انفعاليا:** قد يشعر الطلاب ذوو قلق المستقبل بالخوف والقلق والارتباك والتوتر، **سلوكيا:** قد يتجنب الطلاب ذوو قلق المستقبل المواقف التي تسبب لهم القلق، أو قد يحاولون السيطرة على كل شيء في حياتهم لمحاولة منع حدوث ما يخشونه. (Norton & Hope, 2009) وذكر Barlow & Durand (2015) بعض السمات المحددة التي يمكن أن تظهر لدى الطلاب ذوي قلق المستقبل: وتظهر في تخيل أسوأ النتائج الممكنة بشأن المستقبل، الاحساس بالخوف المستمر من المستقبل، صعوبة اتخاذ القرارات بسبب القلق، الإصابة بالصداع وآلام العضلات وآلام المعدة بسبب التوتر والقلق.

أعراض قلق المستقبل

تحتوي السمات السريرية للقلق على مكونات معرفية وفسولوجية ونفسية وسلوكية، فقد تظهر **العناصر النفسية والمعرفية:** على شكل ترقب مخيف، والتهيج، ومشاكل في التركيز والذاكرة، والأفكار المقلقة المتكررة، والمخاوف غير العقلانية والاعتقاد بأن شيئا على وشك الحدوث والخوف، وفي الحالات القصوى، الذعر الكامل، تشمل المظاهر **الفسولوجية:** جفاف الفم، وصعوبة البلع، والاحمرار، والتعرق، والشحوب، والخفقان، والرعدة، وفرط التنفس، وألم / ضيق الصدر، والصداع، وآلام الظهر، والتعب، والتوتر العضلي، والإسهال، وزيادة تواتر التبول، وتتمثل، وزيادة الاستجابة المفاجئة والأرق، **وسلوكيا:** تجنب الأنشطة والمواقف التي تزيد من التوتر وتدهور الأداء (Cooray & Bakala, 2005) (جمال الخطيب، ٢٠٢٠) Vanin (et al., 2008)

أنواع قلق المستقبل

يمكن أن يكون القلق عرضيا أو مستمرا أو مرتبطا بالتوتر. (Cooray & Bakala, 2005)

قسمت اقبال رشيد (٢٠١١) القلق الي القلق العادي أو الموضوعي: كالخوف من الاشياء الموضوعية كالحوانات المفترسة واللصوص مما يساعده على حماية نفسه من الخطر والحفاظ على حياته، **القلق المفرط (المرضي):** هو قلق زائد مرضي يؤدي بالإنسان الي اليأس والقنوط وعجزه عن العمل ويسبب الامراض النفسية (اسماء ابو زيد ،٢٠٢٠)

النظريات المفسرة للقلق

تناولت نظريات عديدة لتفسير القلق منها: نظرية التحليل النفسي: وهي موجهة نحو الماضي وتشير الي ان الخبرات المكبوتة هي مصدر القلق حيث ينظر اليه على أنه تعبير عن صراع لم يتم حله كما يري فرويد أن القلق هو أساس الاختلالات النفسية الكاملة وأنه اضطراب انفعالي فالمشكلة الأكبر هي اعتبار القلق كمرض بدلاً من اعتباره عرضاً يحدده صراع اللاوعي، والنظرية المعرفية: توضح دور تصورات الفرد للأحداث المجهدة كمسببات للقلق، والنظرية السلوكية: تبرز دور التعلم، وذلك من خلال التكيف الكلاسيكي والتعلم غير المباشر أو القائم على الملاحظة، حيث يرجع سكون القلق الي مرور الفرد بخبرات مثيرة للقلق وعزز هذا المثير ليستدعي استجابة، ويرجع وولبي: تفسيره الي نظرية المثير والاستجابة الاشتراكية التي تخضع لقوانين التعلم فقد افترض ان القلق يرتبط بالماضي والخبرات السابقة التي سبق وتعلمها في حياته، اما النظرية الوجودية: وتتميز بالتركيز على الحرية والتقبل والمسؤولية الشخصية، وهذا يمكن أن يساعد في تخفيف القلق المستقبلي، حيث اكد مارتن هايدجر أن القلق هو أحد المزاجيات الأساسية ويلعب دوراً محورياً في البني الأساسية للإنسان كوجوده مثلاً، والنظرية المعرفية الاجتماعية: تشير الي ان القلق من المستقبل يعود الي الخبرة من الحياة التي يعيشها الفرد، كما تشير نظرية التوقعات المعرفية: بأنها عملية المعرفة او المعالجة التي تقع بين المثير والاستجابة حيث تتجه الي توقع الخطر والخوف والقلق من المستقبل بأنواعه، والنظرية الانسانية: ان اهم اسباب القلق هو عدم تحقيق الذات عدم اشباع الحاجات الانسانية التي تم تحديدها في هرم ماسلو مما يؤدي الي الشعور القلق التي يدفع الفرد الي محاولة اشباعها بغية استعادة التوازن (Cooray & Bakala, 2005) ، (Petruzzi, 2022) (Freeman & Freeman, 2012) (Mauri, 2020) Brencio, (2014). (عبدالباري ماضي، محمد محل ،٢٠١٧) (اسماء ابو زيد،٢٠٢٠)، (ابراهيم حميدة ،٢٠١١،

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

مصادر قلق المستقبل

القلق ينشأ عندما يجد يواجه الفرد مشاكل ومواقف تهدد ذاته وعلاقته مع الآخرين وخوفه من الانتقاد مما يشعره بعدم الامان والاستقرار النفسي. (اسماء السيد قبيصي ابو زيد، ٢٠٢٠) وقد اشار مولين وزاليسكي الي مصادر قلق المستقبل في الشعور بالتهديد الداخلي او الخارجي لمكانة الفرد او اهدافه والشعور بعدم الامان والاحساس بالتمزق والشعور بافتقار الانتماء للأسرة، او المدرسة، او جهة العمل، او المجتمع بصفة عامة ونقص القدرة على التوافق مع مشكلات الحياة والمواقف الضاغطة والتداخل بين الاماني والطموحات والتوقعات القائمة على مقدمات غير منطقية والتفكك الاسري والتحيز المعرفي ومعايشة الاضطرابات الخاصة او العامة ونقص التصورات المستقبلية (سميرة شند، وآخرون، ٢٠١٥) فأساس قلق المستقبل هو سمات الشخصية التي تحدد طريقة الاستجابة للخوف والتجارب الشخصية والأحداث الجارية (Zaleski et al., 2019)، كما ينشأ القلق من خطر تفكك الذات، والاختلالات وعدم التوافق في الحياة على سبيل المثال، بسبب الإحباط الناجم عن الاختيار المستمر من مختلف الرغبات والأهداف والمشاريع والتطلعات والفرص والطرق (Innokentievna, 2021)

رابعا: دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل

رابعا: دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل

هدفت دراسة (بدوية رضوان، ٢٠١٩) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وكلا من الصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الصمود النفسي وقلق المستقبل، وعمر الأم وتكونت عينة البحث من (١٣٠) أم من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة تراوحت أعمارهن من (٢٥ - ٤٢) سنة ، واستخدم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصمود النفسي ومقياس قلق المستقبل، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل، وكذلك أسفرت النتائج عن إسهام أبعاد الصمود النفسي وبعدين من أبعاد قلق المستقبل (قلق المشكلات الحياتية- القلق الدراسي والمهني) في التنبؤ بالشفقة بالذات.

ومن ضمن أهداف دراسة (فدوي توفيق، فدوي وجدي، ٢٠١٨) طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، ومدي إسهام أبعاد الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وتكونت العينة من (40) من الأمهات، واستُخدم مقياس الشفقة بالذات، والرضا عن الحياة، وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، وتوصلت نتائج الدراسة إلي: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة، وأسهمت أبعاد الشفقة بالذات إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بقلق المستقبل، كما أظهرت النتائج أن بُعد اللطف بالذات أكثر العوامل إسهاماً في التنبؤ بقلق المستقبل.

ومن ضمن أهداف دراسة (مي البغدادي، إيمان العشماوي، ٢٠٢٠) الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل أثناء جائحة كورونا (COVID 19)، حيث شملت عينة الدراسة (462) فرداً من المجتمع المصري، كما أعدت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات، واستخدمت مقياس قلق المستقبل (إعداد: العشماوي، ٢٠١٧)، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل.

هدفت دراسة (أحمد إبراهيم علي، ٢٠١٨) إلي التعرف علي العلاقة بين شفقة الذات والذكاء الوجداني وفعالية الذات وقلق المستقبل، وكذلك معرفة أثر متغير النوع علي شفقة الذات، وتكونت من العينة الاستطلاعية: (300) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بقنا والعينة الأساسية: تكونت من (364) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات: من إعداد نف (Neef, 2003)، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس فاعلية الذات، ومقياس قلق المستقبل، واستخدم معامل ارتباط بيرسون للتحليل الإحصائي، وأشارت النتائج إلى: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وكلا من الذكاء الوجداني وفعالية الذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

وكشفت ((Harwood & Kocovski, 2017) عن ما إذا كان (أ) تحفيز الشفقة بالذات سيؤدي إلى انخفاض القلق الاجتماعي (ب) ما إذا كان هذا التأثير سيكون أكبر بالنسبة للأفراد الذين يعانون من قلق اجتماعي مرتفع، مقارنة بأولئك الذين يعانون من قلق اجتماعي منخفض، تشكلت العينة طلاب الجامعة (ن= ١١٨؛ قلق اجتماعي مرتفع ن = ٥٦؛ قلق اجتماعي منخفض ن = ٦٢) واستخدم مقياس (نيف الشفقة بالذات ٢٠٠٣)، ومقياس القلق

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

الاجتماعي) المعد من قبل (Spielberger, et al, 1983)، كما تم استخدام نسخة منقحة من استبيان السلوكيات الاجتماعية الاستباقية المكون من ١٢ بنداً إعداد (ASBQ؛ Hinrichsen and Clark 2003)، وأسفرت النتائج عن ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والقلق الاستباقي لطلاب الجامعة ذوي القلق الاجتماعي المرتفع.

كما قارنت دراسة (Tali, et al, 2023) المستوى العام لشفقة بالذات والاستجابة الذاتية (غير المشفقة بالذات) لدى المراهقين ممن يعانون من اضطراب القلق أو لا يعانون منه، كما قيمت العلاقة بين التعاطف مع الذات والقلق، وتكونت العينة من المجموعة المرضية (23) و المجموعة السوية من (28)، حيث تراوحت أعمارهم من (12-19 سنة)، واستخدم الباحثون مقياس التعاطف الذاتي (SCS)، ومقياس سمات القلق (STAI)، أظهرت نتائج المقارنة أن الشفقة بالذات والاستجابة الذاتية غير المشفقة بالذات كانا أقل وأعلى بشكل ملحوظ في المجموعة المرضية مقارنة بالمجموعة السوية، على التوالي، في حين أن الاستجابة الذاتية الرحيمة لم تختلف بين المجموعات. في المجموعة المرضية، كانت الاستجابة الذاتية غير المشفقة فقط هي التي ارتبطت بشكل كبير بزيادة القلق، في المجموعة السوية، أظهرت الاستجابة الذاتية غير المشفقة ارتباطاً إيجابياً كبيراً بالقلق، وأظهرت الاستجابة الذاتية الرحيمة ارتباطاً سلبياً كبيراً بالقلق.

هدفت دراسة (Blackie & Kocovski, 2018) الي معرفة تأثير الشفقة بالذات علي معالجة مابعد الحدث في القلق الاجتماعي، كما هدفت الي دراسة تأثير الشفقة بالذات على الرغبة في الانخراط في السيناريوهات الاجتماعية المستقبلية، واختيرت العينة بشكل عشوائي من طلاب الجامعة القلقون اجتماعيا (العدد=98) حيث اعتمد الباحثين علي المنهج التجريبي من خلال تقديم الطلاب خطاباً مرتجلاً، وقد أسفرت النتائج عن فاعلية الشفقة بالذات في تقليل التفكير السلبي والمتكرر المتسبب في القلق الاجتماعي، وساعدت علي زيادة الرغبة في المشاركة في الأحداث الاجتماعية المستقبلية.

كما قام (Werner, et al, 2012) باختبار الفرضيات القائلة بأن: أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي سيظهرون شفقة بالذات أقل من العاديين، وأن الشفقة بالذات ترتبط بحدّة القلق الاجتماعي، والخوف من التقييم بين الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وأن العمر مرتبطاً بالشفقة بالذات للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي،

ولكن ليس للعاديين، كما هو متوقع، أبلغ الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي عن شفقة بالذات أقل من العاديين على مقياس الشفقة بالذات ومكوناتها، داخل مجموعة القلق الاجتماعي، لم تكن الشفقة بالذات الأقل عمومًا مرتبطةً بحدة القلق الاجتماعي، ولكنه كان مرتبطًا بخوف أكبر من التقييم السلبي والإيجابي، كان العمر مرتبطًا سلبًا بالشفقة بالذات للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، بينما كان العمر مرتبطًا إيجابًا بالشفقة بالذات للعاديين، مما يشير إلى أن الشفقة بالذات قد تكون هدفًا مهمًا بشكل خاص للتقييم والعلاج في الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي.

وقد وجدت دراسة (Egan, et al, 2022) أن ارتفاع الشفقة بالذات يرتبط بانخفاض القلق والاكتئاب من خلال استخدام الأسلوب التحليلي للدراسات السابقة، حيث هدفت إلى التحقق من مدى فعالية الشفقة بالذات كعنصر فعال في العلاج والوقاية من القلق والاكتئاب لدى الشباب، وقد تم إجراء مراجعة منهجية للأدبيات و المقابلات مع الشباب والباحثين في مجال الشفقة بالذات، وتم تحليل خمسون دراسة، قامت (8) دراسات بتقييم تدخلات الشفقة بالذات بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (14-24) عامًا، بينما قامت الدراسات المتبقية بقياس العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب بين هذه الفئة العمرية، وتم إجراء مقابلات نوعية مع أربعة باحثين في مجال الشفقة بالذات، وتم إجراء المقابلات أيضًا في جولتين من التشاور مع (20) شابًا (العمر $M = 18.85$ عامًا، الفئة العمرية 14-24 عامًا)، حيث ارتبط ارتفاع الشفقة بالذات بانخفاض أعراض القلق والاكتئاب لدى الشباب.

وفحصت (Raes, 2010) التأثيرات الوسيطة للاجترار (مع مكونات التأمل والتفكير) والقلق في العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب والقلق، تكونت العينة من (271) طالبًا جامعيًا، أظهرت النتائج أنه بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب، ظهر التأمل (الاجترار) فقط كوسيط مهم بالنسبة للقلق، ظهر كل من التفكير والقلق كوسيطين مهمين، لكن التأثير الوسيط للقلق كان أكبر بكثير من تأثير التفكير، تشير النتائج الحالية إلى أن إحدى الطرق التي يكون الشفقة بالذات من خلالها تأثيرات عازلة على الاكتئاب والقلق هي من خلال آثاره الإيجابية على التفكير المتكرر غير المنتج .

بحثت دراسة (Hammad,2016) في العلاقة بين القلق المستقبلي والتخصص في ضوء متغيري الجنس والتخصص، وتكونت العينة من (380) طالب وطالبة في جامعة نجران

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

(200) طالب في العلوم الإنسانية و 180 طالبًا في التخصصات العلمية) ، وتراوحت أعمارهم بين (18) إلى (22) عامًا، و طبق مقياسي القلق والتخصص في المستقبل، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين القلق المستقبلي والتخصص ، وهناك فروق في القلق المستقبلي لطلبة التخصصات الإنسانية ، وفروق بين الجنسين لصالح الذكور، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق في الاتجاه نحو التخصص لصالح طلبة التخصصات العلمية التي ليس لها فروق بسبب الجنس.

كما تحققت دراسة، (Mahmoud Tawfiq, 2022) من التعرف على ١ - القلق المستقبلي لدى طلبة الجامعة، والفروق بين الطلاب علي حسب متغير كلا من متغير الجنس (ذكر - أنثى) والتخصص (علمي - بشري)، وتم استخدام استبانة عن قلق المستقبل تم تطبيقها على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من القسمين العلمي والإنساني بالمرحلة الرابعة بشكل عشوائي ، بواقع (50) طالبًا بالقسم العلمي و (50) طلبة بالقسم البشري ،وعولجت البيانات احصائيا بحساب قيمة (T) المحسوبة حيث اسفرت النتائج عن ارتفاع القلق المستقبلي لدي عينة الدراسة ، ولا توجد فروق حسب متغير الجنس (ذكر - أنثى) بالنسبة للتخصص (علمي - بشري).

التعقيب علي الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: التعقيب الإطار النظري:

من العرض السابق لمتغيرات الدراسة نستخلص الآتي:

أن العلاقة بين أنواع صعوبات التعلم علاقة تأثير وتأثر وأن الصعوبات الاجتماعية والانفعالية قد تكون نتيجة لامتداد الصعوبات النمائية والأكاديمية وقد تكون قائمة بذاتها، وأنها مستمرة مدي الحياة وقد يرجع ذلك الي فشل المراحل الدراسية في معالجتها مما يتطلب اتباع اساليب وحلول جديدة للتعامل معها لتفادي المشكلات الناتجة عنها.

كما يواجه طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية العديد من التحديات والمشكلات المتعددة والمستمرة على سبيل المثال المشكلات النفسية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية مما يضع الطلاب في موضع الضغط، واستثارة انفعالات الغضب والقلق واطهار سلوك الانسحاب والعزلة والخوف من التجمعات والتعرض للمواقف المخزية.

الشفقة بالذات عامل وقائي للصحة النفسية للطلاب كما اثبتت الدراسات انها تعتبر نوع من العلاج للعديد من الاضطرابات النفسية حيث ركزت هذه الدراسة على اضطرابات قلق المستقبل والعلاقة بين المتغيرات بمتبؤها بقلق المستقبل اي انه كلما زادت الشفقة بالذات ادي الي انخفاض قلق المستقبل مما يحفز الباحثين على العمل علي تنمية الشفقة بالذات لدي الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية وغيرهم من الفئات الخاصة وانتشار ثقافة الشفقة بالذات بين الناس بشكل عام.

ثانيا التعقيب على الدراسات السابقة:

ثانيا التعقيب علي الدراسات السابقة: من حيث الأهداف: تنوعت الدراسات من حيث الأهداف فمنها من فحصت العلاقة بين الشفقة بالذات وكلا من قلق المستقبل والقلق بشكل عام كدراسة كلا من (بدوية رضوان، ٢٠١٩) - (de Souza et al., 2020) ، ومنها ما يحدد اثر تعزيز الشفقة بالذات علي قلق المستقبل كدراسة (Blackie & Kocovski, 2018) ، تناولت دراسة فحص مستوي قلق المستقبل لدي طلاب الجامعة (Hammad, 2016) و ، ومن حيث العينة: تنوعت العينات المستهدفة في الدراسات علي سبيل المثال تناولت دراستين امهات ذوي الاعاقة كما في دراسة كلا من (بدوية رضوان، ٢٠١٩) و (فدوي توفيق، فدوي وجدي، ٢٠١٨) ، وتناولت دراسة (مي البغدادي إيمان العشماوي، ٢٠٢٠) عينة من الشعب المصري بشكل عام ، كما تناولت بعض الدراسات طلاب الجامعة وهي الفئة العمرية التي تتوافق مع هذه الدراسة كما في دراسة كلا من (أحمد ابراهيم علي، ٢٠١٨) و (Harwood & 2017 Kocovski, ودراسات تناولت المراهقين (12-19 سنة)، (Tali, et al, 2023) ، ومن حيث الادوات: اقتصرت ادوات قياس الشفقة بالذات وقلق المستقبل علي مقاييس التقدير الذاتي ومنها علي سبيل المثال (بدوية رضوان، ٢٠١٩) و (Tali et al., 2023) ومن حيث النتائج: أجمعت معظم الدراسات على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الشفقة بالذات وقلق المستقبل كما في دراسة (مي البغدادي، إيمان العشماوي، ٢٠٢٠) و (Tali et al., 2023) و و اسفرت دراسة (فدوي توفيق، فدوي وجدي، ٢٠١٨) أبعاد الشفقة بالذات وأسهمت إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بقلق المستقبل.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

فروض الدراسة

الفرض الأول: وينص على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ($\geq 0,05$) بين متوسطات درجات الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية.

الفرض الثاني: وينص على: "يسهم متغير الشفقة بالذات في التنبؤ قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية.

ثامنا: الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، لتحديد العلاقة بين معاملات الارتباط لمتغيرات الدراسة والمتمثلة في المتغير المستقل وهو الشفقة بالذات والمتغير التابع وهو قلق المستقبل، ويهدف تحليل الانحدار الي الافادة من معامل الارتباط في التنبؤ بقيمة درجة الفرد في أحد المتغيرين بمعلومية الآخر.

العينة: اعتمدت الباحثة في تشخيص صعوبات الاجتماعية والانفعالية على مقاييس التقدير الذاتي كما اشار كلا من (فتحي الزيات، ٢٠١٥، وسليمان عبد الواحد، ٢٠١١)، تكونت عينة الدراسة من (116) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة عين شمس ممن اشارت استجابتهم على مقياس الصعوبات الاجتماعية والانفعالية من إعداد (أحمد سمير صديق ابو بكر، ٢٠١٧) عن وجود صعوبات اجتماعية وانفعالية لديهم وذلك بعد تطبيق اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة لديهم واستبعاد ذوي درجة الذكاء المنخفضة وايضا تم استخدام محك الاستبعاد: وذلك لاستبعاد ذوي الاعاقات الحسية والاضطرابات والمشكلات النفسية، وكان متوسط عمر الطلاب (20.67) سنة.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة المقاييس الاتية:

١. مقياس المصفوفات المتتابعة إعداد جون رافن.
٢. مقياس الصعوبات الاجتماعية والانفعالية إعداد (أحمد سمير ابو بكر، ٢٠١٧)
٣. مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثين).
٤. مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثين)

وفيما يلي وصف مختصر لكل مقياس:

١. مقياس المصفوفات المتتابة لجون رافن

هدف إلى تحديد مستوى القدرة العقلية العامة للأفراد من سن (5-80 عام)، حيث يتكون المقياس من (60) مصفوفة مقسمة إلى (5) مجموعات هي (أ، ب، ج، د، هـ)، تشمل كل منها علي (12) مصفوفة، والمصفوفة عبارة عن شكل أساسي يحتوي على تصميم هندسي تنقصه قطعة، وضعت مع بدائل تتراوح ما بين (6) إلى (8) بدائل، وعلى المفحوص أن يختار القطعة المتممة الشكل، ويسجل رقمها في نموذج تسجيل الإجابات ودرجة المفحوص على هذا الاختبار هي المجموع الكلي للإجابات الصحيحة، ورتبت المجموعات بالتدرج من مستوى السهولة الي الصعوبة في الذكاء، وقد رسمت الأشكال في كل مصفوفة بدقة لكي تثير لدى المفحوص الاهتمام المتزايد وتراوحت درجات المقياس (صفر: للإجابة الخاطئة، ١: للإجابة الصحيحة) وكانت الدرجة النهائية للمقياس (60) درجة خام ويتم تفسير مستويات الذكاء بالرجوع الي الدرجة المعيارية للمقياس،، وأسفرت نتائج دراسة (علا يوسف ٢٠١٥).و (عوض الله محمد، حسين احمد، ٢٠١٤) ان مقياس المصفوفات المتتابة لرافن يتمتع بدرجة صدق وثبات عالية.

٢. مقياس الصعوبات الاجتماعية والانفعالية إعداد (أحمد سمير ابو بكر، ٢٠١٧): والذي يهدف الي تشخيص طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية

والانفعالية، ويتكون من (36) بنداً موزعة علي اربع ابعاد وهم: القصور في المهارات الاجتماعية (١٤)، و القصور في اكتساب معايير السلوك المقبول اجتماعياً (6)، و القصور في التواصل الانفعالي (7)، و القصور في الالتزام في الأدوار الاجتماعية (9)، بطريقة تصحيح (دائماً=3، أحياناً=2، نادراً=1)، حيث تكون تتراوح درجة المقياس بين اقل واقصي درجة من (36-108)، وقد اشار معد المقياس إلي صدق البناء العاملي للمقياس والاتساق الداخلي لعباراته، وكذلك التحقق من ثبات المقياس مما يجعل المقياس موثقاً فيه، لما يتمتع به من خصائص سيكو مترية.

٣. مقياس الشفقة بالذات:

أدي الاطلاع علي الاطر والمراجع النظرية السابقة الي تحديد دقيق لأبعاد مقياس الشفقة بالذات من خلال العديد من الدراسات النقدية الحديثة التي انصب تركيزها ونقدها علي

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

مقياس الشفقة بالذات وأبعاده ل (كرستين نيف) في احتواءه علي الأبعاد السلبية في المقياس المتمثلة في (الحكم الذاتي والعزلة والافراط في التعريف) (Pfattheicher et al., 2017; Muris, 2016)، وبناء عليه تم تحديد أبعاد الدفاء من الشفقة بالذات وهم (اللفظ بالذات-الانسانية المشتركة - اليقظة العقلية) وصياغة بنود المقياس، من منطلق ان التركيز والتدعيم للجوانب الايجابية يقلل تلقائيا من الجوانب السلبية واتفاقا مع بعض الدراسات التي اعتمدت علي الأبعاد الايجابية في دراساتهما، ومنها علي سبيل المثال (potter et al., 2014)و(محمود سعيد، ٢٠١٨)،، حيث اوصت الدراسات النقدية علي الاعتماد علي الأبعاد الايجابية في الدراسات المستقبلية للشفقة بالذات.

ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها (محمود عطية، ٢٠١٨) (Galiana et al., 2022)، (جيهان عثمان، ٢٠٢٠) - (مرفت النجار ،، نقلا من وصال العتال رسالة وصال العتال، ٢٠٢٠).

حيث تم عرض المقياس في صورته الاولى على مجموعة من المحكمين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس للحكم على العبارات ومدي صدقها وانتمائها لمصطلح الشفقة بالذات، وتم اعتماد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق عالية بين المحكمين.

ويهدف المقياس في صورته النهائية الي تحديد مستوى الشفقة بالذات لدي عينة الدراسة، ويتكون من (28) مفردة موزعة علي ثلاثة ابعاد وهم أولا: اللفظ بالذات: هو الميل إلى أن يكون الطالب لطيفاً ومتفهماً عند المعاناة ويشمل (9) مفردات، ثانيا: الانسانية المشتركة: الاعتراف بأن فشل الفرد ومشاكله جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وتشمل (9)، ثالثا: اليقظة العقلية : وتعني الحفاظ على نظرة متوازنة للتجارب الإيجابية والسلبية في الحياة وتشمل (10) مفردات، وتعطي الاستجابات للدرجات علي النحو التالي: دائما (4)، غالبا (3)، احيانا (2)، نادرا (١) ، وتتراوح درجة المقياس التي يمكن ان يحصل عليها الطلاب من بين اقل واقصي درجة من (28- 112) درجة كما انه تم تحديد درجة القطع لتحديد الطلاب ذوي الشفقة المنخفضة عند (82) فاقل .

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثين):

تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على العينة السيكومترية السابقة (ن = 302) طالب وطالبة، بمتوسط عمر (19.90)، وانحراف معياري (1.273) سنة.

وتم حساب معامل ثبات المقياس بالطرق الآتية: -

طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بين نصفي كل اختبار فرعي المفردات (الفردية والزوجية) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، مع التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان- براون "Brown & Spearman"، كما تم حساب معامل جتمان Guttman،

وطريقة ألفا لكرونباخ: كما قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ لمقياس الشفقة بالذات ويوضح جدول (١) هذا الإجرائين.

جدول (١) معاملات ثبات التجزئة النصفية وجتمان للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن=٣٠٢).

الطرق م	المكونات	عدد البنود	معاملات ثبات التجزئة النصفية		معاملات ثبات جتمان	معاملات ثبات ألفا لكرونباخ
			قبل التصحيح	بعد التصحيح		
١	المكون الأول: اللطف بالذات	٨	٠,٦٧٢	٠,٨٠٤	٠,٧٩٦	٠,٧٤٨
٢	المكون الثاني: الانسانية المشتركة	٩	٠,٦٠٢	٠,٧٥٤	٠,٧٢٥	٠,٧١٠
٣	المكون الثالث: اليقظة العقلية	١٠	٠,٧٣٤	٠,٨٤٦	٠,٨٤٦	٠,٨٢٤
٤	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	٢٧	٠,٧٩٩	٠,٨٨٨	٠,٨٨٧	٠,٨٧٠

ويلاحظ من جدول (١) أن قيم معاملات الثبات بأسلوب التجزئة النصفية، بعد التصحيح قد تراوحت بين (0.754: 0.846) لمكونات لمقياس الشفقة بالذات، وبلغ (0.888) للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات. كما تراوحت قيم معامل الثبات جتمان للمكونات بين (0.725: 0.846) وبلغ (0.887) للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات؛ مما يعني أن مقياس الشفقة بالذات تتمتع بمعامل ثبات مرتفعة ومقبولة.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

كما أن قيم معاملات الثبات باستخدام أسلوب ألفا لكرونباخ، قد تراوحت بين (٠,٨٢٤: ٠,٧١٠) لمكونات مقياس الشفقة بالذات، وبلغ (٠,٨٧٠) لمقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية، مما يعني أن مقياس الشفقة بالذات تتمتع بمعامل ثبات مرتفعة ومقبولة.

وتم حساب الصدق بطريقتين:

١. الاتساق الداخلي: -

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه للمقياس الشفقة بالذات، ويوضح جدول (٢) هذا الاجراء. جدول (٢) قيم معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات والدلالة (ن=٣٠٢).

المكون الأول: اللطف بالذات		المكون الثاني: الانسانية المشتركة		المكون الثالث: اليقظة العقلية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
A1	**٠,٦٤٥	B1	**٠,٦١٩	C1	**٠,٦١١
A2	**٠,٦٦٤	B2	**٠,٤٤٢	C2	**٠,٦٧٩
A3	**٠,٣٢٧	B3	**٠,٦٧٤	C3	**٠,٦٢٢
A4	**٠,٦٢٢	B4	**٠,٦١٣	C4	**٠,٦٨٤
A5	**٠,٦٧٩	B5	**٠,٣٩٩	C5	**٠,٦٩٨
A6	**٠,٥١١	B6	**٠,٤٨١	C6	**٠,٦٩٣
A7	**٠,٦١٣	B7	**٠,٦٢٠	C7	**٠,٦٢٩
A8	**٠,٦٨٩	B8	**٠,٥٨٤	C8	**٠,٦١٣
		B9	**٠,٤٨٥	C9	**٠,٦١٩
				C10	**٠,٤١٣

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت للمكون (اللطف بالذات) بين (**٠,٦٨٩ - **٠,٣٢٧)، وللمكون (الانسانية المشتركة) بين (**٠,٦٧٤ - **٠,٣٩٩)، وأخيراً كانت للمكون (اليقظة العقلية) بين (**٠,٦٩٨ - **٠,٤١٣)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك تصبح مفردات مقياس الشفقة بالذات متسقة داخلياً وهذا مؤشر على ثبات المقياس.

وتم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات بإيجاد معامل ارتباط بين درجات كل مكون والدرجة الكلية، ويوضح ذلك بجدول (٣).

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط (ر) والدلالة بين درجات كل مكون بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن=٣٠٢).

المكون	المكون الأول: اللطف بالذات	المكون الثاني: الانسانية المشتركة	المكون الثالث: اليقظة العقلية
الارتباط	معامل ارتباط	معامل ارتباط	معامل ارتباط
	***,٨٣١	***,٧١٣	***,٨٦٣

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين مكونات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية قد تراوحت بين (***,٨٦٣: ***,٧١٣)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وهو مؤشر على معاملات صدق بين الدرجة الكلية والمكونات الفرعية لمقياس الشفقة بالذات.

٢- قدرة الاختبار على التمييز: تم حساب المقارنات الطرفية بين متوسطي درجات العينة في الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وكذلك للمقاييس الفرعية، للمقارنة بين متوسطي درجات الافراد التي تقع فوق المتوسط والوسيط ومتوسطي درجات الافراد التي تقع اقل من المتوسط والوسيط والدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام اختبار t-test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين، ويظهر جدول (٤) نتائج هذا الإجراء:

جدول (٤) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ومكوناته (ن=٣٠٢).

القيم مكونات المقياس	المجموعات	ن	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	النسبة الفئوية f	قيمة t	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
المكون الأول: اللطف بالذات	الفئة العليا	٢١٦	٢٥,٨٩	٣,٠١٩	٤,٣٢٨	-١٤,١٩٩	٣٠٠	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٨٦	١٩,٥٣	٣,٦٨٧				
المكون الثاني: الانسانية المشتركة	الفئة العليا	٢١٦	٢٧,٦٩	٣,٩٣٣	١,٨٤٢	-١٠,٣٢٢	٣٠٠	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٨٦	٢٢,٦٥	٣,٥٦٤				
المكون الثالث: اليقظة العقلية	الفئة العليا	٢١٦	٣٠,٧٤	٤,٣٣٠	١,٣٢٥	-١٥,٣٢٦	٣٠٠	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٨٦	٢٢,٥٠	٣,٩١٦				
الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	الفئة العليا	٢١٦	٨٤,٣٢	٧,٨٨١	٤,٧٤٧	-٢٢,٣٧٢	٣٠٠	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٨٦	٦٤,٦٩	٦,٤٤٥				

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الافراد مرتفعي الدرجات ومتوسطي درجات الافراد منخفضي الدرجات في اتجاه افراد المجموعة العليا، عند مستوى دلالة (٠,٠١) أي بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الدرجات؛ مما يعنى أن الاختبار قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على صدق المقياس.

ثانياً مقياس قلق المستقبل

تم صياغة عبارات المقياس بناءً على مجموعة من الاطر النظرية والمقاييس والمصادر الخاصة بقلق المستقبل منها (Zaleski et al., 2019). - فضيلة السبعواوي. (٢٠٠٧) - إبراهيم محمود القمحاوي ٢٠١١ - نيفين عبد الرحيم. (٢٠١٨)

وتم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين المتخصصين بالتربية الخاصة وعلم النفس والصحة النفسية لتحديد مصدي صدق وانتماء عبارات المقياس الي متغير قلق المستقبل، وبناءً عليه تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق عالية بين المحكمين مع تعديل صياغة بعض العبارات.

ويهدف المقياس في صورته النهائية الي تحديد مستوي قلق المستقبل لدي الطلاب الجامعة ذوي الصعوبات الانفعالية والاجتماعية يتكون المقياس من (٣٩) عبارة موزعة علي اربعة أبعاد وهم القلق النفسي: ويعني التشاؤم والتوتر وخوف الطالب من عدم تحقيق اهدافه وطموحاته مستقبلا ويشمل (١١) والقلق الاجتماعي: خوف وقلق الطالب بشأن سلوكياته الاجتماعية في بيئته وتوقعه السلبي لمكانته الاجتماعية مستقبلا ونظرة المجتمع له ويشمل (١٢)، والقلق الاقتصادي: توقع الطالب السلبي لمستقبله ماديا ومهنيا ومستوي معيشته ويشمل (٨)، والقلق الصحي: الخوف والتوتر من توقع المرض والموت مما يسلب منه الاستمتاع بلحظته و تؤثر علي مستقبله ويشمل (٨)، وتعطي الاستجابات علي الدرجات غلي النحو التالي، دائما (٤)، غالبا (٣)، احيانا (٢)، نادرا (١)، مع مراعاة العبارات العكسية عند التصحيح، و تتراوح درجات المقياس من (٣٩-١٥٦ درجة) وقد تم تحديد ذوي قلق المستقبل عند درجة قطع (٨٣) فأعلي، ويوضح الجدول التالي العبارات الايجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل.

جدول (٥) العبارات الايجابية والسلبية لمقياس قلق المستقبل:

البعد	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
القلق النفسي	١٤، ٩، ١، ٢٤، ٢٠، ٣١، ٣٦، ٣٨، ٣٥، ٢٩	١١	
القلق الاجتماعي	٣٠، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٧، ١٣، ١٢، ٨، ٧، ٣، ٢، ٣٤،	-	١٢
القلق الاقتصادي	٣٩، ٣٣، ٢٧، ٢٦، ٢٢، ١٦، ٤	-	٧
القلق الصحي	٣٧، ٣٢، ٢٥، ٢١، ١٥، ١١، ٦، ٥	١٠	٩
المجموع	٣٤	٥	٣٩

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل (إعداد/ الباحثين):

تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة (ن = ٣٤٤) طالب وطالبة بمتوسط عمر (١٩،٨٨)، وانحراف معياري (١،٢٦٢) سنة،

وبحساب معامل ثبات المقياس بالطرق الآتية: -

طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بين نصفي كل اختبار فرعي المفردات (الفردية والزوجية) وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، مع التصحيح من أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان- براون "Brown & Spearman"، كما تم حساب معامل جتمان Guttman،

وطريقة ألفا لكرونباخ: تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ لمقياس قلق المستقبل يوضح (٦) هذا الإجراء.

جدول (٦) معاملات ثبات التجزئة النصفية وجتمان للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=٣٤٤).

الطرق م	المكونات	عدد البنود	معاملات ثبات التجزئة النصفية		معاملات ثبات	معاملات ثبات
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	جتمان	ألفا لكرونباخ
١	المكون الأول: القلق النفسي	١١	٠،٧٥٤	٠،٨٦١	٠،٨٥٠	٠،٨٤٤
٢	المكون الثاني: القلق الاجتماعي	١٢	٠،٦٧٧	٠،٨٠٨	٠،٨٠٨	٠،٨٢٩
٣	المكون الثالث: القلق الاقتصادي	٨	٠،٧٢٠	٠،٨٣٧	٠،٨٣٧	٠،٨٠٣
٤	المكون الرابع: القلق الصحي	٨	٠،٧١٦	٠،٨٣٤	٠،٨٣٤	٠،٧٦٦
٥	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	٣٩	٠،٨٦٥	٠،٩٢٨	٠،٩٢٢	٠،٩٠٥

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

ويلاحظ من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات بأسلوب التجزئة النصفية، بعد التصحيح قد تراوحت بين (٠,٨٦١ : ٠,٨٠٨) لمكونات لمقياس قلق المستقبل، وبلغ (٠,٩٢٨) للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل. كما تراوحت قيم معامل الثبات جتمان للمكونات بين (٠,٨٥٠ : ٠,٨٠٨) وبلغ (٠,٩٢٢) للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل؛ مما يعني أن مقياس قلق المستقبل يتمتع بمعامل ثبات مرتفعة ومقبولة.

كما أن قيم معاملات الثبات باستخدام أسلوب ألفا لكرنباخ، قد تراوحت بين (٠,٨٤٤ : ٠,٧٦٦) لمكونات مقياس قلق المستقبل، وبلغ (٠,٩٠٥) لمقياس قلق المستقبل كدرجة كلية، مما يعني أن مقياس قلق المستقبل تتمتع بمعامل ثبات مرتفعة ومقبولة.

كما تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية: -

١. الاتساق الداخلي: -

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه للمقياس قلق المستقبل، ويوضح جدول (٧) هذا الاجراء.

جدول (٧) قيم معامل ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس قلق المستقبل والدلالة (ن=٣٤٤).

المكون الأول: القلق النفسي		المكون الثاني: القلق الاجتماعي		المكون الثالث: القلق الاقتصادي		المكون الرابع: القلق الصحي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
A1	**٠,٦٩٥	B1	**٠,٥٧١	C1	**٠,٥٥١	D1	**٠,٦١٠
A2	**٠,٧٣١	B2	**٠,٥٩٢	C2	**٠,٥٧٠	D2	**٠,٧٥٩
A3	**٠,٦٢٩	B3	**٠,٦٢٦	C4	**٠,٦٥٢	D3	**٠,٧٠٠
A4	**٠,٧٤٠	B4	**٠,٦٣٤	C5	**٠,٦٦٣	D4	**٠,٦٨٨
A5	**٠,٦٤٠	B5	**٠,٥٦٣	C6	**٠,٧٠٢	D5	**٠,٦٢٣
A6	**٠,٦٥٢	B6	**٠,٥٥٨	C7	**٠,٦١٦	D6	**٠,٦٧٢
A7	**٠,٦٤١	B7	**٠,٦٢٧	C8	**٠,٧٢٥	D7	**٠,٥٢٥
A8	**٠,٥٢٢	B8	**٠,٦٦٦	C9	**٠,٧١٦	D8	**٠,٣٤٨
A9	**٠,٦٤٠	B9	**٠,٦١٣				
A10	**٠,٥٢٩	B10	**٠,٥١١				
A11	**٠,٤٩٣	B11	**٠,٥٧١				
		B12	**٠,٥٣٥				

ويتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت للمكون (القلق النفسي) بين (**٠,٧٤٠ - **٠,٤٩٣)، وللمكون (القلق الاجتماعي) بين (**٠,٦٦٦ - **٠,٥١١)، وللمكون (القلق الاقتصادي) بين (**٠,٧٢٥ - **٠,٥٥١)، وأخيراً كانت للمكون (القلق الصحي) بين (**٠,٧٥٩ - **٠,٣٤٨)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ باستثناء المفردة رقم (C3) بالمكون الثالث القلق الاقتصادي وقد تم حذفها من المقياس ليصبح (٣٩) مفردة بدل (٤٠) مفردة، وبذلك تصبح مفردات مقياس قلق المستقبل متسقة داخلياً وهذا مؤشر على صدق المقياس.

وتم حساب الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل بإيجاد معامل ارتباط بين درجات كل مكون والدرجة الكلية، ويوضح ذلك بجدول (٨).

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط (ر) والدلالة بين درجات كل مكون بالدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=٣٤٤).

المكون	المكون الأول: القلق النفسي	المكون الثاني: القلق الاجتماعي	المكون الثالث: القلق الاقتصادي	المكون الرابع: القلق الصحي
معامل ارتباط	**٠,٧٤٢	**٠,٨٦٣	**٠,٨١٩	**٠,٥٧٣

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين مكونات مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية قد تراوحت بين (**٠,٨٦٣ : **٠,٥٧٣)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). مما يشير إلى معاملات ثبات مقبولة بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس قلق المستقبل.

٢. قدرة الاختبار على التمييز:

تم حساب المقارنات الطرفية بين متوسطي درجات العينة في الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل وكذلك للمقاييس الفرعية، للمقارنة بين متوسطي درجات الأفراد التي تقع فوق المتوسط والوسيط ومتوسطي درجات الأفراد التي تقع أقل من المتوسط والوسيط والدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام اختبار t-test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين، ويظهر جدول (٩) نتائج هذا الإجراء:

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

جدول (٩) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات الطرفية للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ومكوناته (ن=٣٤٤).

القيم مكونات المقياس	المجموعات	ن	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	النسبة الفائنية f	قيمة t	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
المكون الأول: القلق النفسي	الفئة العليا	٦٠	٢٩,٥٥	٤,٨٤٨	٠,٧٦٨	-١٣,٣٣٨-	٣٤٢	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٢٨٤	١٩,٨٢	٥,١٨٩				
المكون الثاني: القلق الاجتماعي	الفئة العليا	٦٠	٣٥,٨٨	٤,٥٢٥	٥,٥٥٦	-١٧,٦١٠-	٣٤٢	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٢٨٤	٢٤,٠٠	٥,٦٩٩				
المكون الثالث: القلق الاقتصادي	الفئة العليا	٦٠	٢٥,١٢	٣,٤٩٩	٦,٨٧٤	-١٥,٣٢٠-	٣٤٢	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٢٨٤	١٧,١٤	٤,٣٧١				
المكون الرابع: القلق الصحي	الفئة العليا	٦٠	٢٣,٠٧	٤,٥٧٧	٣,٦٣٥	-٦,٧٨٧-	٣٤٢	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٢٨٤	١٨,٢٢	٥,١١٧				
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	الفئة العليا	٦٠	١١٣,٦٢	٨,٩٣٥	١٦,٢٣٨	-٢٤,٦٧٢-	٣٤٢	٠,٠١
	الفئة الدنيا	٢٨٤	٧٩,١٨	١٣,٢٤٩				

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الافراد مرتفعي الدرجات ومتوسطي درجات الافراد منخفضي الدرجات في اتجاه افراد المجموعة العليا، عند مستوى دلالة (٠,٠١) أي بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الدرجات؛ مما يعنى أن الاختبار قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشر على صدق المقياس.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: وينص على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين درجات طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية في درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ومكوناته ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ومكوناته. للتحقق من صحة هذا الفرض تم التحقق حساب معامل الارتباط بين درجات طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية (N=116) على مقياس الشفقة بالذات ومكوناته، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ومكوناته. كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠) قيمة مصفوفة معاملات الارتباط "ر" ودلالاتها الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (الشفقة بالذات ومكوناته، وقلق المستقبل ومكوناته) (N=116)

المتغيرات	المكون الأول: اللطف بالذات	المكون الثاني: الانسانية المشتركة	المكون الثالث: اليقظة العقلية	المكون الرابع: القلق النفسي	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	المكون الأول: القلق النفسي	المكون الثاني: القلق الاجتماعي	المكون الثالث: القلق الاقتصادي	المكون الرابع: القلق الصحي	المكون الأول: القلق
المكون الأول: اللطف بالذات	-									
المكون الثاني: الانسانية المشتركة	**٠,٣٥٢	-								
المكون الثالث: اليقظة العقلية	**٠,٧١٤	**٠,٣٢٠	-							
الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	**٠,٨٩١	**٠,٦٠٠	**٠,٨٩٢	-						
المكون الأول: القلق النفسي	-٠,٣٣٣	-٠,١٣٠	-٠,٢١٣	-٠,٢٨٩	-					
المكون الثاني: القلق الاجتماعي	-٠,٣٠٩	-٠,١٢٢	-٠,٢٨٠	-٠,٢٣٧	**٠,٥٤٦	-				
المكون الثالث: القلق الاقتصادي	-٠,٢٤٤	-٠,١٢٩	-٠,٢٦٦	-٠,٢٠٠	**٠,٥٣٩	**٠,٦٧٢	-			
المكون الرابع: القلق الصحي	*٠,٢٢٨	٠,٠٧٣	٠,١٧٥	*٠,٢٠٧	**٠,٣١٧	٠,١٧٣	**٠,٣٢٠	-		
الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	-٠,٢٤٧	٠,٠٦٢	-٠,٢١٥	-٠,١٩٥	**٠,٨٠٤	**٠,٨٣٣	**٠,٨٣٠	**٠,٥٤٤	-	

وتشير نتائج الجدول (١٠) إلي: أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين درجات عينة البحث من طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية في درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الكلي لبيرسون "ر" = (٠,١٩٥) بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل ورغم أنها ارتباطات ضعيفة إلا أنها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وبناء على ما سبق يمكن قبول الفرض الاحصائي الأول والذي ينص علي: "توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين درجات طلاب الجامعة

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية في درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات ومكوناته ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ومكوناته .

ويستنتج مما سبق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وقلق المستقبل لدى ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية، أي أنه كلما زادت الشفقة بالذات لدى الطلاب انخفض قلق المستقبل لديهم وهذا ما أكدته الدراسات السابقة كما في دراسة (بدوية رضوان، ٢٠١٩) و (فدوي توفيق، فدوي وجدي، ٢٠١٨) و (مي البغدادي إيمان العشماوي، ٢٠٢٠) و (بدوية محمد سعد رضوان، ٢٠١٩) و (Werner et al., 2012)، كما أشار (Egan et al., 2022) إلى فعالية الشفقة بالذات كعنصر فعالاً للوقاية من القلق والاكتئاب بناءً على دراسة تحليلية لـ (٥٠) من الدراسات السابقة.

الفرض الثاني:

نتائج الفرض العام الثاني والذي ينص على: "يسهم متغير الشفقة بالذات في التنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية".

وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء تحليل إحصائي لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=١١٦) طالب وطالبة، باستخدام برنامج (SpSS.26)، لأسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression.

ويستخدم الانحدار الخطي البسيط لاستنتاج أو (للتنبؤ) بدرجات المتغير التابع (قلق المستقبل) من درجات المتغير المستقل (الشفقة بالذات). ويكشف الجدول (١١) عن نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير المنبئ بقلق المستقبل.

جدول (١١) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير الشفقة بالذات المنبئ بقلق المستقبل (ن=١١٦).

المتغير المنبئ به	معامل الانحدار (B)	معامل الانحدار القياسي Beta	درجة الحرية df	قيمة "ت"	الدلالة	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل التحديد R-Square	قيمة f	مستوى الدلالة Sig
الشفقة بالذات	-٠,٢٦١	-٠,١٩٥	١١٤	-٢,١٢٦	دال عند ٠,٠٥	٠,١٩٥	٠,٠٣٨	٤,٥٢١	دالة ٠,٠٥
(ثابت الانحدار)	١١٨,٢٠٨			١١,٩٤١	دالة عند ٠,٠١				

ويُلاحظ من الجدول (١١) لنتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للمتغير الشفقة بالذات المنبئ بقلق المستقبل لدى عينة البحث من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم".

حيث تعرض النتائج ملخصاً لنموذج تحليل الانحدار البسيط بطريقة Enter، ويتضح من هذا الجدول أن مربع معامل الارتباط البسيط (R Square) أو معامل التحديد يساوي (٠,٠٣٨)، وهو يمثل نسبة التباين المُفسر في درجات المتغير التابع بواسطة المتغير المستقل، وهذا يعني أن المتغير (الشفقة بالذات) يفسر (٣,٨ %) من التباين الكلي في درجات المتغير التابع (قلق المستقبل) وهي قيمة ضعيفة من التباين المفسر بواسطة متغير مستقل. كما يتضح أن تحليل تباين الانحدار البسيط، للانحدار بقلق المستقبل على درجات الشفقة بالذات، ويظهر أن قيمة (f) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغير المستقل (الشفقة بالذات) على المتغير التابع (قلق المستقبل).

كما يعرض هذا الجدول معادلة معاملات الانحدار البسيط والتي تتمثل في قيمة معامل الانحدار أو المعامل البائي (B)، وقيمة معامل الانحدار القياسي أو معامل بيتا (Beta) ثم قيمة (ت) t-test، ودلالاتها الإحصائية، وذلك لكل من الثابت والمتغير المستقل، حيث يتضح أن الثابت والمتغير المستقل دالين إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥ : ٠,٠١) على التوالي، كما أن تأثير كل من المتغير المستقل (الشفقة بالذات) على المتغير التابع (قلق المستقبل) كان تأثيره دال إحصائياً.

وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار التي تساعد في التنبؤ بقلق المستقبل من درجات من الشفقة بالذات خلال صورة المعادلة التالية:

$$\text{القيمة المتوقعة لـ (قلق المستقبل)} = -٠,٢٦١ - (\text{الشفقة بالذات}) - ١١٨,٢٠٨$$

أي أن درجات المتغير المستقل (الشفقة بالذات) يتنبأ بشكل دال بدرجات المتغير التابع (قلق المستقبل). أي أن كلما قلت درجة (الشفقة بالذات) زادت بناء عليها درجة (قلق المستقبل) والعكس صحيح أي أن كلما ارتفعت درجة (الشفقة بالذات) قلت بناء عليها درجة (قلق المستقبل).

ويمكن تفسير ذلك انه كلما تعلم الطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية مهارات ممارسة الشفقة بالذات في اتباع اسلوب اليقظة وتنمية قيم اللطف والرحمة والانسانية المشتركة ادي ذلك الي التغلب علي قلق المستقبل المرتفع لديهم مما يقلل ضغوط القلق والخوف مما

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

هو قادم والتركيز علي اليوم وتغير طريقة تفكيرهم في التعامل مع القلق، ومن الدراسات التي اتفقت مع هذا الفرض دراسة (فدوي توفيق، فدوي وجدي، ٢٠١٨) حيث اسفرت نتائجها عن اسهام أبعاد الشفقة بالذات إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بقلق المستقبل، ودراسة (Blackie & Kocovski, 2018) حيث اشارت نتائجها إلى فائدة الشفقة بالذات في تقليل التفكير السلبي والمتكرر المتسبب في القلق الاجتماعي، وساعدت علي زيادة الرغبة في المشاركة في الأحداث الاجتماعية المستقبلية.

التوصيات

وفي ضوء مشكلة البحث ومتغيراته وعينته توصي الدراسة بضرورة انشاء وحدات نفسية وارشادية بالكليات تماثل الوحدات الطبية للتواصل مع الطلاب وارشادهم في حالة وجود صعوبات او مشكلات تعجزهم عن التعلم او عن التكيف. كما توصي بضرورة عقد ندوات دورية عن الشفقة بالذات وفوائدها وكيفية ممارستها لمواجهة ضغوطات القلق والكلية.

البحوث المقترحة

- فاعلية التدريب على الشفقة بالذات في خفض قلق المستقبل للطلاب ذوي الصعوبات الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية.
- برنامج ارشادي متكامل قائم على فنيات علم النفس الايجابي لتحسين طرق التعامل مع الصعوبات الانفعالية التي يتعرض لها عينة من الطلاب في المدارس الاعدادية.

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد سمير صديق أبوبكر (٢٠١٧). تشخيص طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج (٣١)، ج(٢)، ٢٤١-٢٦٣.
٢. إبراهيم محمود ابوالهدي القمحاوي (٢٠١١). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعني الحياة ووجهة الضبط لدي عينة من المعاقين بصريا والمبصرين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٣. أحمد جاب الله إبراهيم علي (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وفاعلية الذات وقلق المستقبل لدي طلاب الجامعة . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس .
٤. أحمد محمد الزغبى، رياض نايل العاسمي (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقة بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدي عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣١(١)، ٩٠-٥٥.
٥. اسامة فاروق مصطفى (٢٠١١). مدخل الي الاضطرابات السلوكية والانفعالية الاسباب- التشخيص- العلاج ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع
٦. اسماء السيد قبيصي ابو زيد (٢٠٢٠) . قلق المستقبل future anxiety، مجلة العلوم التربوية ، ع١٢٥، ٤٥-١٥٣.
٧. اشرف عليان عثمان (٢٠٢٢) بناء مقياس قلق المستقبل لمدرسي اكااديميات السباحة . المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٣٠، ٦٤، ٣٢-١.
٨. امانى عاد سعد علي (٢٠٢٠) النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الاكاديمي لدي طلاب الصف الاول الثانوي. مجلة كلية التربية، مج ٣١، ع ١٢١. ٢٨٢-٢٢٤
٩. أمل عبدالمحسن الزغبى (٢٠١٧) " أثر برنامج قائم علي المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم"، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٢، ١٨.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

١٠. بدوية محمد سعد السعيد رضوان (٢٠١٩). الشفقة بالذات و علاقتها بالصمود النفسي و قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، مج، ٢٩، ع. ٦، ج. ١، ص ص. ١١١-١٧٣.

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1177023>

١١. وليام ن. بيندر (٢٠١١) *صعوبات التعلم الخصائص والتعرف واستراتيجيات التدريس*، عبدالرحمن سليمان، السيد يس التهامي، محمود محمد الطنطاوي، القاهرة: عالم الكتب.
١٢. جمال محمد الخطيب (٢٠٢٠). *صعوبات التعلم الخصائص والتشخيص واستراتيجيات التدريس*. عمان . دار الشروق للنشر والتوزيع.

١٣. جيهان محمود عثمان (٢٠٢٠). الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي دي طلاب الجامعة ذوي الاعاقة البصرية، مجلة البحث اللمي في التربية . ٢١٤ ، ١٥٦-١٩٩

١٤. سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١١) . *نور صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية خصائصهم / اكتشافهم رعايتهم مشكلاتهم*. الاردن . عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١٥. سميرة محمد ابراهيم شند، ريم محمد يوسف ابو فايد، ايمان فوزي سعيد شاهين (٢٠١٥). الخصائص السيكموترية لمقياس قلق المستقبل لدي الراشدين. مجلة الارشاد النفسي ، ٤٢ع - ص ٦١١ - ٦٣٦.

١٦. سوسن عيد عطية فرغلي ، اشرف محمد عبدالحليم عبد الوهاب، حسام اسماعيل هيبه (٢٠١٩). الخصائص السيكموترية لمقياس قلق المستقبل. مجلة الارشاد النفسي ، ع ٥٧، ١٢٩-١١٥.

١٧. عباس فاضل عبدالواحد (٢٠١٥). *صعوبات التعلم (دراسة نظرية)*، مجلة دراسات في التاريخ والاثار، ع ٥٠.

١٨. عبد الرقيب أحمد إبراهيم البحيري، (٢٠١٣). التدخل العلاجي للتلاميذ ذوى الصعوبات الانفعالية والسلوكية فى البيئة المدرسية وخارجها ، علم النفس الصحي.

<https://psyc.sudanforums.net/t1535-topic>

١٩. عبدالسلام عبدالغفار (٢٠٠٧). *مقدمة في الصحة النفسية*، القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

٢٠. عزة حسن محمد رزق (٢٠٢٠). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، مج ١٤، ج ٣
٢١. عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١١). *الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام برنامج SPSS18*. القاهرة: دار الفكر العربي
٢٢. فتحي الزيات (٢٠٠٨). *قضايا معاصرة في صعوبات التعلم*. القاهرة: دار النشر للجامعات
٢٣. فتحي الزيات (٢٠١٥). *صعوبات التعلم التوجهات الحديثة في التشخيص والعلاج*، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
٢٤. فتحية سالم سالم أعجال (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة سيها للعلوم الانسانية*، ١٤(١)، ١٤٣-١٦٣.
٢٥. فدوي أنور وجدي توفيق، فدوي أنور وجدي (٢٠١٨). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرضا عن الحياة على قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا .*مجلة الإرشاد النفسي*. جامعة المنى(٥) ١٤، 116-60 ،
٢٦. فضيلة عرفات محمد السبعوي(٢٠٠٧). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. *مجلة كلية التربية ، جامعة الموصل*.
٢٧. محمد محمد فتح الله سيد (٢٠٢٠). نموذج مقترح للدور الوسيط للتعاطف الذاتي و صعوبات تنظيم الانفعال في العلاقة بين اليقظة العقلية و المرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي ذوي صعوبات التعلم .*مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية و الاجتماعية*، مج. ٥٩، ع. ٢، ص ص. ٢١-٥٠.
٢٨. محمود سعيد عطية ابراهيم(٢٠١٨). نموذج بنائي للشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . *مجلة العلوم التربوية ،* . جاعة جنوب الوادي، ع٣٧، ٥١-٧٤.
٢٩. مي فتحي السيد البغدادي، إيمان محمود عبد الحميد العشماوي (٢٠٢٠). الشفقة بالذات وعلاقتها بقلق المستقبل الناتج عن جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من المجتمع المصري .*مجلة بحوث التربية النوعية*،(٥٩) ، 261-290.

الشفقة بالذات كمنبئ بقلق المستقبل

٣٠. نازك أحمد التهامي، إبراهيم جابر المصري، إسماعيل محمود علي، ياسمين إسلام علي (٢٠١٨). المرجع في صعوبات التعلم وسبل علاجها ج١، مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

٣١. نيفين أحمد سلامة عبدالرحيم. ٢٠١٨. أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدي الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة عين شمس

ثانياً: المراجع الأجنبية

32. Anālayo, B., & Dhammadinnā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6), 1350-1360.
33. Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2015). *Abnormal psychology: An introduction* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
34. Blaas, S. (2014). The relationship between social-emotional difficulties and underachievement of gifted students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(2), 243-255.
35. Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2018). Forgive and let go: Effect of self-compassion on post-event processing in social anxiety. *Mindfulness*, 9, 654-663.
36. Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder* (pp. 567-596). Academic Press
37. Brencio, F. (2014). World, time and anxiety. Heidegger's existential analytic and psychiatry. *Folia Medica*, 56(4), 297-304.
38. Brennan, C. (2021). Learning disabilities. *The Handbook of Language and Speech Disorders*, 209-236.
39. Bryan, T, Burstein, K. and Ergul, C.(2004) . THE SOCIAL-EMOTIONAL SIDE OF LEARNING DISABILITIES: A SCIENCE-BASED PRESENTATION OF THE STATE OF THE ART. Volume 27,
40. Cefai, C., & Cooper, P. (2006). Social, emotional and behavioural difficulties in Malta: An educational perspective
41. Cefai, C., & Cooper, P. (2010). Students without voices: the unheard accounts of secondary school students with social, emotional and behaviour difficulties. *European journal of special needs education*, 25(2), 183-198.

42. Chen, S. (2018). Give yourself a break: the power of self-compassion. *Harv Bus Rev*, 96(5), 117-123
43. Cico, B.,D.,& Cheon, S.(2014).The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety.*Mindfulness*,5(5),505 -519.
44. Cooray, S. E., & Bakala, A. (2005). Anxiety disorders in people with learning disabilities. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 355-361.
45. Corley, M. A., & Taymans, J. M. (2002). Adults with Learning Disabilities: A Review of the Literature. Office of Educational Research and Improvement
46. Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., & Rathmann, K. (2022). University students' sense of coherence, future worries and mental health: findings from the German COVID-HL-survey. *Health Promotion International*, 37(1), daab070.
47. de Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85-98.
48. Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021, January). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 1, p. 43). MDPI.
49. Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2022). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-19.
50. [Emerson, E.](#) and [Hatton, C.](#) (2007), "The Mental Health of Children and Adolescents with Learning Disabilities in Britain", [Advances in Mental Health and Learning Disabilities](#), Vol. 1 No. 3, pp. 62-63. <https://doi.org/10.1108/17530180200700033>
51. Fletcher, J. M., Lyon, G. R., Fuchs, L. S., & Barnes, M. A. (2019). *Learning disabilities: From identification to intervention*. Guilford Publications.
52. Freeman, D., & Freeman, J. (2012). *Anxiety: A Very Short Introduction*: Oxford University Press.

53. Geiger, M., Pfattheicher, S., Hartung, J., Weiss, S., Schindler, S., & Wilhelm, O. (2018). Self-Compassion as A Facet of neuroticism? A reply to the comments of neff, TóTh-KiráLy, and Colosimo (2018). *European Journal of Personality*, 32(4), 393-404.
54. Haft, S. L., Duong, P. H., Ho, T. C., Hendren, R. L., & Hoeft, F. (2019). Anxiety and attentional bias in children with specific learning disorders. *Journal of abnormal child psychology*, 47(3), 487-497.
55. Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65
56. Harwood, E. M., & Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8, 1544-1551.
57. Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., & Ducharme, J. M. (2012). Evaluation of a mindfulness-based intervention for adolescents with learning disabilities and co-occurring ADHD and anxiety. *Mindfulness*, 3, 151-164.
58. Innokentievna, K. K. (2021). Paul Ricoeur on the Recognition of Anxiety: Phenomenological Hermeneutics in Action. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Философия*, 25(3), 470-482.
59. Mahmoud Tawfiq, J. (2022). Future anxiety among Garmian University students. *Journal of Garmian University*, 9(2), 330-341.
60. Muktamath,v.u , Hegde,p,r, Chand,s(2021) Types of Specific Learning Disability,in book: Neurobiology, Assessment, Clinical Features and Treatments. DOI: 10.5772/intechopen.100809
61. Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of child and family studies*, 25, 1461-1465.
62. Muris, P., Otgaar, H., & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology: further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 7, 787-790.

63. Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory and Measurement. In Handbook of Self-Compassion (pp. 1-18). Cham: Springer International Publishing.
64. Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30-35.
65. Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
66. Neff, K. D. (2022). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74.
67. Neff, K., & Germer, C. (2019). The transformative effects of mindful self-compassion. *Mindful*. Retrieved from.
68. Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 741-763.
69. Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
70. Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.
71. Neff, K.D., & Dahm, K.A.(2015).Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness In B.D. Astafin, M.D. Robinson & B.P. Meier(Eds.),*Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New-York : Springer.
72. Norton, P. J., & Hope, D. A. (2009). *Cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A guide to assessment and treatment*. New York, NY: Guilford Press.
73. Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
74. Petrucci, J.(2022).PSYCHOANALYTIC PSYCHOTHERAPY Psychoanalytic theory, researchgate <https://www.researchgate.net/publication/358090684>
75. Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-

- compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*, 31(2), 160-169.
76. Potter, R.; Yar, K; Francis, A. & Schuster, S. (2014). Self-Compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43
77. Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
78. Rapee, R. M. (2015). Nature and psychological management of anxiety disorders in youth. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(3), 280-284
79. Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J., & Lunskey, Y. (2018). Self-compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(3), 454-458
80. Salih, M. H., Ahmad, H. M., Mahmod, H. A., Ahmed, A. A., Abdullah, S. O., & Salih, K. W. (2022). The Anxiety Level of Students about the Future: Case of Education College of Sharazur at the University of Halabja. *Journal of Philology and Educational Sciences*, 1(1), 16-26.
81. Santoso, D., & Rizkiana, A. (2018). Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students.(ASSEHR), 304. In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH).
82. Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). Building Self-Compassion: From Self-Criticism to Self-Kindness. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
83. Schoenfeld, N. A., & Janney, D. M. (2008). Identification and treatment of anxiety in students with emotional or behavioral disorders: A review of the literature. *Education and Treatment of Children*, 583-610.
84. Simpson, J. 2021. Learning Disabilities Literature Review - The Needs of Adults with Learning Disabilities, Brighton and Hove Speak Out Moving Forward Needs Assessment 2020-21

85. Sinem, K. A. Y. A., & Rasit, A. V. C. I. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(66), 281-298.
86. Stuntzner, S., & Hartley, M. (2015). Balancing Self-compassion with Self-advocacy: A New Approach for Persons with Disabilities Learning to Self-advocate. *Annals of Psychotherapy & Integrative Health*, 12.
87. Tali, E., Potharst, E. S., de Bruin, E. I., & Utens, E. M. (2023). Self-Compassion and Anxiety in Adolescents with and without Anxiety Disorder. *Children*, 10(7), 1181.
88. Vanin, J. R., Helsley, J. D., Morgan, D. M., & Vanin, J. R. (2008). Overview of anxiety and the anxiety disorders. *Anxiety disorders: A pocket guide for primary care*, 1-18.
89. 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.
90. Willoughby, D., & Evans, M. A. (2019). Self-processes of acceptance, compassion, and regulation of learning in university students with learning disabilities and/or ADHD. *Learning Disabilities Research & Practice*, 34(4), 175-184.
91. Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. doi:10.1016/0191-8869(96)00070-0
92. Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.

:Abstract

The current study aimed to identify the correlational relationship between self-compassion and future anxiety in a sample of university students with social and emotional difficulties. It also aimed to reveal the predictive ability between the study variables. The sample consisted of (116) male and female university students from the Faculty of Specific Education at Ain Shams University, with an average age of (20.67) years. The researcher used the descriptive correlational approach to describe the relationship between the average scores of students on both the self-compassion scale and future anxiety scale prepared by the researchers. She also used the Raven's Progressive Matrices Scale and the Social and Emotional Difficulties Scale prepared by (Ahmed Samir Aboubaker .٢٠١٧). The results showed a negative correlation between both self-compassion and future anxiety at a significance level of (0.05) or more between the average scores of self-compassion and future anxiety. The results of the regression analysis also showed that self-compassion contributes to predicting future anxiety in university students with social and emotional difficulties .

Keywords :Self-compassion, Future anxiety, Social and emotional difficulties