

الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية

- د/ إيناس سيد علي عبد الحميد جوهر*

هدف البحث الحالي إلى التحقق من مدى فاعلية تنمية الشفقة بالذات في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وكذا هدف البحث أيضاً إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والاكتئاب النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، وهل يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد العينة، واشتملت عينة الدراسة الوصفية من (١١١) أمّاً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية بمدرسة التربية الفكرية والمراكز المتخصصة بمحافظة الفيوم، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٢٤ إلى ٤٩ سنة (بمتوسط ٣٤.٢ سنة وانحراف معياري قدره ٧.٠٧)، وتكونت العينة التجريبية من مجموعة واحدة مكونة من (١٢) أمّاً تم انتقاؤهم من العينة الأساسية بشرط حصولهم على أقل من ٢٧% من درجات المقياسين (الشفقة بالذات- قائمة بيك للاكتئاب)، وقامت الباحثة بتعريب مقياس نيف الأصلي (الشفقة بالذات) (٢٠٠٣)، واستخدام قائمة بيك للاكتئاب النسخة الثانية، وتم التحقق من الكفاءة السيكومترية لهذه الأدوات على عينة قوامها (١٣٨) أمّاً من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية . وكذا تم إعداد البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين درجات عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على قائمة بيك للاكتئاب، كما توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بمستوى الاكتئاب النفسي من الشفقة بالذات، وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الشفقة بالذات وانخفاضاً واضحاً في أعراض الاكتئاب النفسي بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية:

الشفقة بالذات- الاكتئاب النفسي- أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية.

* مدرس بقسم العلوم النفسية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة الفيوم.