



جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

القدرة التنبؤية للحب الرحيم باليقظة العقلية والامل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين

إعداد الطالب
سيف عبد الله مذهبان الدهامشة

إشراف
الدكتور عبد الناصر القرالة

أطروحة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد
النفسي والتربوي/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2021

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تعبر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب سيف عبدالله مزمان الدماشه
والموسومة بـ: القدرات التبوية للحب الرحيم باليقظة العقلية والامل لدى
عينة من المتقاعدين العسكريين

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة الإرشاد النفسي و التربوي
في الإرشاد النفسي و التربوي
القسم: الإرشاد النفسي و التربوي
من الساعة ١١ إلى الساعة ٢
قرار رقم ٢٠٢١/٠٣/١١
في تاريخ

التوقيع

أعضاء اللجنة:

مشرفا ومقررا

عضوا

عضوا

عضو خارجي

د. عبدالناصر موسى اسماعيل القراله

د. صهيب خالد احمد التخاينه

د. فاطمه عبدالرحيم حامد النوايسه

د. معين سلمان سليم النصراوين

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. عمر المعايطه

Adel Gallou



الاهداء

إلى والديّ كنورين يسطعان في قلبي فيضيء الله ببركة دعائهما دربي برا وإحسانا **
إلى اخوتي صناديدي على عاديات الزمن ووزرائي على نوابب الدهر اكراما واحتراما
**

إلى إخوتي قناديلي في دياجير الظلام تحية وسلاما **
إلى كل من اعانني برأي أو مشورة في إعداد هذا البحث حتى أبصر النور شكرا وعرفانا
**

الباحث

سيف الدهامشة

الشكر والتقدير

يسرني بهذه المناسبة أن أتقدم بالشكر لأستاذي الفاضل الدكتور عبد الناصر القرالة الذي لم يبخل على بإرشاده الأبوي وجهوده التي بذلها في مساعدتي ونصائحه البناءة التي أثمرت عنها هذا العمل البحثي، كما أتقدم بالشكر للسادة أعضاء لجنة المناقشة والمتمثلة بـ

الدكتور فاطمة النوايسة

الدكتور صهيب التخاينة

الدكتور معين نصرالدين

لما سيكون لملاحظاتهم دورا مهما في اثراء العمل، كما اتقدم بالشكر لجميع المتقاعدين المشاركين بهذه الدراسة.

والشكر موصول للأستاذ الدكتور أحمد أبو أسعد على جهوده المبذولة لتقديمه يد العون والمساعدة وتوجيهاته المستمرة.

وكل الشكر للمؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى والعاملين فيها على تقديمهم للمساعدة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحث

سيف الدهامشة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
ز	فهرس الملاحق
ح	الملخص باللغة العربية
ط	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
1	1.1 المقدمة
4	2.1 مشكلة الدراسة
5	3.1 أسئلة الدراسة
6	4.1 أهداف الدراسة
6	5.1 أهمية الدراسة
7	6.1 تعريفات الدراسة
8	7.1 حدود الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
9	1.2 الإطار النظري
46	2.2 الدراسات السابقة
60	الفصل الثالث: المنهجية والتصميم
60	1.3 منهج الدراسة
60	2.3 مجتمع الدراسة
61	3.3 عينة الدراسة

الصفحة	المحتوى
62	4.3 أدوات الدراسة
79	5.3 متغيرات الدراسة
79	6.3 اجراءات الدراسة
80	7.3 المعالجة الإحصائية
81	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات
81	1.4 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
95	2.4 التوصيات
96	قائمة المراجع
107	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
60	وصف خصائص مجتمع الدراسة في عمان	1
61	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر والعمل والرتبة العسكرية عند التقاعد	2
64	فقرات مقياس الحب الرحيم قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين	3
65	معاملات ارتباط فقرات مقياس الحب الرحيم مع البعد	4
65	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الحب الرحيم معا	5
66	معامل الثبات بطريقتي الإعادة وإلغا كرونباخ لمقياس الحب الرحيم	6
69	فقرات مقياس اليقظة العقلية قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين	7
70	معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة العقلية مع البعد	8
71	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية معا	9
72	معامل الثبات بطريقتي الإعادة وإلغا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية مع الفقرات الإيجابية والسلبية	10
75	فقرات مقياس الأمل قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين	11
76	معاملات ارتباط فقرات مقياس الأمل مع البعد	12
77	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأمل معا	13
78	معامل الثبات بطريقتي الإعادة وإلغا كرونباخ لمقياس الأمل مع الفقرات الإيجابية والسلبية	14
81	المتوسط والانحراف المعياري للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين عسكريا في المراكز بالمملكة الأردنية الهاشمية	15
84	نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد الحب الرحيم مع اليقظة العقلية	16
84	معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية لأبعاد الحب	17

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
	الرحيم	
87	نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد الحب الرحيم مع الأمل	18
87	معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية لأبعاد الحب الرحيم	19
91	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للفئة العمرية للمتقاعد العسكريين	20
91	نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين العسكريين وفقا للفئة العمرية	21
92	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد	22
93	نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين العسكريين وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد	23
94	نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تبعاً لعمل المتقاعد	24

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رمز الملحق
107	مقياس الحب الرحيم الصورة الأولية	أ
111	اسماء المحكمين	ب
113	مقياس الحب الرحيم الصورة النهائية	ج
117	مقياس اليقظة العقلية الصورة الأولية	د
125	مقياس اليقظة العقلية الصورة النهائية	هـ
130	مقياس الأمل الصورة الأولية	و
137	مقياس الأمل الصورة النهائية	ز
141	كتاب تسهيل المهمة	ح

المخلص

القدرة التنبؤية للحب الرحيم باليقظة العقلية والامل لدى عينة من

المتقاعدين العسكريين

سيف عبد الله مدهان الدهامشة

جامعة مؤتة، 2020

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى كل من الحب الرحيم، واليقظة العقلية والامل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين الذكور في عمان، ومعرفة مدى مساهمة الحب الرحيم في كل من اليقظة العقلية والامل، والتعرف على الفروق في مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والامل تبعاً للمتغيرات العمر والعمل والرتبة العسكرية، وتكونت عينة الدراسة من (203) متقاعداً في مؤسسة المتقاعدين العسكريين الموجودين في عمان 2020، وتم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم تطوير ثلاثة مقاييس: مقياس الحب الرحيم، ومقياس اليقظة العقلية، مقياس الامل، تم التحقق من دلالات الصدق والثبات لهم، ومن ثم تم تطبيقها على عينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الحب الرحيم والامل عند المتقاعدين العسكريين متوسطاً، بينما مستوى اليقظة العقلية عند المتقاعدين العسكريين مرتفع، وأظهرت نتائج الدراسة وجود قدرة تنبؤية أبعاد الحب الرحيم باليقظة العقلية حيث فسرت أبعاد الحب الرحيم (38%) من اليقظة العقلية، كما تبين وجود قدرة تنبؤية لأبعاد الحب الرحيم بالامل حيث فسرت أبعاد الحب الرحيم (29%) من الامل، وتبين من النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية للحب الرحيم واليقظة العقلية والامل وفقاً للفئة العمرية، وأظهرت كذلك نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) على الحب الرحيم واليقظة العقلية والامل وفقاً للرتبة العسكرية عند التقاعد، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود اختلافات بين المتقاعدين عسكرياً في الحب الرحيم واليقظة العقلية والامل تبعاً لمتغير العمل.

الكلمات المفتاحية: الحب الرحيم، اليقظة العقلية، الامل، المتقاعدين العسكريين.

Abstract

Predictability of compassionate love in mindfulness and hope in a sample of retired military personnel

Saif Abdullah Al-Dahamsheh

Mu'tah University, 2020

The current study aimed to identify the level of compassionate love, mindfulness and hope among a sample of male military retirees in Amman, and to identify the Predictability of compassionate love in mindfulness and hope. Also, to discover the differences in the level of compassionate love, mindfulness and hope due to age, work and military rank. The study sample consisted of (203) male of Military Retirees Foundation in Amman, 2020. The sample was selected through the available sampling approach. In order to achieve the objectives of the current study, three scales were developed: The Compassionate Love Scale, the Mindfulness Scale, and the Hope Scale. The validity and reliability of these scales were verified and then applied to the study sample.

The results of the current study showed that the level of compassionate love and hope among military retirees was average, while the level of mindfulness among military retirees was high. It was found that there was a predictability of the dimensions of compassionate love with mindfulness, as the dimensions of compassionate love have explained (38 %) of mindfulness. It was also found that there was a predictability of the dimensions of compassionate love in hope, as the dimensions of compassionate love have explained (29%) of hope.

The results have also showed that there were no statistically significant differences at the level ($\alpha = 05 0.$) for compassionate love, mindfulness and hope, attributed to age category. In addition, there were no statistically significant differences at the level ($\alpha = 05 0.$) of compassionate love, mindfulness and hope attributed to military rank at retirement, and there were no differences between military retirees in compassionate love, mindfulness and hope attributed to the Employment variable.

Keywords: compassionate love, Mindfulness, Hope, Military retirees.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

تعد مرحلة التقاعد من الأحداث المهمة في حياة الإنسان، وإذ تؤثر على حياة الفرد الشخصية والنفسية والاجتماعية، وينعكس انقطاع الفرد عن العمل على جوانب أخرى من حياته، حيث يؤثر هذا التغيير على دوره في المجتمع، وقد يؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية واجتماعية، ويصبح من الضروري العمل على إعادة تشكيل وتنظيم الحياة بما يتفق مع التغيير الجديد في حياته.

وتمر حياة الإنسان بمراحل مختلفة منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ولكل مرحلة خصائصها النمائية والاجتماعية والنفسية، وقد ركز البحث العلمي على المشكلات النفسية والاجتماعية التي ترتبط بالمجتمع وخصوصاً التي لها علاقة بدورة حياة الإنسان من حيث المراحل العمرية التي يمر عبرها، كمشكلات الأطفال والمراهقين، وتمتد إلى الشباب، والعمر الأوسط والكبير من الشيخوخة وغير ذلك، والمتقاعدون هم أحد الفئات الاجتماعية التي لم تنل حظاً من اهتمام العلماء إلا في وقت متأخر، وقد كان ذلك في النصف الثاني من القرن العشرين من خلال ما أشار إليه عدد من الباحثين في الغرب، وقد كان الاهتمام من قبل علماء النفس وعلماء الاجتماع عند تلك المجتمعات (الشثري، 2011).

من أهم أسباب التقاعد عدم التوفيق بين المهنة والحياة الخاصة، وكثرة الأعباء الإضافية، وإيضاً من أهم المشكلات التي يواجهها المتقاعدون بعد التقاعد هو أن الراتب التقاعدي لا يكفي متطلبات الحياة، ويعانون بعد التقاعد من فراغ كبير غير مستثمر، وإن أهم محاسن وخبرات ما بعد التقاعد؛ أنه أتاح لهم الاهتمام بالأسرة، وأتاح لهم الفرص لتجربة أعمال وأنشطة أخرى (البسام، 2019).

وينظر علم النفس الإيجابي نظرة تركز على هذه المرحلة باعتبارها مرحلة فريدة في حياة الفرد يستطيع من خلالها التفرغ إلى التطوع في العديد من الأعمال الإنسانية التي تشبع أولاً حاجاته الفردية، وتغذي علاقته بالمجتمع من حيث إنه ما زال عنصراً فاعلاً يستطيع التأثير والتأثر بالجماعات القريبة والبعيدة منه، وهذا يقودنا إلى أحد

مفاهيم علم النفس الايجابي وهو الحب الرحيم الذي انبثق عن التوجهات الحديثة في التركيز على مواطن القوة لدى الأفراد في تحسن الصحة النفسية، والتوافق مع الحياة التي يعيش فيها الأفراد، وقد أصبحت التوجهات في الفترة الأخيرة تدور حول البحث في مجالات الإرشاد النفسي الذي بدأ يشهد العديد من التحولات والتركيز على قضايا علم النفس الإيجابي، وهذا ما أكدته دراسة (Choudhary, Madnawat & 2017) التي تتبأت بقوة الحب الرحيم في التأثير على الرحمة لدى الأطباء النفسيين والعاملين الاجتماعيين.

ويمكن تجربة الحب الرحيم مع الأصدقاء المقربين، أو من ذوي الخبرة للآخرين مثل أفراد الأسرة، والشركاء الرومانسيين، والأصدقاء، ومع ذلك يمكن اختباره أيضاً للعلاقات الطرفية وغيرها من الأشخاص غير المعروفين، وأيضاً مع البشرية جمعاء، وفي الواقع يمكن تمييزه عن أنواع الحب الأخرى، مثل الحب الرومانسي، أو حب الأم من الدرجة التي يكون فيها نوعاً عالمياً، والحب الذي يمكن تجربته في جميع أنواع العلاقات، ويبدو أن الحجم الذي تم جمعه عن الحب الرحيم في هذا الوقت مناسب، ومهم في وسط عالم مليء بالكراهية والعنف وتخفيض قيمة الشخص (Neto & Wilks, 2017).

ويمكن التعبير عن الحب الرحيم في سياق أنواع أخرى من الحب والسلوكيات والإيثار، ولكن بطريقة ما تتجاوز ذلك، فأن الحب الرحيم – كما هو مستخدم في هذا الموضوع – ليس بالضرورة دائماً أن يكون استجابة لمعاناة شخص آخر، بل يشمل أيضاً مواقف وأفعال تركز على ازدهار شخص آخر بتكلفة الذات، وهذا النوع من الحب هو سمة مركزية في العديد من التقاليد الدينية، ولكن لا يُنظر له في هذا الموضوع على أنه مرتبط بشكل أساسي بأي دين معين (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

لقد بدأ مناهج العلاج النفسي مزيداً من الاهتمام باليقظة العقلية، وعلم النفس الإيجابي، وأبحاث الدماغ حيث ينظر الباحثون إلى اليقظة العقلية على أنها وسيلة للحد من الاجتهاد في الطب الغربي للأشخاص الذين يعانون من الأمراض الجسدية والعقلية المزمنة يمكن استخدامها بشكل مستقل عن المعتقدات الدينية، بينما ينظر آخرون على

أنها عنصر واحد في نظام مترابط لممارسة روحية وأصبحت الآن تخضع للفحص العلمي، وهناك زيادة حادة في أبحاث اليقظة العقلية (Unsworth, 2015).

وتعد اليقظة العقلية جانباً من جوانب عديدة من التقاليد الروحية القديمة ضمن التقاليد البوذية، وهي جزء لا يتجزأ من الطريق نحو فهم أصول وقف المعاناة، وهي وسيلة لتحرير الذات من أنماط إضافة المعاناة إلى الصعوبة والألم الحاليين، وبالتالي فإن اليقظة العقلية تمكننا من رؤية نقاط الضعف والتحديات العالمية والعمل معها والتي تشكل جزءاً متأسلاً من كوننا بشراً، واليقظة العقلية ليست ديناً ولا مقصورة على طبيعتها ويمكن الوصول إليها وتطبيقها على الجميع (Crane, 2017).

وتم اقتراح الغرض الأصلي من اليقظة العقلية في البوذية؛ لتخفيف المعاناة، وزراعة الرحمة كدور محتمل لهذه الممارسة مع المرضى والممارسين الطبيين، حيث كان الهدف من ممارسة اليقظة العقلية هو تحمل مسؤولية أكبر عن اختيارات الحياة، وبالتالي قد تؤدي اليقظة العقلية إلى تعزيز الطب القائم على المشاركة من خلال إشراك الإدراك الداخلي للفرد؛ وتقويتها لتحسين الصحة في الوقاية من المرض، والشفاء منه (Ludwig., & Kabat-Zinn, 2008).

ويعد الأمل أحد المواضيع الحديثة في علم النفس، ولا سيما في علم النفس الإيجابي، على الرغم من أن هذا المفهوم يؤرخ له منذ وجود الإنسان على هذه الأرض، إلا أنه لم يحظ باهتمام الباحثين إلا في وقت متأخر، حيث قدم هذا المفهوم في الخمسينات من القرن الماضي، وذلك من خلال الدراسات النفسية والطبية التي أكدت على دور الأمل في تحقيق التكيف الإنساني، وأيضاً فهم مستويات الأمل الذي يتحدد من خلال تكيف الفرد مع البيئة من حوله (ابو الديار، 2012).

والأمل توجه معرفي Cognitive نحو تحقيق الأهداف، ويتضمن التفكير الإيجابي بالقدرة على تحقيق الهدف الفعلي، يرافقه حالة دافعية موجبه تعتمد على مشاعر النجاح التي يحملها الفرد بداخله، بحيث تتوجه الطاقة الموجبة نحو التخطيط والتنفيذ؛ للوصول إلى الهدف (Snyder, et al, 1991).

وإن عدم قدرة الأفراد على تحقيق أهدافهم يشير إلى انخفاض مستوى الأمل وقلته لديهم، فهم يعانون من صعوبات في واحد أو أكثر من مكونات الأمل مثل وضع

الأهداف مثلا، أو التفكير الذي يتعلق بإيجاد الطرق والمسالك العلمية للوصول إلى الأهداف والقدرة على الفعل (Snyder, et al, 2000).

وقد أظهرت الأبحاث أن الأمل يعتبر عامل فريد في فحص تحمل الألم، والتكيف مع المشكلات، وأعراض الأمراض العقلية لدى طلاب الجامعات، والجهود الأكاديمية للأطفال، ونوعية الحياة لدى المحاربين القدامى الذين يتعاطون المخدرات، وأثبتت أن مقاييس الأمل تحمل عوامل مختلفة عن التفاؤل (Gallagher, Marques & Lopez, 2017).

ويعتبر موضوع الدراسة الحالية من أول الدراسات التي تبحث عن مساهمة الحب الرحيم في اليقظة العقلية والأمل حيث لم يجد الباحث بعد الرجوع إلى الأدب السابق من الكتب والابحاث والرسائل الورقية والالكترونية، من طرق باب البحث ودراسة المتغيرات مجتمعه بل كانت كل الدراسات متغير او متغيرين الأمر الذي دعا الباحث ان يبحث في هذا الموضوع.

2.1 مشكلة الدراسة:

يواجه المتقاعدون مشكلات اجتماعية، تتمثل بالشعور بالعزلة، وتدني تقدير الذات، والقلق، وقد يواجهون الاكتئاب؛ نظراً للانتقال من حياة العمل إلى حياة التقاعد، وما لها من آثار اجتماعية كفقدان الدور في المجتمع، والعلاقات الأسرية، والاضطرابات التي ترافق ذلك في المهارات الأسرية، والاجتماعية المكتسبة سابقاً، وهذا يؤدي إلى انخفاض الأمل والسعادة لديهم.

وأشارت النسبة الإحصائية من مؤسسة المتقاعدين أن عدد المتقاعدين في سنة (2019) قد تجاوز العدد في السنوات السابقة، إذ بلغ عدد المتقاعدين في هذا العام لغاية تاريخ (16 /7/ 2019) (241000) ألف متقاعد (مؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين، 2020).

وقد أشارت العديد من الدراسات، أن المتقاعدين يواجهون مشكلات صحية ونفسية واجتماعية، وكشفت أيضاً عن أهمية العلاقات الأسرية، وعن حاجتهم إلى الرضا عن الحياة بعد التقاعد، حيث أشارت نتائج دراسة ابن عيسى وآخرين (2013) أن أكثر

المشاكل التي تواجه المتقاعدين تتمثل في النواحي الصحية، والمادية والنفسية والاجتماعية، كما أشارت نتائج دراسة فوندو (Fondow, 2007) إلى أن المتقاعدين أبلغوا عن المزيد من الاختلال الوظيفي للصحة والمزيد من أعراض الاكتئاب، وأيضاً أشارت نتائج دراسة يونغ (Wong, 2010) إلى أن التقاعد يؤثر على التجارب اليومية للرفاهية النفسية، حيث أظهر الرجال العاملون الأكبر سناً والمتقاعدون الأصغر سناً أكبر قابلية للتأثر بالضييق النفسي اليومي والمخاطر التي يشكلها الإجهاد اليومي للروتين اليومي، والصحة أو السلامة الشخصية، وخطط المستقبل.

وقد جاء إحساس الباحث بالمشكلة من خلال المجتمع الذي ينتمي إليه، وبشكل المتقاعدون العسكريون نسبة كبيرة منه، ولاحظ أنهم يعانون من سوء التوافق مع المجتمع، والعزلة والانطواء، وصعوبة التكيف.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام الباحث بها على عينة مكونة من (30) فرداً من المتقاعدين العسكريين، وسؤالهم عن أبرز المشكلات التي واجهوها بعد التقاعد، حيث أشار 15 من المتقاعدين أنهم يعانون من صعوبة التكيف، والشعور بالملل، وانعدام الرغبة في التواصل مع الآخرين، بينما أجاب 10 بفقدان النظرة الإيجابية نحو الحياة، ونحو الآخرين، وأنهم يشكلون عبئاً على الأفراد بسبب المرض، وأشار 5 من المتقاعدين إلى أنهم يتمتعون بحياة إيجابية، ودور فعال في تطوير أعمال أخرى جديدة.

وعليه فإن مشكلة الدراسة تتحدد بمقدار ما ينتبأ به الحب الرحيم باليقظة العقلية والأمل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين الذكور، والتي تحاول الإجابة على الأسئلة الآتية:

3.1 أسئلة الدراسة

تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل عند المتقاعدين العسكريين في الأردن؟

2- ما مقدار ما ينتبأ به الحب الرحيم في اليقظة العقلية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن؟

3- ما مقدار ما يتنبأ به الحب الرحيم في الأمل لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى

الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى المتقاعدين

العسكريين؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى

الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير الرتبة العسكرية عند التقاعد لدى

المتقاعدين العسكريين؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى

الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير العمل لدى المتقاعدين

العسكريين؟

4.1 أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الحب الرحيم باليقظة العقلية والأمل، وتهدف أيضاً إلى معرفة مقدار ما يتنبأ به الحب الرحيم في اليقظة العقلية والأمل، ومعرفة مدى مساهمة الحب الرحيم في كل من اليقظة العقلية والأمل، والتعرف على الفروق في مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تبعاً للمتغيرات العمر والعمل والرتبة العسكرية.

5.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين

الأهمية النظرية: تنبثق أهمية الدراسة الحالية من خلال تركيزها على فئة

المتقاعدين، وما لهذه الفئة من دور كبير في بناء المجتمع، وهي فئة مهمة وموجودة في

المجتمع، ومن جهة أخرى، تبرز أهمية الدراسة في تطوير الأدب النظري المرتبط بتلك

الفئة وخاصة في المفاهيم النفسية الإيجابية كالحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل.

الأهمية التطبيقية: تنبثق الأهمية التطبيقية في الدراسة الحالية من خلال توفيرها دراسة

تنبؤية تسلط الضوء على المتقاعدين العسكريين، ومعرفة مقدار ما يمتلكون من الحب

الرحيم، واليقظة العقلية، والأمل، مما قد يساعد المهتمين في هذه الفئة من وضع الخطط والبرامج الوقائية والإرشادية، ويمكن أن تتيح مجالاً لدراسات أخرى سواء من خلال فكرة الدراسة، أو مقاييسها، ويمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الوصول إلى حلول، حيث ستقدم هذه الدراسة مجموعة من المقاييس المتعلقة بالحب الرحيم، واليقظة العقلية، والأمل، التي يمكن الاستفادة منها في التشخيص.

6.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

الحب الرحيم: **compassionate love**

ويعرف الحب الرحيم على أنه: حب الإيثار . موقف تجاه الآخرين، وتجاه غيرهم من المقربين أو الغرباء أو كل البشرية، ويتضمن احتواء المشاعر والإدراك والسلوكيات، التي تركز على الرعاية والاهتمام والحنان، والتوجه نحو دعم الآخرين ومساعدتهم وفهمهم، خاصة عندما ينظر إلى الآخرين على أنهم يعانون أو في شدة (Sprecher & Fehr, 2005).

ويعرف الحب الرحيم إجرائياً على أنه: الدرجة التي يحصل عليها المتقاعد من خلال الإجابة عن فقرات مقياس الحب الرحيم؛ المطور لغاية هذه الدراسة.

اليقظة العقلية: **Mindfulness**

هي وعي الفرد وتركيز انتباهه بكل ما يتعلق بالاهتمام هنا والآن، وإدراك ما يحدث من حولنا، وملاحظة أفكارنا ومشاعرنا ومقاومة الاحكام العقلية، وعدم التمسك بقصص ومواقف ومشاعر عن الماضي والمضاربة بشأن المستقبل، والحفاظ على كل ما له صلة بالحاضر (Kabat-Zinn, 2012).

أما التعريف الإجرائي لليقظة العقلية: فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس اليقظة العقلية؛ المطور لغاية هذه الدراسة.

الأمل: **Hope**

حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، و طاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف، وهو ذو مغزى كبير وأهمية في مجالات كثيرة، تمتد من الدين إلى علم النفس (Snyder, 2002)

أما التعريف الإجرائي للأمل: فهو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة عن فقرات مقياس الأمل؛ المطور لغاية هذه الدراسة.

المتقاعدين: Retirement

عَرّف التقاعد بأنه: عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختياريًا أو إجباريًا عن عمل ظل يقوم به معظم حياته، مما يؤدي إلى انسحابه من القوى العاملة في المجتمع، وتحوله إلى الاعتماد جزئيًا على نظام معين، حيث يحل الراتب التقاعدي محل الأجر (المومني والكاظمي، 2018).

ويعرف الباحث المتقاعدين إجرائيًا لأغراض هذه الدراسة: بأنهم الأفراد الذين توقفوا عن العمل، وعن أداء وظائفهم، أو ظلوا يؤدونها حتى سن التقاعد، ولا يعني ذلك أن الشخص أصبح غير قادر على العمل تمامًا، ولكن نتيجة الإحالة على التقاعد.

المتقاعدون العسكريين: Military retirees

وهم الضباط، وضباط الصف، والأفراد، الأردنيون الذين أحيلوا على التقاعد ممن خدموا في القوات المسلحة، والامن العام، والمخابرات العامة، والدفاع المدني (المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القداماء، 2020).

7.1 حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة بما هو آت:

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على المتقاعدين العسكريين الذين أنهوا الخدمة العسكرية وتتراوح اعمارهم بين 45 - 60 في عمان.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على المتقاعدين العسكريين الذين أنهوا الخدمة العسكرية في عمان.

الحدود الزمانية: سيتم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من عام 2020. **محددات الدراسة:** تتحدد الدراسة باستجابة المتقاعدين العسكريين على مقياس الحب الرحيم، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأمل.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشمل هذا الفصل جزأين الأول الإطار النظري والذي يتناول استعراضاً للأدب المرتبط بالحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل، أما الجزء الثاني فيتناول الحديث عن أهم الدراسات السابقة العربية والأجنبية في هذا المجال، وينتهي بالتعقيب على الدراسات السابقة.

1.2 الإطار النظري:

التقاعد: Retirement

يمر الإنسان بفترات انتقالية أثناء حياته من المدرسة إلى الجامعة إلى العمل ومن ثم التقاعد، وقد يحتاج الفرد المتقاعد إلى معاملة خاصة نتيجة هذا التحول الديموغرافي في زيادة التركيز على الصحة وزيادة العمر المتوقع إلى جانب انخفاض متوسط سن التقاعد وزيادة نسبة حياة الفرد التي يقضيها في التقاعد، حيث تعتبر هذه المرحلة من جانبيين وهم النضج الفكري ولإبداع والخبرة المستفادة من السنوات السابقة، ومحصلة التجربة الانسانية، ومن جانب آخر تعتبر مرحلة القصور والعجز الجسمي. ويعتبر التقاعد من المواضيع المهمة في المجتمعات الصناعية؛ لأنه يعد مرحلة نوعية مختلفة عن المرحلة التي سبقتها؛ فخصوصية هذه المرحلة تتمثل في الآثار التي تتركها على الفرد وعلى هويته وأفعاله وتفاعلاته، فإن النظريات النفسية تدرس التقاعد من حيث كيف يعيش حياته اليومية في هذه المرحلة؟ هل يعيش بهوية مسلوب الإرادة ويحتاج إلى رعاية نفسية واجتماعية؟ أو يعيش بهوية فاعلة مؤثرة ومغيرة لوضعيتها ومحيطها بفعل خبرتها وإرادتها؟ (ابن عيسى وحمادي، 2013).

وهو أيضا كما يعرفه شولت وهوانغ (Shultz & Wang, 2011) عملية نفسية في التصور وحالة الحياة غير المعتادة وخروج الفرد من القوى العاملة، والذي يصاحب انخفاض الالتزام النفسي والانسحاب السلوكي من العمل.

وعرف معالي (2018) التقاعد على أنه: عملية اجتماعية تتضمن توقف الفرد عن عمل يقوم به معظم حياته، وبالتالي انسحاب الفرد من القوى العاملة في المجتمع، وتحوله إلى الاعتماد جزئياً _ على الأقل _ على نظام معين للكفالة المادية وهو النظام الاجتماعي.

إن أسباب التقاعد بالدرجة الأولى ترجع إلى رغبة الشخص، وبالدرجة الثانية التفرغ للأسرة ومشاغلها، وبالدرجة الثالثة الملل من العمل، وأن لدى المتقاعدين مشاكل متعددة منها: المشاكل الاجتماعية، ووقت الفراغ الزائد، وانخفاض علاقة المتقاعد بعد التقاعد مع محيطه الاجتماعي، والمشكلات الاقتصادية: عدم كفاية المعاش، وارتفاع الأسعار، والمشاكل الصحية: يعانون من الأمراض المزمنة، وانخفاض النشاط العام، والمشكلات النفسية: عدم القدرة على تحقيق أهدافهم المرجوة، وعدم حضور مناسبات العمل (خطابي والكرمي، 2015).

وأشار الحبشي (2011) في دراسة إلى أن أكثر المشاكل التي تواجه المتقاعدين خلال مرحلة التقاعد هي المشاكل المادية، حيث أن زيادة التكاليف المعيشة مستمرة، ومع تدني انخفاض الدخل لدى المتقاعد تصبح لديهم مشكلة في إشباع جميع حاجاته الضرورية، مما يزيد من أهمية تلك المشكلة زيادة نسبة المعاش المبكر وزيادة متوسط العمر، مما يزيد مدة مرحلة التقاعد بما تحمله من مشاكل للذين لم يقوموا بالتخطيط المالي الحكيم لمواجهة تلك المرحلة.

بينما أشار فاهداني (Vahdani, 2019) إلى أن الضغط الجسدي والعقلي الشديد والإجهاد في الحياة العسكرية يزيد من حساسية وأهمية الدعم الاجتماعي لدى ضباط وأفراد الجيش المتقاعدين على وجه التحديد، وتتأثر نوعية حياتهم أثناء التقاعد بالضرر الجسدي والعقلي الناتج عن الخدمة العسكرية وأسلوب الحياة، وأن التغييرات في الدعم الاجتماعي تلعب دورًا محوريًا في تشكيل هذا الوضع، حيث يجب على صانعي السياسات التركيز على زيادة الدعم الاجتماعي لتحسين نوعية حياة المتقاعدين والأفراد العسكريين.

وأشار نون وستيفنس وألبس (Noone, Stephens., & Alpass, 2009) إلى أن التخطيط للتقاعد هو مسعى اقتصادي ونفسي في آن واحد، ويمكن تصنيفه إلى ثلاث مراحل عامة: (أ) التخطيط لما قبل التقاعد؛ (ب) التخطيط للانتقال إلى التقاعد؛ (ج) التخطيط لما بعد التقاعد، وحظيت الجوانب المالية لتخطيط التقاعد في كل من هذه المراحل باهتمام كبير، مع العمل المكثف لفهم سلوك مدخرات التقاعد، وكفاية مدخرات التقاعد، وخطط ومزايا التقاعد لأصحاب العمل، واستراتيجيات مزايا الضمان الاجتماعي، واستراتيجيات إدارة المحافظ الاستثمارية.

وأشار هورنستين ووابنر (Hornstein & Wapner, 1986) إلى التنوع في أسلوب التكيف لدى المتقاعدين بناءً على رأي المشاركين، وكان من نتائج هذه البحوث النوعية التي تعتمد على البيانات التي أظهرت أربع طرق مختلفة لوضع تصور والتي تُعنى بالتقاعد:

1- الانتقال إلى الشيخوخة: يُفهم التقاعد على أنه انتقال إلى المرحلة الأخيرة من الحياة، ليس هذا هو الوقت المناسب لبدء مشاريع جديدة، ولكن لتقليل الأنشطة والاستقرار في حياة من الراحة والتأمل وترتيب حياته.

2- فرصة لبدء بداية جديدة: التقاعد مرحب به كبداية لمرحلة جديدة في الحياة، إنه الوقت الذي يمكن فيه للمتقاعدين العيش وفقًا لاحتياجاتهم ورغباتهم وأهدافهم، معفاة من الواجبات ومطالب الآخرين، حان الوقت للذات بأعمق معاني الكلمة.

3- استمرار نمط الحياة قبل التقاعد: التقاعد ليس نقلة حاسمة بالمعنى النفسي؛ تستمر الحياة جنباً إلى جنب مع أنماطها الثابتة، ولكن تتم الأنشطة الأكثر تقييماً بطريقة مرضية أكثر، وأقل تطلباً.

4- التعطيل المفروض غير المرغوب فيه: التقاعد يعني نهاية نشاط ذي قيمة عالية لا تعوض عنه خسارة عالم العمل، التقاعد ليس له معنى داخلي فهو فترة محبطة.

وأشار ووكر كيميل، وبريس (Walker, Kimmel, & Price, 1981) في دراستهم استكشاف أنواع أساليب التقاعد على أساس أنشطة ما بعد التقاعد المتعلقة بالعمل للمتقاعدين وكانت أنواع أسلوب التقاعد الأربعة كما يلي:

1 - إعادة التنظيم: للذين يتبنون أنشطة جديدة بدلاً من العمل الذي اعتادوا القيام به؛ يظلون نشيطين ولكن لديهم نمط حياة جديد معاد تنظيمه.

2- التمسك بالعمال: الذين لا يقبلون التقاعد حتى بعد بلوغهم سن التقاعد، وهم نشيطون للغاية ويريدون الاستمرار في العمل إلى أجل غير مسمى.

3 - الكرسي الهزاز: لأولئك الراضين بشكل عام عن تراجع النشاط والذين قرروا عمداً تبني وتيرة حياة أبطأ دون الاستسلام.

4- الأشخاص غير الراضين: الذين ينخرطون في مستويات منخفضة من النشاط، ويشعرون أنه من الصعب عليهم الحفاظ على نشاطهم عند الضرورة.

مراحل عملية التقاعد

1 - مرحلة ما قبل التقاعد: Preretirement

تقسم المرحلة إلى مرحلتين: الأولى البعيدة ويتم في هذه المرحلة إدراك التقاعد على أنه حدثٌ سوف يحدث بعد مدة طويلة بالمستقبل، هذه المرحلة لا تخضع لأي شكل من أشكال التنظيم، حيث تتوقف الاتجاهات السالبة والموجبة نحو التقاعد في جزء منها بين كل من الأصدقاء والأقارب والزملاء، أما المرحلة الثانية: وهي القريبة وتبدأ في الظهور عندما يصبح الفرد وأعياناً بأنه عليه أن يتقاعد في المستقبل القريب.

2-مرحلة السعادة: The Honey Moon Phase

تتناول هذه المرحلة مباشرة الحديث الخاص بالتقاعد، وتكون في غالبيتها متميزة بالإحساس بحالة جديدة من الحرية، تكون متجهة في عاداتها بما يشغل الإنسان، ويمارس من خلالها نشاطات وهوايات عديدة ومختلفة.

3-مرحلة زوال الوهم: The disenchantment

إن إيقاعات الحياة في هذه المرحلة تبدأ بالبطء، ويتكون إحساس الخذلان لدى بعض المتقاعدين، ويصبح لدى البعض شعور بالالاكتئاب، ويرتكز عمق هذه المشاعر على عدد من العوامل مثل: تدني الحالة الصحية، وعدم المقدرة في الكفاية المادية، وانخفاض الأنشطة الاجتماعية وقد تختفي البهجة التي كانت متصوره في ممارسة هوايات ونشاطات معينة، مما تؤدي التخيلات غير الواقعية في عاداتها للتوقعات غير الحقيقية عادةً في تلك المراحل السابقة إلى تسريع حلول مرحلة زوال الوهم.

4-مرحلة إعادة التبصر: the reorientation

تعمل خبرة المرء في هذه المرحلة باعتباره شخصاً متقاعدًا على تكوين نظرة أكثر واقعية من حيث البدائل القائمة في الحياة، ومن هنا قد يؤدي إعادة التبصير بالمواقف إلى إنشاء مصادر حديثة للأنشطة، وقد يعمل البعض إلى أداء مهام معينة سواء كانت تطوعية أو مقابل أجر.

5-مرحلة الاستقرار: the stability

إن الاستقرار هنا لا يعني عدم وجود حالة من التغيير، وإنما قيام معايير رتيبة لمواجهة التغيير، فالأشخاص الذين يدخلون هذه المرحلة قد تكون استقرت لديهم معايير تتيح لهم مواجهة الحياة بشكل منظم ومريح أو بآخر فهم يعرفون المطلوب ويعرفون ما ينبغي عمله ويعرفون نقاط القوة والضعف لديهم.

6-مرحلة النهاية: The termination phase :

يتحول الدور في هذه المرحلة لدى الأفراد من دور الإنسان كمتقاعد إلى دور العاجز والمريض، حيث يحدث التحول بسبب فقدان القدرة الجسمية (Harris, 2012).

إن الخدمة العسكرية هي شكل فريد من أشكال التوظيف وأسلوب الحياة، مما يؤدي إلى خلق ثقافة قوية وصدقة حميمة بين الأفراد، والتي قد يكون لها تأثير دائم بالنسبة للبعض حتى بعد عودتهم إلى الحياة المدنية، ونظرًا لانتشار هذه التجارب وتفردتها، يوجد توتر بين الهوية العسكرية وإعادة التوطين بعد التسريح داخل البيئة المدنية، وتؤثر نتيجة عدم الانتقال بنجاح من الجيش إلى نمط الحياة المدني على الرفاه النفسي، والتكيف الاجتماعي لهؤلاء المتقاعدين (Ruwan, Arobodade, Iliya & Ishaya, 2020).

ويعتبر الجيش هو نظام اجتماعي مغلق، حيث يتم التحكم في الخبرات الفردية في العمل، والمعيشة، والتعبير العاطفي، ومن المهم أيضًا ملاحظة أنه أثناء الخدمة الفعلية، يتبع الجنود بإجالات مدونات قواعد السلوك على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، داخل وخارج القاعدة، من لحظة دخولهم الجيش حتى لحظة مغادرتهم، وإن عملية التقاعد في الثقافة العسكرية التي يتم فرضها بشكل كبير ومستمر لا تتراجع بسهولة خاصة بعد التقاعد (Morin, 2011).

وقد أشار برونجر وسيراتو وأوغدن (Brunger, Serrato & Ogden, 2013) في دراستهم إلى تجارب الانتقال من الحياة العسكرية إلى الحياة المدنية وتحديد بعض العوائق والميسرات التي تحول دون إعادة التوظيف، ووصف المشاركون تجاربهم في ثلاثة محاور عامة: خصائص الحياة العسكرية، والخسارة التي حدثت عند العودة إلى الحياة المدنية؛ ومحاولة سد الفجوة بين هاتين الحياتين، وقد كان تجاوز هذه المواضيع هو مفهوم الهوية، موضحًا أن الانتقال من الحياة العسكرية إلى الحياة المدنية يمكن أن يُنظر إليه على أنه تحول في الشعور بالذات من جندي إلى مدني، بالإضافة إلى الملاحظات التي تم إجراؤها على أحد الموضوعات الثلاثة وهي الخسارة التي حدثت عند العودة إلى الحياة المدنية، حيث اعتقد المشاركون أن انتقالهم مرة أخرى من الحياة العسكرية إلى الحياة المدنية يمكن وصفه على نطاق واسع من حيث الخسارة.

يشبه التقاعد العسكري إلى حد كبير التقاعد المدني في بعض النواحي، والتقاعد للعمال العسكريين والمدنيين على حد سواء ينطوي على فقدان دور العمل، وهناك ثلاثة اختلافات أساسية تتعلق بتقاعد المتقاعدين المدنيين والعسكريين والاختلافات هي: سن التقاعد، وسنوات اللازمة للاستثمار في المعاشات التقاعدية والمهارات المهنية (Morin, 2011).

المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القداماء

لقد أنشئت المؤسسة بموجب قانون خاص عام 1974 لرعاية شؤون المتقاعدين العسكريين، وترتبط برئيس الوزراء، وتتمتع بالشخصية الاعتبارية ذات الاستقلال المالي والإداري، حيث تقوم المؤسسة بتوفير فرص عمل لمنتسبيها تكون مناسبة لهم ولأبنائهم بالتنسيق مع الجهات المعنية، وتعتبر المؤسسة ومن خلال قانونها لسنة 1977 دائرة رسمية عامة، ويناظر بالمؤسسة المهام والواجبات الآتية:

- تقوم المؤسسة بتنظيم الأعضاء وإعدادهم للقيام بالأعمال المهنية والإدارية والحرفية من أجل البناء والتعمير.
- تعمل على توجيه الأفراد القادرين من الأعضاء وتشغيلهم في الأعمال والمشاريع المنتجة ومشاريع التطور الاقتصادي الوطني.
- تقوم المؤسسة بممارسة الأنشطة الاقتصادية سواء كانت صناعية أو تجارية أو زراعية أو سياحة أو صحية داخل وخارج المملكة، وذلك من خلال تمثيل الشركات المحلية والأجنبية بكافة أنواعها على أسس تجارية.
- تأهيل الأعضاء من خلال برامج تدريبية للمتطلبات المهنية التي تحتاجها في تنفيذ مشاريعها.
- توفير فرص عمل للأعضاء وأولادهم داخل وخارج المؤسسة على أن تكون الأولوية في التعيين داخل المؤسسة للأعضاء وأولادهم.
- إعطاء الأولوية في التشغيل لبناء الأعضاء العاجزين والمسنين (المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القداماء، 2020).

نظريات التقاعد:

هناك العديد من النظريات التي فسرت التقاعد ومن أبرزها:

1-نظرية الاستمرارية: Continuity Theory

كان جورج مادوكس أول باحث استخدم فكرة الاستمرارية لوصف سلوك الأفراد المسنين في عام 1968 عندما لاحظ أن الناس يميلون إلى الانخراط في أنشطة مماثلة ومستمرة في أنماط الحياة المألوفة مع تقدمهم في العمر ؛ ومع ذلك لم يتم تقديم نظرية الاستمرارية للشيخوخة حتى عام 1989، ويعود الفضل إلى روبرت أتشلي في تطوير هذه النظرية وتأخذ نظرية الاستمرارية منظور مسار الحياة حيث تتشكل عملية الشيخوخة من خلال التاريخ والثقافة والبنى الاجتماعية، وفقاً لهذه النظرية يُنظر إلى الاستمرارية في الشيخوخة على أنها عملية تنموية ديناميكية وتطورية ينمو فيها الأفراد ويتكيفون ويتغيرون، ومع ذلك فإن هذه التغييرات تتفق مع الإيديولوجية الأساسية للشخص والتجارب السابقة (Loue, 2008).

وأشار أتشلي (Atchley, 1989) الذي وضح النهج النظري لنظرية الاستمرارية إلى أن الاستمرارية توضح إتساق الأنماط بمرور الوقت، وإيواء التغيير دون تجربة مجهدة ومرهقة وأن هناك استمرارية كبيرة في الهوية ومفهوم الذات خلال فترة الانتقال إلى التقاعد، وهذا يسهم في عملية التكيف لدى المتقاعد بدلاً من التركيز على التقاعد كخسارة ترى الاستمرارية أنه فرصة للحفاظ على العلاقة الاجتماعية وأنماط الحياة، وتشير نظرية الاستمرارية إلى أنه لا ينبغي أن يكون هناك انخفاض كبير في الرفاه النفسي عندما ينتقل الناس من العمل إلى حياة التقاعد ما لم يواجهوا صعوبة شديدة في الحفاظ على هذه الأنماط العامة، ويحافظ المتقاعدون على الاستمرارية من خلال عرض التقاعد كمرحلة مهنية أخرى أو من خلال الاستمرار في العمل بعد التقاعد.

وتجدر الإشارة إلى أن نظرية الاستمرارية لا تمنع وجود ضغوط نفسية يقودها خروج من العمل والانتقال إلى التقاعد، بل تؤكد على أن الحفاظ على الاستمرارية أمر بالغ الأهمية للمتقاعدين؛ للحفاظ على سلامتهم النفسية لذلك يجب ألا يعاني الأفراد الذين يحافظون على نمط حياتهم أو أنشطتهم مثل التوظيف من خلال التقاعد أو الذين ينظرون إلى التقاعد على أنه تحقيق لهدف سابق مثل أولئك الذين خططوا للتقاعد على أنه تدهور كبير في الرفاه النفسي أثناء الانتقال إلى التقاعد (Wang, 2007).

2- نظرية الدور: Role Theory

بدأ النهج الوظيفي لنظرية الدور مع عمل لينتون (1936) ولكن لم يتم إضفاء الطابع الرسمي عليه حتى منشورات بارسونز وشيلز (1951- 1951) بشكل عام، ركزت نظرية الدور على السلوكيات المميزة للأشخاص الذين يشغلون مناصب اجتماعية داخل نظام اجتماعي مستقر، يُنظر إلى الأدوار على أنها التوقعات المعيارية المشتركة التي تصف وتشرح هذه السلوكيات، يُفترض أن الفاعلين في النظام الاجتماعي قد تعلموا هذه القواعد ويمكن الاعتماد عليهم للتوافق مع معايير سلوكهم (Biddle, 1986).

تؤكد نظرية الدور على أهمية خروج دور الفرد وعمليات انتقال الدور في التقاعد إلى الحد الذي يتم فيه استثمار الفرد بشكل كبير في دور معين، حيث تميل مشاعر تقدير الذات إلى الارتباط بالقدرة على القيام بهذا الدور بطريقة فعالة، لذلك يمكن وصف مرحلة التقاعد بأنه دور انتقالي بالتفصيل، وقد يشمل انتقال الدور هذا عمليات فقدان أو إضعاف أدوار العمل، مثل دور العامل، ودور العضو التنظيمي، والدور الوظيفي، وتعزيز دوره كفرد في الأسرة ودوره كعضو في المجتمع (Ashforth & Dukerich, 2001).

3- نظرية دورة الحياة: Life Course

تعتبر دورة الحياة عند العالم لوجيت الإطار النظري المناسب لدارسة وتحليل سن التقاعد المختارة ومحدداتها، وأن التحولات والمسارات أهم المفاهيم في إطار دورة الحياة، وتشير التحولات إلى التغيرات في الحالة بمرور الوقت من العمل إلى التقاعد، وتشير المسارات إلى تطور الحياة في أوضاع مستقرة نسبياً بعد التقاعد (Beehr & Adams, 2003).

إن تجربة لانتقالات في الحياة ومسارات النمو تتوقف على الظروف المحددة التي يحدث فيها الانتقال، وبالنسبة لعملية الانتقال والتكيف إلى التقاعد تشمل هذه الظروف السمات الفردية، والوضع الحالي والماضي والأدوار، والسياق الاجتماعي، وتؤكد مجالات الحياة المترابطة أن التجارب في مجال حياة واحد يؤثر ويتأثر بالتجارب في مجالات الحياة الأخرى، وفقاً لهذا المفهوم تعد مجالات الحياة غير العملية مهمة للتعديل في التقاعد؛ لأنها توفر للمتقاعدين هويات بارزة بديلة وتوفر فرصاً للمشاركة بعد التقاعد (Wang, 2007)

الحب الرحيم

ظهر مصطلح الحب الرحيم لأول مرة في سياق البحث العلمي في اجتماع لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، عندما كانت مجموعات العمل تحاول تطوير أداة تقييم لنوعية الحياة لاستخدامها في ثقافات متنوعة، ونتيجة للاختلاف حول التسمية دار نقاش كبير للصياغة المناسبة لهذا الجانب، لم يكن البوذيون راضين عن كلمة حب، ولكنهم أرادوا استخدام الرحمة، والتي تناسب المفهوم بالنسبة لهم، وكان المسلمون في المجموعة (من إندونيسيا والهند وتركيا) يصرّون على أن التعاطف كان بارداً، وأن الحب يحتاج إلى أن يكون هناك؛ لأنه جلب شعور الحب وهنا عنصر التأثير؛ فإن الحب الرحيم كان عبارة عن التسوية التي تم التوصل إليها؛ لتصوير هذا الجانب من نوعية الحياة (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

وفي الآونة الأخيرة، تم إجراء دعوة لإجراء مزيد من الدراسات العلمية للحب الرحيم، والإيثار في مجموعة حديثة من الدراسات (Fehr, 1988)، الذي تضمن الملامح الرئيسية للحب الرحيم المنعكس في مفاهيم العلمانيين، ومن خلال العديد من الدراسات، بما في ذلك مهام الإدراك الاجتماعي، مثل أوقات رد الفعل لميزات الحب، ووجد أن الحب الرحيم مفهوم معقد، ومتعدد الأوجه والميزات التي يعتبرها المواطنون الأكثر أهمية في المفهوم، وهي تلك التي تعتبر أساسية للحب في الثقة العامة، والرعاية والصدق، وخلص الباحثون إلى أن ما يميز الحب الرحيم الفريد من نوعه، هو تضمين الميزات التي تصور نكران الذات، وتقديم تضحيات من أجل الآخر، وما إلى ذلك (Fehr & Sprecher, 2004).

كما يُنظر إلى الحب الرحيم على أنه: ناشئ عن ظروف ركيزة تشمل عوامل عاطفية ومعرفية، مثل التعاطف، بالإضافة إلى التأثيرات الثقافية والبيئية والاجتماعية وغيرها من التأثيرات الظرفية، في هذا الإطار هناك سمتان محددتان للحب الرحيم هما الدافع المناسب (المتركز حول مصلحة الآخر) والتمييز (فهم شيء ما قد يكون مناسباً لتعزيز رفاهية الآخر حقاً) (Underwood, 2008, 4).

قامت أندروود (Underwood, 2002) بتعريف الحب الرحيم أنه: الحب الذي يركز على الخير للآخرين، والذي يتضمن خمسة معايير: الاختيار الحر، الفهم المعرفي، التقييم / التمكين، الانفتاح، التقبل من أجل الآخر، واستجابة القلب.

كما وضع ستادينجر وقلوه (Staudinger & Glu ĉk, 2011) تعريف الحب الرحيم كعنصر أساسي من الحكمة، وقد تم تصور الحكمة بشكل عام، على أنها غرس طريقة حياة لها تأثير إيجابي على الذات والآخرين والمجتمع ككل.

وقد عرّف هيل (Hill, 2009) الحب الرحيم بأنه: تلك المقدرة التي يظهرها الفرد من إجراءات داعمة كثيرة من أجل مساعدة الآخرين.

ويقدم الحب الرحيم فوائد لكل من الفرد والمجتمع من حوله بشكل عام، فالأشخاص الذين يقدمون الحب الرحيم يزيد من احترامهم لذاتهم، ويرفع المزاج والوعي بالذات والروحانية لديهم، بالإضافة إلى الشعور بالتقرب من الشخص الذي عبروا له بالحب الرحيم تجاههم، ويشعر الطرف المتلقي للحب الرحيم بتشابه الناس، ويعبر عن زيادة احترامه لذاته، ويصبح مزاجه إيجابياً (Fehr & Sprecher, 2009).

وأشار أندروود (Underwood, 2002) إلى توضيح عدد من الصفات عند الضرورة بدرجات متفاوتة للحب الرحيم؛ ليكون حاضراً وهي كما يأتي:

1 - حرية اختيار للآخر: يُعد الاختيار الحر رغم أنه مقيداً بالعوامل البيولوجية والاجتماعية والبيئية والثقافية عنصراً أساسياً للحب الرحيم، عندما يفكر المرء في أن يكون محبوباً بهذه الطريقة من قبل شخص آخر يكون الدافع غير الأناني للآخر أمراً مهماً، ولكن غالباً ما يكون هو أو هي قد اختار الخيار المتعمد بدلاً من أن يكون غير مبال في الاختيار الذي يمس قلبنا.

2 -درجة من الفهم المعرفي الدقيق للوضع والآخر ونفسك: يتضمن ذلك فهم ميول الفرد وميوله الطبيعية والقيود، ويشمل أيضاً فهم شيء من احتياجات ومشاعر الشخص المحبوب، وما قد يكون مناسباً لتعزيز رفاهية الآخر حقاً.

3 - تقييم الآخر على المستوى الأساسي: يعتبر درجة من احترام الشخص الآخر ضرورية للتعبير عن الحب بدلاً من الشفقة في حالات المعاناة، وتمكين الفرد من تصور إمكانية تعزيز الازدهار البشري، ولا يحب الناس عموماً الشعور بالشفقة على الرغم من أن المساعدة في هذه الظروف تكون عادة أفضل من عدم تقديم المساعدة على الإطلاق، هذا الموقف يحمي المانح من أوهام التفوق، والتي قد تعوق الحب عن التركيز في النهاية على مصلحة الآخر.

4 -الانفتاح والاستقبال: يتضمن هذين الجانبين، وهما الانفتاح باعتباره ميزة أساسية للحب الرحيم، والاستقلالية المفتوحة والتي تعتبر سمة أساسية لهذا النوع من الحب.

5 - استجابة القلب: يستخدم القلب هنا باعتباره جوهر كائن واحد، وعادة ما تكون نوع العاطفة القلبية جزءاً من هذا النوع من المواقف أو الإجراءات، حيث يشعر كل فرد بتدفق العاطفة عند إعطاء حب رحيم للآخرين، ولكن يبدو أن هناك حاجة إلى نوع من الارتباط العاطفي والتفاهم للحب الكامل في مجتمع متكامل، وتعتمد السمات الرئيسية للدوافع وصنع القرار على كل من الأبعاد المعرفية والعاطفية؛ أي إشراك المناطق العاطفية وكذلك الإدراكية في المخ والجسم.

ويمكن إعاقة الحب الرحيم بطرق متنوعة، مثل: القيود المادية كالإعاقة أو الضعف، والهياكل الاجتماعية والبيئة (على سبيل المثال، الحماية الذاتية قد تكون لها الأسبقية)، والقيود العاطفية مثل: مستويات مختلفة من القدرة الأساسية على التعاطف، والاستقرار العاطفي، والانبساط، والعوامل المعرفية مثل: القدرات الفكرية، وايضا الدوافع المختلفة التي قد تكون على شكل كلمات أو أفعال يمكن أن تنتقص من صفة الحب الرحيم، بما في ذلك احتياجات القبول والانتماء والحب والعاطفة والسيطرة والقوة وتجنب المواجهة (Underwood, 2002).

وأشار واكس وكوردوفا (Wachs & Cordova, 2007) إلى إن ما يجعل الحب رحيماً، هو حقيقة أن الحب يستمر على الرغم من إدراك نقاط ضعف الآخر المحددة، وبأن الحب يجب أن يكون أقوى وأكثر مرونة بمرور الوقت عندما يتم الجمع بين التصورات العالمية الإيجابية للشريك، والمعرفة الدقيقة للصفات الإيجابية والسلبية للشريك، قد تكون هذه التصورات الإيجابية للشريك ممكنة فقط للأفراد الذين يمتلكون الصفات المتأصلة في نمط الهوية المعلوماتية التي تتناسب مع هذه القدرة.

وأشار لي (Lee, 1973) إلى أنماط الحب وطرح نموذجاً شاملاً من ستة أنماط للحب مع ثلاثة أنماط أساسية وثلاثة أنماط ثانوية، عن طريق القياس مع المركبات الكيميائية وتشمل الأساليب الأساسية Eros وهو للفظ الإغريقي يعني (العاطفة المشوبة بالجنس) Ludus وهو أيضاً من للفظ الإغريقي (حب لعب الألعاب وهو الحب غير هادف والساعي لنيل المتعة الطارئة وينتهي بانتهائها كاللعبة) Storage وهو أيضاً من الفظ الإغريقي ويعني الحب الخازن (حب الشامل الغريزي مثل حب الأطفال والوالدين والأصدقاء والأقارب)، المركبات المكونة من اثنين من كل من الأنماط الأساسية تشكل الأنماط الثانوية الثلاثة: براغما (الحب العقلاني، قائمة التسوق، مركب من Storage وLupus) مصطلح إغريقي يعني الحب الدائم العقلاني، الهوس (الحب التملكي المعتمد، مركب من Eros وLupus) مصطلح إغريقي يعني إلهة الأرواح، وAgape (حب العطاء، والإيثار، ومركب من إيروس وستورج) مصطلح إغريقي يعني الحب غير المشروط وهو أعلى أنواع الحب مكانةً.

وأشار يونس (2018) إلى أن التحليل النفسي وبشكل مبسط فسر الحب في التراث العربي، الذي قسمه إلى مراحل بحيث يمكن أن يمر بها الإنسان كل واحدة على حدا أو يختبرها جميعاً وهي:

1 - الاستحسان: ويعتبر المرحلة الأولى التي تعبر عن الميل إلى شخص آخر بشكل إيجابي، بحيث تتضخم محاسنة وتتضاءل عيوبه.

2 - الإعجاب: ويعتبر المرحلة الثانية من الحب، يتقدم عن الاستحسان من خلال زيادة الهالة المثيرة للإعجاب لشخص، ومحاولة التقرب منه، ومتابعة أخباره بالتفصيل، وتخفض مساحة الصفات السلبية إلى المرحلة الدنيا.

3 - الألفة: وتعتبر مرحلة متقدمة من الإعجاب لكنها لم تصل درجة الافتتان والشغف بل على الراحة النفسية والشعور بالاطمئنان بوجود قرب الشخص المحبوب.

4 - الحب، الشغف، الوله، الغرام، الصبابة: وهي تعابير لفظية جادت بها اللغة العربية لتصور المرحلة المتقدمة من العاطفة وتزداد قوتها إلى أقصى حد بحيث تبدأ الاختلالات النفسية بالظهور بحيث يؤثر هذا الشعور الطارئ الجارف على شكل اضطرابات في النوم والشهية والوزن.

وقد قام العلماء بقياس الحب الرحيم مؤخرًا باعتباره اتجاهًا موجهاً نحو الآخرين، من أجل فحص الارتباطات بين التجربة، حيث طور Sprecher و Fehr مقياسًا للحب الرحيم يمكن استخدامه في إصدارات مختلفة لقياس الحب الرحيم للمقربين (العائلة والأصدقاء)، للغرباء / والإنسانية، وللآخرين محددتين (شركاء رومانسيين)، وجدوا أن الناس يعانون من الحب الرحيم بدرجة أكبر بالنسبة للآخرين المقربين أكثر من الغرباء / الإنسانية، وأن الدرجات على مقياس الحب الرحيم ترتبط ارتباطًا إيجابيًا مع تقديم الدعم الاجتماعي للآخرين والتطوع، وأن التدين يرتبط بشكل إيجابي بتجربة الحب والرحيم، وخاصة بالنسبة للبشرية والغرباء (Sprecher & Fehr, 2005). وأبعاد مقياس الحب الرحيم ما يأتي:

1-مساعدة الآخرين: Help others

أدى الاهتمام بالتبادل الاجتماعي إلى أدب كبير يدرس ما يُطلق عليه غالبًا الدعم الاجتماعي، كان الاهتمام الرئيسي هنا عادةً هو معرفة كيف يمكن أن يكون تلقي الدعم الاجتماعي مفيدًا للأفراد سواء في الحياة اليومية الروتينية أو كعامل وقائي تحت الخطر، لذلك غالبًا ما ضمن علماء الاجتماع على مدار الحياة المتأثرين بنماذج التبادل الاجتماعي النفعية؛ لإعطاء وتلقي دعوات الدعم الاجتماعي (Sabatelli & Shehan, 1993).

وتدخل المكونات الاجتماعية لنموذج الحب الرحيم بشكل بارز كجزء من ركيزة عامل الظرفية، حيث تفترض العوامل الاجتماعية والبيئية والثقافية بما في ذلك المعايير للتأثير على الدافع والتميز، والتي بدورها تؤثر على السلوكيات الإيجابية مثل (الرأفة بالأفعال، والعطاء للآخرين)، وتخصص علماء الاجتماع وعلماء الأنثروبولوجيا في النظر في هذه العوامل، وكان لديهم اهتمام طويل الأمد بدراسة العطاء للآخرين، ومع ذلك فقد تم توجيه هذا الاهتمام من خلال نماذج نظرية إضافية متنوعة (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

ولطالما أدرك علماء الاجتماع وعلماء الأنثروبولوجيا الوجود المطلق للتبادل الاجتماعي -العطاء والاستلام -في جميع المجتمعات البشرية، وقد تم طرح دوافع ووظائف مختلفة للتبادل الاجتماعي في كثير من الأحيان، بتوجيه من نظرية التبادل الاجتماعي النفعي مع الروابط إلى النظرية الاقتصادية الكلاسيكية، أكدت نظرية التبادل الاجتماعي على أهمية العطاء بحيث تتلقى أيضاً (Sabatelli & Shehan, 1993). إن فائدة العطاء هي أكثر عالمية واجتماعية، وليست معزولة جداً لمنفعة فردية، على النقيض من الأساس البيولوجي للتحفيز، يؤكد علماء الاجتماع وعلماء الأنثروبولوجيا على أهمية عمليات التنشئة الاجتماعية المولدة اجتماعياً والتي تؤدي إلى استيعاب المعايير الثقافية التي تحفز السلوك، ومعظم علماء الاجتماع يتصورون المعايير على أنها تتكون من قواعد معترف بها على نطاق واسع تحدد ما يعتبره المجتمع أو المجموعة الاجتماعية سلوكاً مناسباً أو غير مناسب في ظروف معينة (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

2-التعاطف: Sympathy

يحتاج البشر في كل الأحوال إلى التعاطف سواء في حالة الشدة أو الرخاء أو السواء، وذلك لأن التعاطف يعتبر وظيفة اجتماعية تقوم عليها العلاقات الإنسانية بشكل عام والتي بدورها تعمل على تقوية أواصر العلاقات الإنسانية، والتعاطف كمفهوم يستخدم ضمن إطار العلاج النفسي أو مشتق منه والإنسان دائماً بحاجة إلى التعاطف لأن العلاقات الإنسانية تقوم على هذا الأساس (رضوان، 2018).

وُصف التعاطف بأنه استجابة مرغوب فيها وقائمة على الشفقة لموقف مؤلم يتميز بنقص الفهم والحفاظ على الذات، وقد تم اختبار التعاطف باعتباره استجابة عاطفية تعترف وتحاول فهم معاناة الفرد من خلال التقمص العاطفي، وان جوانب التعاطف مع إضافة سمات مميزة للدافع عن الحب، والدور الإيثاري للمستجيب، وأعمال اللطف الصغيرة الفائقة أفاد المرضى أن التعاطف والرحمة مفيدتين، وكان التعاطف هو الأكثر تفضيلاً وتأثيراً (Sinclair, Beamer, Hack, McClement, Raffin Bouchal,) (Chochinov & Hagen, 2017).

وعرف التعاطف: هو السعي نحو فهم خبرات ومشاعر وأحاسيس الآخرين، وأن ينظر للأمور بعيون الآخرين وتعمق في عالمهم الخاص مع المحافظة على مسافة معينة (رضوان، 2018).

ارتبط التعاطف منذ فترة طويلة بالسلوك الاجتماعي الإيجابي قصير المدى، ويعتبر لبنة بناء للحب الرحيم حيث أشار أندروود (Underwood, 2002)، إلى أن الحالة الأكثر شمولاً واستمرارية للحب الرحيم قد تكون مرتبطة مع السلوك الاجتماعي الإيجابي على المدى الطويل، مثل التطوع الموجه للغرباء والدعم الاجتماعي الموجه نحو الأحياء.

وكشف سبريشير وفهر (Sprecher & Fehr, 2005) باستخدام التحليل متعدد المتغيرات أن الحب الرحيم للغرباء والإنسانية كان مؤشراً أقوى للمساعدة من التعاطف الذي لم يعد مهماً بعد التحكم في الحب الرحيم. ومع ذلك، فقد تم تحديد الاهتمام التعاطفي، والاتفاق المنطقي الأخلاقي، والقدرة على أخذ منظور الآخرين على أنها سمات شخصية مرتبطة بمساعدة الإيثار.

إن الحب الرحيم ليس مرادفاً للتعاطف أو الارتباط أو الترابط، ولكن يمكن أن يرتبط بهما، وكلمة الرحمة وحدها ليست مرادفاً، حيث إنها قد تعني التركيز فقط على من يعانون، وقد تعني انفصلاً، في حين أن الحب الرحيم ينطوي على قدر من الارتباط العاطفي حسب الاقتضاء، ويشدد أيضاً على تعزيز ازدهار الإنسان (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

3-الإيثار : Altruism

إن حياتنا اليومية تنطوي على العديد من أعمال الإيثار، ويمكن أن تتراوح هذه من إيماءات صغيرة من اللطف مثل فتح الباب لشخص آخر إلى الأعمال البطولية مثل المخاطرة بحياة المرء لإنقاذ الطفل من الغرق، ومن خلال حياتنا نلتقي أيضاً بأشخاص معينين يثيرون اللطف على الفور، ولا يعتمد لطفنا في هذه اللحظات على السعي لتحسين رغباتنا المادية، وبدلاً من ذلك نسمح لمشاعرنا ووجدنا بتوجيه مسار أفعالنا (Ahmed, 2020).

تصف بعض التعاريف النفسية الإيثار والتعاطف بأنه شيء تم القيام به من أجل الآخر والذي يتم توجيهه في النهاية إلى إثارة الآخر بدلاً من نفسه (Olson & Batson, 1991).

إن الإيثار هو إجراءات مقصودة وطوعية تُتخذ لصالح الآخرين يتم تنفيذ هذا العمل دون أي رغبة أو أمل في الحصول على مكافآت وهدايا من الآخرين في المقابل (Feigin, Owens & Goodyear-Smith, 2014).

وقد أشار مايرز (Myers, 2010) إلى أن الأفراد يمكن أن يميلوا إلى الإيثار عندما يتم احتواء الجوانب الأتية داخل أنفسهم وهي كالاتي:
أولاً: التعاطف: أي القدرة على الشعور والفهم والاهتمام بالمشاعر التي يمر بها الآخرون.

ثانياً: طوعياً: أي لا توجد رغبة في الحصول على مكافأة في المقابل، يتم تنفيذ هذا العمل فقط لصالح الآخرين، وعلى استعداد للتضحية بقيم الصدق والعدالة الموجودة فيه.
ثالثاً: الرغبة في المساعدة: هي الرغبة في مساعدة الآخرين المحتاجين حتى لو لم يعلم أحد أن المساعدة المقدمة يمكن أن تكون مادية.

وبدلاً من الخلط بين الخط الفاصل بين الإيثار والحب الرحيم، بالنظر إلى الفهم المتعدد للإيثار؛ فإنه أكثر فائدة لوصف كيف يمتد الحب الرحيم إلى ما وراء الإيثار، كما يشار في كثير من الأحيان إلى أن الحب الرحيم أغنى من الناحية النظرية من الإيثار، وقد يتم فعل الإيثار لمجرد العادة أو الميل الطبيعي أو الشعور بالواجب أو التسبب في الالتزام، بينما ينطوي الفعل الحقيقي للحب الرحيم على مزيد من الإدراك، والمزيد من الحرية، والاختيار الأكثر وضوحاً من الإيثار (Post, 2003).

تشير بعض الأدلة الأولية إلى أن سلوك الإيثار والتضحية بالنفس الذي يميز الحب الرحيم قد يتعزز بقبول قوي للذات، على سبيل المثال احترام الذات العالي (Underwood, 2008).

النظريات المفسرة للحب الرحيم

هناك العديد من النظريات المفسرة للحب الرحيم ومنها ما يأتي:

أولاً: نظرية تحقيق الذات لماسلو **The theory of self-Realization Maslow**

لقد اقترح ماسلو الذي يشتهر بنظريته عن الدافع البشري، التي تطرح هرمية الاحتياجات على وجه التحديد، أنه سيتم تحفيز الأفراد أولاً؛ لتلبية الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية للطعام والشراب، وأن الدافع لتلبية احتياجات السلامة، يأتي في الاعتبار في وقت لاحق، تسود احتياجات الانتماء والحب، تليها احتياجات التقدير كعوامل محفزة عندما يتم تلبية جميع هذه الاحتياجات الأساسية بشكل معقول (ابو اسعد وعريبات، 2018).

واقترح ماسلو أن الفرد لديه الدافع لمزيد من التحرك نحو تحقيق الذات أي التعبير الفريد عن الإمكانيات الفطرية للشخص، وعندما درس الأشخاص المُحققين للذات تجريبياً، وجد أنهم دائماً ما يفيدون بأنهم أصبحوا مدفوعين جوهرياً بما أسماه احتياجات الجمال والحقيقة والعدالة، وحب ورعاية الآخرين، وعندما وصف القائمون بالتنفيذ الذاتي كيف فكروا في أكثر مما يشعرون، بأنه مدعو للقيام به في حياتهم، كان هناك دائماً موضوع خدمة للآخرين في أي نشاط، سواء كان ذلك في المنزل أو صنع القانون، أو الفن، أو التأمل، وبالتالي فإن التوجه النظري، والعمل التجريبي لماسلو، متوافقان مع الرأي القائل بأن الطبيعة البشرية مصممة بشكل جوهري؛ لتسهيل المزيد من الدافع نحو

الأعمال الرحيمة، إذا تم تلبية الاحتياجات الأساسية للبقاء، والسلامة النفسية والاجتماعية (Maslow, 1971).

ثانياً: نظرية تحليل النفس الاجتماعي إريكسون

وقد طوّر إريك إريكسون (1950) نظرية تطويرية مؤثرة جداً في أوائل الخمسينات من القرن الماضي، ركزت على مراحل التطور، ذات الصلة المحتملة لتصور تطور الحب الرحيم في مرحلة البلوغ، بالنسبة لإريكسون تضمنت المراحل الأولى من النمو مرحلة الطفولة حول تحديات الأمن مقابل انعدام الأمن، والاستقلالية مقابل الشعور بالذنب، والمبادرة مقابل الذنب، والصناعة مقابل الدونية، وفي مرحلة المراهقة والشباب تحولت التحديات إلى إنشاء هوية متماسكة مقابل الارتباك في الدور، ثم الانتقال إلى العلاقة الحميمة مقابل العزلة، أما النمو التالي المتوقع حدوثه بعد تحقيق الهوية والحميمية في مرحلة البلوغ، هو الإبداع مقابل الركود، كان التحدي التنموي الأخير هو نزاهة الأنا مقابل اليأس، وهو أمر متوقع أواخر مرحلة البلوغ وقد عرّف إريكسون التوليدية Generativity بأنها مرحلة تتميز برعاية الجيل التالي، حيث قام إريكسون أيضاً بتوسيع مفهومه للولادة، إلى ما وراء الأبوة، مما يشير إلى أن العمل في العالم نيابة عن الأجيال القادمة، ومساهمات أخرى في المجتمع، كانت أيضاً دليلاً على الإبداع المناسب للتنمية خلال فترة البلوغ، ومثال ذلك، كتابة سيرة ذاتية لغاندي؛ لتوضيح الأجيال التي تم تحقيقها في أعمال أخرى في العالم في خدمة الآخرين ورعايتهم، وقد تعتبر حباً عطوفاً متسامحاً للآخرين (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009).

ثالثاً: نظرية الذات الارشاد المتمركز حول المسترشد

يعتبر كارل روجرز (1902-1987) رائد هذه النظرية المبنية في مفاهيم المتأثرة من علم النفس الإنساني والتي تعكس في جوهرها ضرورة عدم إعطاء حكم اثناء الاستماع، وتقبل الأفراد غير المشروط والتطابق والاصغاء، وتشجيعهم أن يعكسوا تفكيرهم على خبراتهم، والتي اعتبرت أن العلاقة هي العامل الرئيسي لأحداث التغيير في الشخصية، وبسبب توسع روجرز المستمر واهتمامه بالكيفية التي يتنازل الناس فيها عن السلطة والسيطرة على الآخرين وعلى أنفسهم أصبحت تعرف بالنظرية المتمركزة حول الشخص (Corey, 2011).

ومن خلال وجه نظر روجرز لتطور السلوك السوي الذي يحاول من خلاله الأفراد الحصول على الاعتبار الإيجابي من الآخرين والذي يتم إشباعه من خلال إدراك الفرد لنفسه أنه قادر على ارضا حاجة الاخرين والتي تعني الحصول على الدفء والحب والعطف والاحترام والتقبل من قبل الافراد المهمين في حياتنا مثلاً، وإن من أهم الجوانب الأساسية في بناء العلاقة مع المسترشد التفهم والتعاطف والذي يعني فهم عالم الافراد من الداخل كما يراه المسترشد وليس كما يراه المرشد (ابو اسعد وعريبات، 2018).

رابعاً: النظرية الواقعية

وليم جلاسر (1925-1992) مؤسس نظرية الواقعية والتي تفترض أننا لم نولد صفحة بيضاء ننتظر من قوى خارجية تمدنا بالحركة والدافعية للحياة، وإنما ولدنا نحن بخمس حاجات موجودة فينا جينياً من أجل البقاء وهي الحب، والانتماء، والسلطة والإنجاز، والحرية والاستقلالية، والترفيه، والتي تكون الدوافع في حياتنا وأنها كلنا نمتلك هذه الحاجات والتي لا يتم إشباعها بشكل مباشر، وقد ركزت على أننا نختار سلوكنا في الحياة وأنا مسؤولون عن هذا الاختيار (Corey, 2011).

ونظرية الواقعية مبنية على فرضية كوننا مخلوقات اجتماعية فنحن بحاجة إلى إشباع الحاجات النفسية التي تؤدي إلى شعور الفرد بالرضا عن نفسه وقد ركز على حاجتين وهما الحاجة إلى الحب والانتماء والتي تعتبر حاجة أساسية لأننا بحاجة لإشباع حاجات أساسية أخرى ونحن بحاجة أن نأخذ الحب ونعطيه، والحاجة الأخرى هي الشعور بالأهمية لأنفسنا وكذلك للآخرين، أي الإحساس بالقيمة وقد جمع جلاسر هاتين الحاجتين بالحاجة إلى الهوية والتي اعتبرها المطلب الوحيد لكل البشر، وقسمها إلى قسمين وهما:

- 1- هوية النجاح: التي يرى الفرد نفسه على أنه مقتدر وماهر وله أهمية ويوجد لديه المقدرة والتأثير على البيئة وإشباع حاجاته، ولكن ليس على حساب الآخرين.
 - 2- هوية الفشل: وهي التي يكونها الأشخاص الذين ليس لديهم علاقة وثيقة مع الأشخاص الآخرين، ولا يتصرفون بمسؤولية (ابو اسعد وعربيات، 2018).
- اليقظة العقلية:**

اليقظة العقلية هي جزء مما أطلق عليه الموجة الثالثة من العلاجات النفسية، والتي تشير إلى جيل جديد من العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على قضايا مثل الروحانية والقبول واليقظة العقلية والتنشويش المعرفي والجدل والقيم والعلاقات، غالباً ما تكون طرق الموجة الثالثة اختبارية أكثر من كونها تعليمية؛ فلسفتهم الأساسية سياقية أكثر من كونها ميكانيكية (Hayes, 2004).

تتضمن ممارسة اليقظة العقلية تجربة مباشرة للأحداث في الجسم والعقل بما في ذلك التنفس والأحاسيس الجسدية، والإدراك وعلى سبيل المثال المشاهد والأصوات، والعواطف والإدراك، بدلاً من تفصيل الأفكار حول التجربة وأصولها وآثارها وارتباطاتها (Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

وأشار ماجد (Magid, 2002) في تعريف اليقظة العقلية إلى أنها مهارة تسمح لنا بأن نكون أقل تفاعلاً مع ما يحدث في هذه اللحظة، أي أنها طريقة لربط الخبرة والإيجابية والسلبية والحيادية بحيث يتم تقليل مستوى معاناتنا بشكل عام وإحساسنا بالرفاهية.

وعرف باير (Baer, 2019) اليقظة العقلية بشكل عام لتشمل تركيز انتباه الفرد بطريقة غير قضائية أو قبول على التجربة التي تحدث في اللحظة الحالية ويمكن أن تتناقض مع الحالات الذهنية التي يتركز فيها الانتباه في مكان آخر، بما في ذلك الانشغال مع ذكريات أو تخیلات أو خطط أو مخاوف، والتصرف تلقائياً دون وعي بأفعال المرء.

وقد عرفت لانجر (Langer, 1989) اليقظة العقلية هي: حالة ذهنية مرنة نشارك فيها بنشاط في الحاضر، ونلاحظ أشياء جديدة وحساسة للسياق، مع توجه مفتوح وغير محكوم للتجربة.

كما عرفها فليتشر وهايز (Fletcher & Hayes, 2005) على أنها: الاتصال المنفتح والمقبول والمفتوح باللحظة الحالية والأحداث الخاصة التي تحتويها كإنسان واعٍ متميز بالخبرة من المحتوى الذي يتم ملاحظته.

كما عرف روش وهار وولوثان (Roche, Haar & Luthans, 2014) اليقظة العقلية هي حالة ذهنية منفتحة حيث يراقب انتباه القائد، المستنير بوعي حساس، ما يحدث فقط: القلق بشأن المستقبل ويعاد اجترار الأفكار السلبية أو التوقعات إلى اللحظة الحالية حيث ينظر إلى الموقف على حقيقته .

بينما يرى لونج وكريستيان (Long & Christian, 2015) اليقظة العقلية أنها: بنية نفسية مرتبطة بالاهتمام غير المحكوم والوعي بتجارب اللحظة الحالية.

ويعرفها لبيشوب وآخرون (Bishop et al, 2004) اليقظة العقلية بأنها: التنظيم الذاتي للانتباه الذي يتضمن تبديل الانتباه المستمر وتثبيط المعالجة الثانوية للتجربة واعتماد التوجه نحو تجارب الفرد التي تتميز بالفضول والانفتاح والقبول.

ويمكن تمييز اليقظة العقلية عن مختلف أشكال الوعي الذاتي التي حظيت باهتمام كبير على مدار الثلاثين عامًا الماضية، من خلال نظرية دوفال وويكلوند (Duval & Wicklund, 1972) للوعي الذاتي الموضوعي، ونظرية بوس Boss للوعي الذاتي (1980)، ونظرية التحكم لدى كارفر وشيير Carver & Sheer (1981)، وتحدد جميعها الوعي الذاتي من حيث معرفة الذات، ويمثل الوعي الذاتي الخاص تصرفاً؛ ليكون على دراية عالية بالحالات الداخلية، ويتم تحديد هذا الشكل من الوعي من خلال تركيزه، وليس من خلال جودته، وقد يعكس الوعي الذاتي العالي الانشغال بالحالات الداخلية، أو التقبل المفتوح لها في الواقع، وكشفت الأبحاث الحديثة عن عاملين في هذا البناء، وهما: وعي بالحالة الداخلية، وانعكاس الذات ويمثل حساسية للعمليات النفسية المستمرة، وهي بنية لها تداخل مفاهيمي أكبر مع اليقظة العقلية، والأكثر تمييزاً عن اليقظة العقلية هو الوعي الذاتي العام، والميل إلى الاهتمام بالذات، مما قد ينتقص من الوعي الحالي (Brown & Ryan, 2003).

إن ممارسة اليقظة العقلية غالباً ما تعتبر عملاً شاقاً؛ لأنها ممارسة تقوم من خلالها بتدريب أنفسنا بشكل منهجي على أن نكون حريصين على الاتجاه نحو كل ما ينشأ في تجربتنا، ويحتوي تعليم وممارسة اليقظة العقلية على ثلاثة عناصر رئيسية:

- 1- تنمية الوعي من خلال منهجية تتضمن ممارسات اليقظة الذهنية الرسمية (مسح الجسم، وتأمل الجلوس، والحركة الذهنية) وممارسة اليقظة غير الرسمية (تنمية الوعي باللحظة الحالية في الحياة اليومية).

- 2- إطار سلوك خاص يتسم باللفظ والفضول والاستعداد للتواجد مع انكشاف التجربة، ويتم تشكيل هذه المواقف بشكل متعمد داخل الممارسة وتظهر تلقائياً منها.

- 3- فهم متجسد للضعف البشري، تم تطوير هذا العنصر من خلال سماع التعاليم، ثم استكشاف صحتها من خلال رؤية عملياتنا التجريبية بشكل مباشر، أثناء ممارسة تأمل اليقظة العقلية نتعلم أنه على الرغم من أن المعاناة جزء لا يتجزأ من تجربتنا، إلا أن هناك طرقاً يمكننا تعلم كيفية التعرف عليها خطوة خطوة للخروج من أنماط اعتيادية (Crane, 2017).

وأشار دونالد (Donald, 2016) إلى أن التفسير الشائع لكيفية تأثير اليقظة العقلية هو التحول في منظور الفرد من تجربة الأفكار والشعور والأحاسيس بنفسه إلى تجربة هذه الظواهر منفصلة عن الذات وينطوي هذا التغيير في المنظور على زيادة في المسافة النفسية، مما يعني أن الخبرات العقلية والبدنية يتم النظر إليها بموضوعية أكبر. وأشار كابت زين (Kabat-Zinn, 2012) إلى أن النتائج المفيدة للتأمل تحسين وعي المرء واهتمامه طوال اليوم، وليس أثناء الجلوس للقيام بالتأمل الرسمي فقط، واحدة من الفوائد العديدة هي الفهم الذاتي (تذكر سقراط، هل تعرف نفسك؟)، إن مراقبة أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا بدون حكم، يتيح الفرصة لمعرفة من أين تنشأ؟ وفهمها، ويسمح باختيار تغييرها إذا أردنا تمامًا، كما يحاول عالم يتأمل في المجهر رؤية الأشياء بموضوعية، دون مفاهيم وتحيزات مسبقة؛ لذلك عندما نلاحظ أفكارنا ببساطة دون أن نسرع في تفسيرها، نكون أكثر قدرة على اتخاذ خيارات من مكان أكثر عقلانية.

يمكن تحسين اليقظة العقلية أثناء الانتباه الطوعي المستمر من خلال ممارسة التأمل التنفسي، وتركز هذه التقنية الانتباه على الأحاسيس المرتبطة بالتنفس بطريقة المراقبة، ويقلل التدريب المكثف من متطلبات الموارد اللازمة لمهمة ما، ويزيد من الإدراك داخل نطاق الانتباه، وتتم ممارستها من خلال الحفاظ على التركيز على التنفس من خلال النقاط الآتية:

- (1) القدرة على مراقبة المنبه دون زعزعة التركيز المقصود.
- (2) القدرة على الانفصال عن الإلهاء المتصور.
- (3) القدرة على إعادة توجيه الانتباه المختار إلى كائن (Lutz., Slagter., Dunne) (& Davidson., 2008).

مكونات اليقظة العقلية:

تعددت مكونات اليقظة العقلية وفق توجهات الباحثين النظرية في تناولهم لمكونات اليقظة العقلية، فقد قدمت لانجر (Langer, 1989) اليقظة العقلية على أنها تتكون من أربعة عوامل فرعية وهي: البحث عن الحداثة وإنتاج الجودة والمرونة والمشاركة.

وأشار شابيرو وكارلسون واستين وفريدمان (Shapiro., Carlson., Astin, & Freedman., 2006) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاث مكونات وهي: النية (عن قصد) الانتباه (الاهتمام) والموقف (بطريقة معينة)، لا تعتبر هذه مكونات منفصلة ولكنها تعتبر جوانب مترابطة لعملية دورية واحدة تحدث في وقت واحد يقترح الجمع بين هذه العوامل الثلاثة ليؤدي إلى حالة تسمى إعادة التقييم، وهي القدرة على إعادة تقييم التجربة من منظور بديل وبعيد عاطفياً، وهي فكرة تظهر مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الوعي ما وراء المعرفي.

وأشار مالينوفسكي (Malinovsky, 2008) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من عنصرين: التنظيم الذاتي للانتباه والوعي وقبول فضول مفتوح للتجربة من لحظة إلى لحظة، يقترح التنظيم الذاتي للانتباه للمساعدة في التخفيضات في التفكير التفصيلي، وكذلك تسهيل تطوير الوعي ما وراء المعرفي، الوعي يتميز بموقف من الفضول المفتوح / من المتوقع أن يؤدي القبول إلى تحسين القدرة على تحمل الأحداث السلبية بما في ذلك الأفكار والمشاعر وبالتالي تقليل التهرب من التجربة والحدث، في حين أن السمتين الرئيسيتين للانتباه والقبول تبدو أساسيتين لأي تصور عن اليقظة العقلية.

وقد تم اقتراح تصور آخر لليقظة العقلية من قبل ليري وتيت (Leary & Tate, 2007) اللذين يؤكدان أن اليقظة العقلية تتكون من عوامل تشمل: الانتباه اليقظ، وتقلص الحديث عن النفس، وعدم الحكم، وعدم الفعل.

ويعتبر تقييم اليقظة العقلية أمراً ضرورياً لفهم علاقاتها مع الأداء النفسي، ويظهر قياس اليقظة العقلية كبنية متعددة الأبعاد أن الوعي في الوقت الحاضر يمكن أن يكون غير مفيد ما لم يكن مصحوباً بموقف غير حكمي وغير تفاعلي، قد يرتبط عدم إصدار الأحكام وعدم التفاعل ارتباطاً ضعيفاً بوعي اللحظة الحالية لدى الأشخاص الذين ليس لديهم خبرة في التأمل، ويعتبر الاختلافات بين المفاهيم النفسية والبودية عن اليقظة العقلية، على الرغم من أنها غالباً ما تكون مصدرًا لانتقاد مقياس اليقظة العقلية على أنها حتمية وليست بالضرورة إشكالية (Baer, 2019).

أبعاد اليقظة العقلية:

- وفقا لنظرية لانجر، فإن أبعاد اليقظة العقلية تحدث من خلال أربعة أبعاد وهي:
- 1- التمييز اليقظ Alert to Distinction: ويقوم على أساس الدرجة في تطوير الأفراد للأفكار الجديدة وطريقة نظر الأفراد إلى الأشياء
 - 2- الانفتاح على الجديد Openness to Novelty: وتتمثل بطريقة استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة ومدى استغراقه في تلك المثيرات
 - 3- التوجه نحو الحاضر Orientation to The Present: وهو عبارته عن درجة انشغال الفرد في موقف معين يدركه باللحظة الآنية ومدى استغراقه في هذا الموقف.
 - 4- الوعي بوجهات النظر المتعددة Multiple Of Awareness Perspectives: وهو إمكانية رؤية المواقف من خلال جوانب متعددة وليس التمسك بجانب معين أو وجه نظر واحدة (Langer, 1989).

وأعد بير وآخرون (Baer et al, 2006) مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ)، هو أحد المقاييس الأكثر استخدامًا لتقييم اليقظة العقلية، يشتمل المقياس خمسة أبعاد وهي خمسة عوامل: الملاحظة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم الحكم على التجربة الداخلية، وعدم التفاعل مع التجربة الداخلية، وتفسر تلك العوامل كالاتي:

- 1- تشمل الملاحظة: الملاحظة أو الاهتمام بالتجارب الداخلية والخارجية، مثل: الإدراك والعواطف والإدراك الحسي.
- 2- الوصف: يشير إلى تحديد الخبرات الداخلية.
- 3- التصرف بوعي: يشمل الانتباه إلى أنشطة الفرد في ذلك الوقت، بدلاً من القيام بذلك في الوضع التجريبي التلقائي والانتباه في مكان آخر.
- 4- يشير عدم الحكم على الخبرات الداخلية إلى اتخاذ موقف غير تقييمي / قبول للأفكار والمشاعر.
- 5- عدم التفاعل مع التجربة الداخلية: هو الميل للسماح للأفكار والمشاعر أن تأتي وتذهب دون أن تنجرف بها.

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

أولاً: نظرية لانجر لليقظة العقلية Langer Mindfulness Theory

تركز نظرية لانجر (Langer, 1989) في اليقظة العقلية على استراتيجيات مكافحة اللاوعي ، حيث يرى أن اليقظة العقلية تحدث عندما يقوم الناس برسم الفروقات المختلفة، والتي تسمح لهم بالحفاظ على الوعي بمحيطهم، وتجنب اللاوعي ، بمعنى أن النظر إلى اليقظة العقلية باعتبارها مجموعة كبيرة من الاستراتيجيات لمكافحة اللاوعي ، كما تشير إلى أن الناس يجب أن يكونوا مستعدين للملاحظة، وتجنب اللاوعي ، إلا أنه على الرغم من أن الناس قادرين على تجنب اللاوعي عند عرض الاستراتيجيات ، إلا أنهم قد لا يستخدمون هذه الاستراتيجيات بأنفسهم، مما يجعل هذا المنظور أقل صلة بمعالجة التجارب الترفيحية.

تتضمن صياغة لانجر لليقظة العقلية بأنها انفتاحيه واستيعابية للمهام المعرفية، وتؤكد صياغة لانجر على العمليات المعرفية النشطة على المدخلات الإدراكية من البيئة الخارجية، مثل إنشاء فئات جديدة، والبحث عن وجهات نظر متعددة، وتؤكد كذلك على ملاحظة مفتوحة وغير مقسمة لما يحدث داخلياً وخارجياً، بدلاً من نهج إدراكي معين للمنبهات الخارجية (Brown & Ryan, 2003).

وأشار لانجر (Langer, 1989) إلى أن الغفلة والتي هي عكس اليقظة العقلية بنها عبارة عن حالة يعتمد فيها السلوك بشكل مفرط على المعلومات الراسخة بطريقة معتادة ويؤدي إلى الحد الأدنى من المعالجة المعرفية، فإن اليقظة العقلية ستكون حالة توفر نظرة ثاقبة لتلك الاتجاهات المعتادة، والملاحظة النشطة لما هو وثيق الصلة بالظروف الحالية من أجل الاحتفاظ بالإمكانيات والاستفادة من المزيد من المعالجة المتعمقة، من خلال النظر في دور الاختيار في الإحساس بالسيطرة في الظروف المحددة بالصدفة، أصبحت مهمة بتقييم إدخال الاختيار في المواقف التي يكون فيها عادةً محدوداً ولكن يمكن أن يكون لها تأثير فعلي.

ثانياً: العلاج السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Therapy

طوره لنهان العلاج السلوكي الجدلي عام (1980) الذي يعد نوعاً من العلاج النفسي الحديث ويستند إلى العلاج المعرفي السلوكي (CBT) غير أن قواعده تختلف من حيث هدف العلاج السلوكي الجدلي إلى أن يقوم بمساعدة الأفراد الذين يعانون بشدة من إدارة انفعالاتهم، من خلال قبولها والاعتراف بها، وتعلم تنظيمها، من أجل امتلاك المقدرة على تغيير السلوكيات الضارة (عبد الله والشركسي، 2019).

يتم تدريس اليقظة العقلية ضمن العلاج السلوكي الجدلي كمجموعة من المهارات المترابطة مع كل من مكونات الانتباه والمواقف مثل: ما هي المهارات (الملاحظة، الوصف، والمشاركة) ؛ وكيفية المهارات (اتخاذ موقف وعدم إصدار الأحكام، والتركيز على شيء واحد في الوقت الحالي، والفعالية، ومهارات اليقظة العقلية الأساسية هذه هي الأولى التي يتم تدريسها في برامج DBT، وتوفر أساساً لتدريس المهارات الأخرى في التنظيم العاطفي وتحمل الضيق، والفعالية الشخصية، وتعتبر اليقظة العقلية الأساس في العلاج السلوكي الجدلي لأنها مدمجة في وحدات المهارات الأخرى وتعتبر عنصراً أساسياً لنجاح العلاج (Linehan, Bohus & Lynch, 2007).

إن مهارات اليقظة العقلية DBT حاسمة في كل منعطف في عملية تنظيم العاطفة من خلال إدراك وتصنيف تجربة عاطفية معينة، يمكن للأفراد استخدام لائحة محددة أو تغيير استراتيجيات لتلك المشاعر، يمكنهم أيضاً استخدام القدرة التي تعززها ممارسة اليقظة العقلية لتوجيه الانتباه بعيداً عما هو محزن أو غير مفيد، والتركيز عمداً على المحفزات أو الأنشطة الأكثر فائدة، وتعلم اليقظة العقلية أيضاً الأفراد كيفية تجربة المشاعر بدون إصدار أحكام دون حظرها أو قمعها أو تشتيت الانتباه عنها، مما يساعد على تقليل المشاعر الثانوية السلبية والضعف تجاه عدم التنظيم العاطفي في المستقبل (Stoffers Winterling, Völlm, Rücker, Timmer, Huband, & Lieb, 2012).

ويغطي التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي أربع فئات رئيسية: اليقظة، وتنظيم العاطفة، والفعالية في العلاقات، وتحمل الضيق، وأثناء التدريب على المهارات، يتم تعليم المرضى طرقاً لمساعدتهم على التعامل بشكل أكثر فعالية مع مشاعرهم الشديدة، وتعليمهم مهارات تساعد في تحسين علاقاتهم مع الآخرين، وتعليمهم مهارات لتقليل السلوكيات المدمرة للذات (Gomez, Hoffman, Bistricky, Gonzalez,) (Rosenberg, Sampaio & Meyer III, 2017).

كما يعتبر تدريب مهارات اليقظة من أهم وحدة المهارات، ويتعلم الأفراد مهارات اليقظة: 1- للمساعدة في تمهيد الطريق لتعلم مهارات أخرى في العلاج المعرفي السلوكي. 2- يبدأ المرضى بتوجيه انتباههم نحو المحفزات الإدراكية البسيطة مثل المشاهد والأصوات.

3- يتعلم المرضى قبول هذه التجارب بدون حكم (على سبيل المثال، بدون نقد ذاتي). 4- يتعلمون لاحقاً كيفية تجربة العواطف والأفكار والأحاسيس، بينما يظلون قادرين على تركيز انتباههم على نشاط ما، والهدف النهائي هو أن يستخدم المرضى مهارات اليقظة والقبول في الحياة اليومية، لذلك يتم تشجيعهم على تطوير هذه المهارات من خلال دمج ممارسة اليقظة في روتينهم اليومي (Gomez, Hoffman, Bistricky, Gonzalez,) (Rosenberg, Sampaio & Meyer III, 2017).

ثالثاً: العلاج المعرفي القائم على اليقظة Mindfulness-Based Cognitive Therapy

تعتبر كتابات زين (1990) رائداً في دمج ممارسات اليقظة العقلية البوذية التقليدية في برنامج من ثماني جلسات نفسية تربية يسهل الوصول إليه يسمى الحد من الإجهاد القائم على اليقظة (MBSR). كانت نية Kabat-Zinn ورؤيتها في تطوير MBSR هي تحويل التعلم من الممارسة القديمة لليقظة العقلية إلى برنامج سهل الوصول إليه وعام، والذي يمكن أن يوجه حياة المرضى الذين يعانون من الألم المزمن ومجموعة متنوعة من الحالات الأخرى، وهكذا تمت إعادة صياغة اليقظة وتدريبها في برنامج تعليمي علماني جماعي ومتكامل مع الفهم النفسي، ونماذج من الإجهاد من طب العقل والجسم، واستكشافات حول العمل مع تحديات الحياة الحديثة (Nardini, 2016).

وينظر إلى اليقظة كشكل مكثف من الوعي الذي يجب أن يمارس ويتفق مع الوقت الحاضر، ويؤكد هذا المنظور على التدخلات القائمة على التأمل، والتي يمكن أن تستمر من أسبوعين إلى شهرين أو أكثر، كوسيلة لرعاية اليقظة العقلية، وفي الواقع تضمنت معظم الأبحاث السابقة عن اليقظة العقلية، تدريب الأشخاص على استخدام تقنيات التأمل لاستحضارها، وقد ربط هذا العمل اليقظة العقلية بتحسين الاستجابات السلوكية المرتبطة بالانتباه (Jha et al, 2005; KabatZinn, 2007)، وانخفاض الشرود الذهني (Mrazek et al, 2013)، وتحسين ضغط الدم، ومعدلات بقاء كبار السن (Alexander et al. 1989)، تنظر هذا النظرية إلى اليقظة العقلية على أنها معقدة عقلياً وعاطفياً، ويتطلب تحقيق جلسات تدريب مكثفة، ونظراً لان اليقظة هي نتاج الانتباه والوعي، فإن التدريب ليس شرطاً أساسياً (Nardini, 2016).

الأمل: Hope

وقد نوقش الأمل على نطاق واسع في العلوم الإنسانية والبحث في مجال علم النفس لاستكشاف الآثار المحتملة للصحة العامة من الأمل على النتائج الصحية والرفاهية، ويرتبط الأمل في الصحة البدنية والسلوك الصحي مثل انخفاض خطر جميع أسباب الوفاة، وعدد أقل من الحالات المزمنة، وانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، وقلة مشاكل النوم، والرفاهية النفسية المرتفع مثل زيادة التأثير الإيجابي، ورضا الحياة، والغرض من الحياة، وانخفاض الحالة النفسية في المحن، ورفاهية اجتماعية أفضل (Long et al, 2020).

يعتبر الأمل من أكثر المواضيع التي نوقشت على نطاق واسع في العلوم الإنسانية في السنوات الأخيرة، وبحث في مجال علم النفس لاستكشاف الآثار المحتملة للصحة العامة من الأمل على النتائج الصحية والرفاهية النفسية، ويشير علم النفس الإيجابي إلى الأمل باعتباره الرجاء والتمني فيما هو قادم (ابو الديار، 2012).

وفي أواخر الخمسينيات إلى الستينيات من القرن الماضي، درس الأطباء النفسيون وعلماء النفس الأمل تحت عنوان التعريف العام للتوقعات الإيجابية لتحقيق الهدف، حيث وصف هذا الرأي الأمل على أنه بناء أحادي البعد يتضمن تصورًا بأن الأهداف يمكن تحقيقها (Snyder, Hardi, Cheavens, Michael, Yamhure & Sympson, 2000).

وتدور تعريفات الأمل من سنة (1950-1960) حول التوقعات الإيجابية في تحقيق الأهداف، وتناولت تعريفات الأمل من سنة (1970-1980) التي دارت حول الخبرات الماضية للفرد وطموحة ومعارفه، أما التعريفات ما بعد عام 1980 كانت عبارة عن مزيج من التوقعات الإيجابية والخبرات السابقة حيث تناول بعض منها المشاعر الإيجابية والقدرة على التوازن، ومنها من أشار إلى أن الأمل بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية (ابو الديار، 2012).

وأشار سلجمان (Seligman, 2002) أن الأمل راسخ في علم النفس الإيجابي ويوصفه بأنه القدرة على متابعة وتحقيق الرغبات على الرغم من الحواجز. وأشار سوكانوف (Soukhanov, 2006) أن الأمل يشير إلى الرغبة في تحقيق الشيء، ويعزو سنايدر عدم قدرة الأفراد على تحقيق أهدافهم إلى انخفاض وقلّة مستوى الأمل لديهم، فهم يعانون من صعوبات في واحد أو أكثر من مكونات الأمل مثل وضع الأهداف مثلاً، أو التفكير الذي يتعلق بإيجاد الطرق والمسالك العلمية للوصول إلى الأهداف والقدرة على الفعل.

وعرف على (2019) الأمل: أنه قوة دينامية تكسب الفرد الثقة والتوقع غير المحدود بتحقيق النجاح في الوقت الحاضر والمستقبل، مما يزيد من قدرة الفرد على الإنجاز والإبداع ومواجهة المشكلات والمخاوف والضغط.

وأشار سنايدر وبولفرز (Snyder & Pulvers, 2001) إلى أن الصحة النفسية ترتبط بتوقع الأشخاص الروتيني لرفاههم المستقبلي، وأن أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الأمل يتوقعوا مستويات إيجابية أكثر للصحة النفسية من الأشخاص الذين لديهم أمل أقل، وستؤدي هذه التوقعات الإيجابية إلى زيادة الثقة أيضاً، ويدرك الأشخاص الذين يأملون بشدة، أن تفكيرهم المأمول سيحميهم من الضغوطات المستقبلية، ويبدو أن الأمل المرتفع يخفف العلاقة بين الضغوطات غير المتوقعة والتكيف الناجح، على عكس الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من الأمل، والذين يميلون إلى التسبب في كارثة بشأن المستقبل، فإن أولئك الذين لديهم مستويات عالية من الأمل قادرون على التفكير بفعالية في المستقبل.

والأمل كجانب معرفي ينقسم إلى قدرتين أساسيتين، بحيث يؤثر كل منهما في الآخر وهما:

1- الطاقة الموجهة للهدف القدرة على الفعل Agency أو الإرادة Will وهي الأفكار التي يمتلكها الناس فيما يتعلق بقدرتهم على البدء ومواصلة الحركة على مسارات مختارة مثل: أعتقد أنني أستطيع، بحيث تغذي محرك متابعة الهدف، وتعمل كدافع في عملية السعي وراء الهدف.

2- السبل والتخطيط لتحقيق الأهداف المسارات أو السبل (Pathway): المسارات هي طرق معرفية للأهداف يستخدمها الأفراد، وينخرط في طرق التفكير عندما يخططون لطرق للوصول إلى أهدافهم التي تم تحديدها في السابق (Snyder et al, 1991). في نظرية الأمل تخدم الأهداف ثلاث وظائف.

أولاً: تعمل الأهداف كسياق لمسارات محددة والقدرة على الفعل، بعبارة أخرى من المهم معرفة أهداف الأشخاص لتحديد ما إذا كانوا قد أنشأوا مسارات من المحتمل أن تقودهم نحو تلك الأهداف أم لا وما إذا كانت معتقداتهم المرتبطة باستخدام هذه المسارات مبررة.

ثانياً: تعمل الأهداف كمقاييس للنتائج عندما يصل شخص ما إلى هدفه؛ فإننا نعتبر ذلك نتيجة ناجحة.

ثالثاً: تقدم نتائج الأهداف ملاحظات حول قدرات السعي وراء الهدف، بمرور الوقت يستخدم الأشخاص التعليقات من نتائج الأهداف لإعلام مقدرتهم المستقبلية وتفكيرهم في المسارات، على سبيل المثال بعد نتائج السعي وراء الهدف الناجح تزداد الأدلة على أفكار، مثل أنا قادر على تحقيق أهداف مهمة في حياتي ويمكنني التفكير في العديد من الطرق للوصول إلى أهدافي، Cheavens, Heiy, Feldman, Benitez & Rand, (2019).

وأشار شيلدون وكوبر (Sheldon & Cooper, 2008) إلى أن نوع وبناء الأهداف يحتمل أن تؤثر على الرضا عن الحياة، وأن الأهداف هي معيار مرجعي مهم لنظام التأثير، ووجد أن وجود الأهداف مهم بالنسبة للرفاه النفسي، وكذلك فعل السعي لتحقيق الأهداف.

هناك عدد من الأبعاد التي يمكن أن تختلف فيها الأهداف والتي تمت مناقشتها في سياق نظرية الأمل:

- 1- توجد الأهداف ضمن أطر زمنية مختلفة تمتد من دقائق إلى سنوات.
- 2- يمكن أن تكون الأهداف محددة بشكل أو بآخر، والأهداف المحددة جيداً لها نقاط نهاية ملموسة أو مقياس التقدم أو النجاح المتواصل إلى الهدف.
- 3- تختلف الأهداف من حيث احتمال تحقيقها، بعض الأهداف يكاد يكون من المؤكد تحقيقها والبعض الآخر من غير المرجح أن يتم الانتهاء منها بنجاح.
- 4- يمكن أن تعتمد الأهداف على أشخاص آخرين أو مستقلة عنهم، بمعنى آخر يمكن للأفراد تحديد أهداف يمكنهم تحقيقها بأنفسهم أو أهداف تعتمد على مساعدة الآخرين لإكمالها.
- 5- يمكن تصنيف الأهداف على أنها موجهة نحو النهج أو موجهة نحو التجنب، فالأهداف الموجهة نحو النهج يتجه الناس نحو نقطة نهاية معينة، ويحاولون الحصول على نتيجة معينة أو تحقيقها أو زيادتها، وفي الأهداف الموجهة نحو التجنب يبتعد الناس عن نقطة نهاية معينة؛ ويحاولون التقليل أو التخلص أو التخفيف من تأثير نتيجة معينة.

6-تختلف الأهداف في الدرجة التي تفيد بها الفرد أو المجموعة وتتضمن بعض الأهداف نتيجة تفيد شخص واحد مثل أن تصبح مشهورًا، وتحقق مبلغًا كبيرًا من المال، ومع ذلك قد تفيد الأهداف الأخرى مجموعة أكبر من الناس (Heiy, Cheavens, 2019).

وأشار سنايدر (Snyder, 2005) إلى تصنيف الجوانب المختلفة من المكونات العقلية الأساسية والتي انبثقت من نظرية الأمل كالاتي:

1- الأهداف: Goals نبدأ بافتراض أن الأفعال البشرية موجهة نحو الهدف، وبناءً على ذلك فإن الأهداف هي أهداف تسلسل الفعل العقلي، وهي توفر المكون المعرفي الذي تركز عليه نظرية الأمل، وقد تكون الأهداف قصيرة أو طويلة المدى، ويجب أن تكون ذات قيمة كافية لشغل الفكر الواعي، وبالمثل يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق، ولكنها تحتوي أيضًا على درجة معينة من عدم اليقين.

2 -قوة الإرادة: Willpower إن العنصر التحفيزي في نظرية الأمل هو الفاعلية -القدرة المتصورة على استخدام مسارات الفرد للوصول إلى الأهداف المرجوة، ويعكس التفكير المقدر على فعل الأفكار المرجعية الذاتية حول البدء في التحرك على طول المسار، والاستمرار في التقدم على هذا المسار.

3 - خلق المسارات: Way power وهو تطور التفكير المتفائل في تسلسل السعي وراء الهدف والتي تشير إلى إيجاد طريقة أو أكثر للوصول إلى الأهداف وأيضًا إيجاد خطط بديلة من أجل الوصول إلى الأهداف.

الأمل وبعض المصطلحات القريبة:

أولاً: الأمل والكفاءة الذاتية

ولقد رأى سنايدر (1995، 2002) أن الكفاءة الذاتية معنية بشكل أساسي بالتوقع الذي يمكن للمرء أن يؤدي فيه السلوكيات، في حين أن الأمل معني بالتوقعات التي يمكن للمرء أن يحقق فيها الأهداف تماشيًا مع هذا التأكيد، فقد ناقش (Bandura, 1977) الكفاءة الذاتية مع توقعات نتائج الهدف بالطريقة الآتية: يتم تمييز توقعات النتائج والفعالية؛ لأن الأفراد يمكن أن يعتقدوا أن مسارًا معينًا للعمل سيؤدي إلى نتائج معينة، ولكن إذا تحمل شكوكًا جدية حول ما إذا كان بإمكانهم أداء الأنشطة الضرورية،

ولا تؤثر هذه المعلومات على سلوكهم، وتعتبر الكفاءة الذاتية غير معروفة إلى حد كبير فيما يتعلق بما إذا كان الإجراء سيؤدي إلى نتائج الهدف، في حين أن الأمل يتعلق بالتوقعات التي يمكن للمرء أن يحقق الأهداف من خلال الجمع بين التخطيط الموجه نحو الهدف (المسارات)، والتحفيز (القدرة) (Feldman & Kubota, 2015).

ثانياً: الأمل مع التفاؤل Hope and optimism

إن التفاؤل هو نوع من النتائج المتوقعة، وعلى النقيض من الأمل مع التفاؤل، أشار سنايدر إلى أن التفاؤل معني بشكل أساسي بتوقع أن النتائج الإيجابية ستحدث دون النظر إلى أفعال المرء، في حين أن الأمل معني صراحة بالتوقعات بأن تحقيق النتائج الإيجابية سيحدث من خلال التخطيط الخاص به (مسارات) ودافع (والمقدرة) (Feldman & Kubota, 2015).

ولقد أدى هذا الاختلاف في ضرورة المشاركة الشخصية في تحقيق الأهداف التي تشير إلى أنه في المواقف التي يمكن التحكم فيها بشدة مثل المدرسة قد يكون الأمل مؤشراً قوياً للأداء والرفاهية من التفاؤل (Rand et al, 2010).

ومن الناحية التجريبية أظهرت الأبحاث أن الأمل يفسر التباين في هذه المتغيرات في تحمل الألم (Snyder et al., 2005)، والتكيف مع المشكلات (Snyder et al., 1991)، وأعراض الأمراض العقلية لدى طلاب الجامعات (Snyder et al., 1991)، والجهود الأكاديمية للأطفال (Lackaye & Margalit, 2006)، ونوعية الحياة في المحاربين القدامى الذين يتعاطون المخدرات (Irving, Seidner, Burling, 1998)، علاوة على ذلك ثبت أن مقاييس الأمل تحمل عوامل مختلفة عن التفاؤل والكفاءة الذاتية (Feldman & Kubota, 2015).

النظريات التي فسرت الأمل

أولاً: نظرية سنايدر الأمل Snyder's theory of hope

تشير نظرية سنايدر في الأمل (Snyder et al, 2000) إلى أن الهدف من الأمل هو مساعدة الأفراد على صياغة أهدافهم بصورة واضحة، وتطوير استراتيجيات ووسائل خاصة تعمل على تحقيق الأهداف، وتطوير الانفعالات الإيجابية الخاصة بالمستقبل والتي تتضمن الثقة والأمانة والتفاؤل، وإكساب الفرد مشاعر إيجابية بحيث يتمكن من مقاومة الاكتئاب والإحباط والأعراض السيكوماترية، خاصة في حالة الأحداث الصادمة، والمساعدة في القيام بالواجبات والأعمال بشكل أفضل خاصة تلك التي تشكل تحدياً ، وهذا يؤدي إلى استعادة مشاعر الأمل عند النجاح بالقيام بالمهام، كما يهدف الأمل إلى زيادة الوعي الذاتي لدى المسترشدين بالإمكانات والقدرات من أجل تقدير مستوى الأهداف التي من الممكن تحقيقها بشكل واقعي، كما ان الأمل يلعب دوراً في الوقاية من الاضطرابات والأمراض.

لقد أصبح الاهتمام من قبل منظري علم النفس واضح بمفهوم الأمل، حيث أشار فرويد إلى أن هذا المفهوم يتعلق بقوة الأنا في الصراعات والعمل على المحافظة على الطاقات النفسية لتحقيق الإنجازات، ويرتبط الأمل بالقدرة على تجاوز الموقف الأوديبى والمحافظة على سلامة الأنا العليا، وان تقوم بوظائفها بشكل جيد مما يؤدي إلى زيادة مقدرة الفرد على الإنجاز والإبداع والقدرة على مواجهة الضغوط والمخاوف والمشكلات (علي، 2018).

ثانياً: نظرية فرانكل المعنى Frankel's theory of meaning

قدم فيكتور فرانكل صوتاً بليغاً حول سؤال ما هي طبيعة المعنى؟ للإجابة على هذا التساؤل، قام بتطوير مفهوم الفراغ الوجودي أي الإدراك بأنه لا يوجد معنى أو هدف في الكون، يُفترض أن تجربة هذا الفراغ الوجودي يمكن معالجتها إلى الحد الذي يمكن فيه للأفراد تحقيق القيم، توصل فرانكل إلى أن المعنى نتج عن اختيار إدخال ثلاث فئات رئيسية من القيم في حياة الفرد: (أ) الإبداع (تتضمن عمليات إنشاء مثل كتابة ورقة، وولادة طفل، وما إلى ذلك)، (ب) اختباري (رؤية أو لمس أو أي طريقة للتجربة)، و(ج) المواقف (المواقف التي يتخذها الناس تجاه معاناتهم)، تم تطوير اختبار الغرض من الحياة ليعكس فكرة (Frank, 1968).

إن فقدان المعنى يؤدي إلى الفراغ والخواء أو الحالة التي يسمها فرانكل الفراغ الوجودي وإن مثل هذه الحالة يخبرها الأفراد عندما لا ينشغلون بأي عمل وعدم معرفة كيف نعيش وإن أفضل الطرق لتعامل معها من خلال إيجاد معنى للحياة والتي تعتبر ميزة رئيسية للإنسان إن يناضل من أجل اكتساب أهميتها في الحياة (Corey, 2011). إن الأمل يرتبط بقوة بالمعنى؛ لأنه من خلال تأملاتنا الذاتية حول الأهداف التي اختارها المرء والتقدم الملحوظ في الرحلة نحو تلك الأهداف التي يبنها الشخص في حياته أو حياتها، ووجد سنايدر أن درجات مقياس الأمل قد أثبتت ارتباطات في النطاق 70 إلى 76 مع مقاييس المعاني الثلاث (الإبداع، والتجريبية، والمواقف) وأن نظرية الأمل تقدم زاوية جديدة للنظر في طبيعة المعنى (Snyder, 1994).

ثالثاً: العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy

لاحظ فرانك أن العديد من المسترشدين يدخلون العلاج النفسي في حالة من الإحباط، بعد أن استنفدوا ذخيرتهم الخاصة للتغلب على الصعوبات في حياتهم، من خلال المنظور التفسيري لنظرية الأمل، فإن المسترشد الذي يبحث عن العلاج النفسي يستعين بمساعدة المعالج الخبير، وذلك للوصول إلى هدف لم يكن من الممكن تحقيقه سابقاً وتحسين بعض كوكبة من المشاكل، عادة ما يكون هدفاً كبيراً جداً، نظراً لأن تحقيقه ينطوي على سلسلة من الخطوات المنفصلة أو الأهداف الفرعية التي يجب الوصول إليها على طول الطريق (Snyder & Lopez, 2001).

يتم تأسيس مناهج حل المشكلات بشكل صريح مع التأكيد في تحديد الشخص للهدف المنشود أي حل المشكلات، هناك افتراض ضمني بأن الهدف يتحول إلى مسألة مهمة وذات قيمة، والسمة الرئيسية الأخرى والمشاركة مع مكون المسارات في نظرية الأمل، هي التركيز الصريح على إيجاد طريق واحد أو أكثر للوصول إلى حل المشكلات (Ilardi & Craighead, 1994).

غالبًا ما يقدم المسترشد الأول للعلاج لهدف كبير، وتتنبأ نظرية الأمل في ضوء انسداد الهدف المزمع للمسترشد، بأن التدخل الأمثل سيحتاج إلى تضمين تأطير المعالج للمشكلة (المشكلات) الحالية كمجموعة من الأهداف المحددة بوضوح، والأهداف التي يرتبط بها المعالج صراحةً باستراتيجيات موثوقة (المسارات) لتحقيقها، وأن إحدى سمات التدخلات السلوكية المعرفية هي تحويل مشكلة كل عميل إلى هدف محدد تشغيليًا يمكن معالجته من خلال مجموعة من الإجراءات التي يوجد لها دليل تجريبي على الفعالية في تحقيق الهدف (Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure & Sympson, 2000).

2.2 الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة المتغيرات الحالية للدراسة الحالية، مما يظهر أهمية البحث في تلك المتغيرات، وما زالت الدراسات تتناول هذه المتغيرات سواء كدراسات تنبؤية أو ارتباطية أو وصفية أو تجريبية، وفيما يلي أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة:
أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت الحب الرحيم:

أجرى شودري ومدناوات (Daga & Madnawat, 2016) دراسة هدفت إلى التحقق مما إذا كانت التعلق بالقيم الروحية هي مؤشر هام على الحب الرحيم لدى المتدينين، وتكونت عينة الدراسة (200) من الذكور (100) والإناث (100) في مختلف الكنائس، تم قياس متغير التنبؤ (التعلق بالقيم الروحية) بواسطة (Underwood, Lynn) (G. et al., 2002) ومقياس الحب الرحيم (Sprecher & Fehr, 2005)، وأظهرت النتائج أن التعلق بالقيم الروحية هي مؤشر إيجابي مهم للحب الرحيم لدى المتدينين.

أجرى طه وعطايا (2017) دراسة هدفت إلى اختبار إذا ما كانت الرحمة بالذات والحب الرحيم تتوسط العلاقة بين أنماط التعلق والرضا الزوجي لدى الأزواج والزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (130) زوجاً و(130) زوجة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحثان مقياس أنماط التعلق بين الزوجين (إعداد: Collins, 1996)، مقياس الرحمة بالذات (إعداد: Neff, 2003) تعريب وتقنين الباحثين، مقياس الحب الرحيم (إعداد: سبيرشير وفير (Sprecher & Fehr, 2005) تعريب وتقنين الباحثين، مقياس الرضا الزوجي (إعداد: فلور والسون (Flowers & Olson, 1993) تعريب وتقنين الباحثين، أشارت النتائج إلى أن كلاً من الرحمة بالذات والحب الرحيم يتوسطا العلاقة بين أنماط التعلق بين الزوجين والرضا الزوجي لدى عينة الأزواج والزوجات، واتضح الدور الوسيط للحب الرحيم والرحمة بالذات بشكل أكثر دلالة لدى عينة الأزواج مقارنة بعينة الزوجات.

وفي دراسة أجراها شودري ومدناوات (Choudhary & Madnawat, 2017) هدفت إلى معرفة ما إذا كانت الشخصية هي مؤشر مهم للحب الرحيم لدى المهنيين الصحيين والأطباء النفسيين. وتكونت عينة الدراسة (100) من الأطباء النفسيين من مختلف المستشفيات الحكومية والخاصة ومراكز الصحة النفسية وإعادة التأهيل الموجودة في مناطق مختلفة من جايبور، جودبور، بيكانير، ناجور، سري جانجاناجار، أجمير، كوتا، وسيكار في ولاية راجاستان، تم قياس متغير التنبؤ (عوامل الشخصية) بواسطة (NEO Personality) المنقح (McCrae & Costa, 2003) (NEO-PI-R) ومقياس الحب الرحيم (Sprecher & Fehr, 2005)، وأظهرت النتائج أن عوامل الشخصية الانفتاح والضمير كانت تنبؤات إيجابية مهمة للحب الرحيم لدى الأطباء النفسيين المتخصصين في الصحة.

وأجرى سابي وراور (Sabey & Rauer, 2018) دراسة بعنوان التغييرات في الحب الرحيم للأزواج الأكبر سناً على مدار عام: أدوار الجنس والصحة وتجنب التعلق، وتكونت عينة الدراسة من (64) زوجاً لبدء فهم مسار الحب الرحيم وتحديد تنبؤات بالتغيرات المحتملة على مدار سنة واحدة، واستخدم مقياس الحب الرحيم (Sprecher & Fehr, 2005)، أشارت النتائج إلى أن الحب الرحيم انخفض بشكل متواضع على

مدى موجتين متباعدين تقريباً 17 شهراً، على الرغم من أن الصحة لم تكن ذات صلة إلى حد كبير بالحب الرحيم، إلا أن تجنب ارتباط الزوجات ظهر كمتنبئ سلبي ومتسق للحب الرحيم للأزواج والزوجات. وتشير هذه النتائج إلى بعض القلق على الأزواج الأكبر سناً عندما ينتقلون إلى أدوار أكثر رعاية، لأن الحاجة إلى الحب الرحيم يُفترض أن تكون أكبر في وقت لاحق من الحياة.

وأجرى مرسين وإبراهيم أوغلو وشاغلار وأكيول (Mersin, İbrahimoglu,) (Çağlar & Akyol, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الحب الرحيم والإرهاق والالتزام المهني لدى الممرضات، وتكونت عينة الدراسة من (194) ممرضاً يعملون في مستشفيات حكوميين في تركيا، واستخدمت أدوات الدراسة الآتية: العوامل الاجتماعية - الديموغرافية، مقياس الحب الرحيم، مقياس الإرهاق النسخة القصيرة ومقياس الالتزام المهني للتمريض، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين مقياس الحب الرحيم ومقياس الإرهاق درجات النسخة القصيرة، في حين ارتبطت درجات مقياس الحب الرحيم معنوياً وإيجابياً بدرجات مقياس الالتزام المهني لدى التمريض، حصل المشاركون الذين لديهم أطفال على درجات أعلى في مقياس الحب الرحيم بينما حصل المشاركون في الفنون على درجات أقل في مقياس الإرهاق النسخة القصيرة، وحصلت الممرضات ذوات الخبرة في العناية المركزة على درجات أعلى في مقياس الالتزام المهني للتمريض، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الحب الرحيم والالتزام المهني، وعلاقة سلبية بين الحب الرحيم والإرهاق.

وأجرى كيم وكابلان وأوليفر وويتموير (Kim, Kaplan, Oliver & Whitmoyer, 2020) دراسة هدفت إلى مقارنة الحب الرحيم والتعاطف كمتنبئين بالتسامح العام للعدوان والتسامح الخاص بالعدوان، وتكونت عينة الدراسة من (263) طالباً من جامعة مسيحية خاصة كبيرة في وسط فيرجينيا، واستخدم مقياس الحب الرحيم (DPES-Joy) (CLHS; Sprecher & Fehr, 2005)، ومقياس التعاطف (EFJ; Subscale; Shiota, Keltner, & John, 2006)، ومقياس التسامح (Subkoviak et al., 1995)، وأظهرت النتائج أن للحب الرحيم ارتباطات إيجابية

مهمة مع كل من التسامح العام والتسامح الخاص بالتجاوزات، كما تتبأ الحب الرحيم بكلا النوعين من التسامح بعد التحكم في العمر والجنس والتعاطف.

المحور الثاني: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية

في دراسة أجراها ينسورث (Unsworth, 2015) هدفت إلى معرفة العلاقة التنبؤية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية للمرشد، والآثار الوسيطة المحتملة للرحمة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (213) مقدمي خدمات الصحة النفسية في التدريب؛ لتحديد مستويات اليقظة العقلية لديهم، والرحمة الذاتية، والكفاءة الذاتية للمرشد، ثم تم استخدام ثلاثة مقاييس لقياس المتغيرات في هذه الدراسة: مقياس الخمسة جوانب لليقظة العقلية (FFMQ) Five Facet Mindfulness Questionnaire، مقياس التراحم الذاتي (SCS) Self-Compassion Scale، مقياس الكفاءة الذاتية للمرشد (CSES) Counselor Self-Efficacy Scale، وأشارت النتائج إلى أن التراحم الذاتي لم يكن وسيطاً لعلاقة اليقظة العقلية مع علاقة الكفاءة الذاتية للمرشد، وأيضاً آثار استخدام اليقظة العقلية كمطور لتحضير المرشد الرئيسي.

وأجرى محمد (2019-أ) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، وهدف إلى الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية تعزى للنوع أو التخصص الدراسي، وكذلك إمكانية التنبؤ بالحكمة الاختبارية من خلال كل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة الإسكندرية، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الحكمة الاختبارية من اعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الحكمة الاختبارية والتشوهات المعرفية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الحكمة الاختبارية وكل من اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية ترجع للنوع والتخصص الدراسي، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية

والتشوهات المعرفية تسهم في التنبؤ بنسبة (17-71%) بالحكمة الاختبارية، وقد تم التوصل لمعادلة التنبؤية للحكمة الاختبارية من خلال أبعاد اليقظة العقلية وابعاد التشوهات المعرفية.

وأجرى محمد (2019-ب) دراسة هدفت إلى معرفة اليقظة العقلية وعلاقتها في التدريس والتفاؤل الاكاديمي لمعلمي المرحلة الابتدائية، وعن الفروق فيهما في ضوء النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (228) معلما ومعلمة من المرحلة الابتدائية، وبعد التعريب استخدم مقياس اليقظة العقلية في التدريس إعداد (Farnk, Jennings, Greenberg, 2016)، وأظهرت نتائج الدراسة انه لا يوجد تأثير لكل من النوع ومستوى الخبرة والتفاعل بينهما على اليقظة العقلية الشخصية، وكذلك التفاؤل الاكاديمي وأبعاده الثلاثة، في عدم وجود تأثير للنوع على اليقظة العقلية الاجتماعية لصالح الإناث.

وأجرى بلبل (2019) دراسة هدفت إلى التعرف بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل من الصمود الاكاديمي وضغوط الحياة المدركة، وتكونت عينة الدراسة من (326) طالباً وطالبة منهم (103) طالباً و(223) طالبة، واستخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear et al, 2006) ومقياس الصمود الاكاديمي اعداد (Cassidy, 2016)، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في الصمود الاكاديمي لصالح مرتفعي اليقظة العقلية، بينما توجد فروق لصالح منخفضي اليقظة العقلية في ضغوط الحياة المدركة، وكذلك توجد فروق في النوع في اليقظة العقلية لصالح الذكور، بينما توجد فروق في النوع في كل من الصمود الاكاديمي وضغوط الحياة لصالح الإناث، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و(المثابرة والتأمل والدرجة الكلية لصمود الاكاديمي)، بينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وبعد التأثيرات السلبية كأحد ابعاد الصمود الاكاديمي، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدركة.

وأجرى فيوكو وميزنر (Fiocco & Meisner, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوقعات المتعلقة بالشيخوخة بين البالغين في منتصف العمر وكبار السن، وتكونت عينة الدراسة من (201) مشاركاً تبلغ أعمارهم 55 عاماً

فأكثر، واستخدم أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية الخماسي الوجوه ومقياس التوقعات المتعلقة بمسح الشيخوخة (ERA-38)، وأظهرت النتائج أن المستويات الأعلى من اليقظة العقلية كانت مرتبطة بشكل كبير بتوقعات الشيخوخة الإيجابية.

وأجرى ديل كارمن بيريز فوينتيس، ليناريس، خورادو، ماركيز مارتينيز (del Carmen Pérez-Fuentes, Linares, Jurado, Márquez & Martínez, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة التعاطف (المعرفي / العاطفي) وعلاقته باليقظة العقلية على أبعاد المشاركة في مهني التمريض، وتكونت عينة الدراسة من (1268) ممرضاً إسبانياً تتراوح أعمارهم بين 22 و62 عاماً، واستخدمت أدوات الدراسة النسخ المعدلة من مقياس اليقظة العقلية ومقياس التعاطف الأساسي، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية تؤثر على عوامل النشاط والتفاني للمشاركة في مهنة التمريض من خلال التعاطف المعرفي، وأشارت إلى أن للمكون الوجداني للتعاطف دوراً وسيطاً، على الرغم من أنه أضعف من التعاطف المعرفي، تبين أن التعاطف المعرفي كعامل فردي، له تأثير وسيط بين اليقظة العقلية وعوامل المشاركة لدى العاملين في مجال مهنة التمريض.

وأجرى ميلر، باجلي، نورمان، برينان، فان هورن، بولاك وهيلد (Miller, Bagley,) دراسة هدفت إلى زيادة مهارات اليقظة العقلية لدى المحاربين القدامى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة من خلال تدريب اليقظة العقلية اليومي المُدمج في برنامج علاجي مكثف، وتكونت عينة الدراسة من (170) مريضاً خارجياً من المحاربين القدامى، من العمر 40 - 67 ذكور، تم تقييم مهارات اليقظة باستخدام خمسة جوانب من مقياس اليقظة العقلية (FFMQ) في المدخول وبعد العلاج تم تقييم القبول باستخدام مسح رضا البرنامج ما بعد العلاج، أظهرت النتائج زيادات كبيرة في مهارات اليقظة العقلية العامة من قبل العلاج إلى ما بعده، لوحظت أحجام تأثير صغيرة إلى متوسطة عبر النطاقات الفرعية: (وصف، العمل بوعي، عدم الحكم، وعدم النشاط) وجد معظم المحاربين القدامى أن تدريب اليقظة اليومي مفيد جداً.

وأجرى ماكدونالد وأولسون (MacDonald & Olsen, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة سيطرة الانتباه وعلاقتها باليقظة العقلية والقلق لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة

الدراسة من (286) طالبا جامعيًا، واستخدم أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية (FFMQ) (Baeret al., 2006) والسيطرة على الانتباه (ACS) (Derryberry & Reed, 2002)، وأعراض القلق (DASS) (Lovibond & Lovibond, 2004)، وأظهرت النتائج إلى تأثير غير مباشر لبعدين من اليقظة العقلية على القلق من خلال تركيز التحكم المتعمد، وبعد التحكم لتحويل التحكم في الانتباه، تشير هذه النتائج إلى أن مهارات اليقظة المحددة ترتبط بمهارات التحكم في الانتباه بشكل أفضل، وأن التركيز على التحكم في الانتباه قد يحمي بعد ذلك من أعراض القلق لدى طلاب الجامعات.

كما أجرى شعيب (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعليم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنفوية، وتكونت عينة الدراسة من (286) فردًا من الطلاب المعلمين (254 انثى، 28 من الذكور)، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس التعليم الانفعالي الاجتماعي إعداد (Zhou and Ee Jessie, 2012) وتعريب الدراسة الحالية، مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) اعداد (Baer, 2011) وتعريب الدراسة الحالية مقياس المرونة النفسية (The CONNOR- Davidsons RESILIENCE SCALE) وتعريب الدراسة الحالية، مقياس الذكاء الانفعالي إعداد (شعيب، 2013)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من التعليم الانفعالي - الاجتماعي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنفوية، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي تساهم في التنبؤ بالتعليم الانفعالي - الاجتماعي.

وأجرى المرشودي (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، والتعرف على العلاقة بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (371) طالبة بجامعة القصيم، واستخدمت الباحثة مقياس الحكمة واليقظة العقلية من اعدادها، ومقياس فعالية الحياة من إعداد (الفيل ، 2019) تعديل الباحثة، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين أبعاد الحكمة ومهارات فعالية الحياة، لا توجد فروق دالة إحصائية عند

مستوى دلالة (0,05) في الحكم واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، ولا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) في الحكمة لدى طالبات جامعة القصيم تبعاً لمتغير التخصص، وأظهرت النتائج عن وجود اسهام نسبي دال احصائيا لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طلاب جامعة القصيم.

المحور الثالث: الدراسات السابقة التي تناولت الأمل

أجرى ماثور (Mathur, 2014) دراسة هدفت إلى معرفة ديناميكيات العلاقة بين بنيات الشبكة الاجتماعية ومفهوم سنايدر للأمل فيما يتعلق بالرضا عن الحياة لدى كبار السن الهنود، وتكونت عينة الدراسة من (84) مسناً من المتقاعدين، واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس الرضا عن الحياة شادها وفان (Chadha & Van, 1995)، ومقياس الأمل لسنايدر وآخرين (Snyder et al., 1991)، ومقياس الدعم الاجتماعي - نموذج قصير ساراسون وآخرين (Sarason et al., 1987)، وأظهرت النتائج ان حجم الشبكة الاجتماعية والأمل معاً يتنبآن بشكل كبير بالرضا عن الحياة بدرجة أكبر مقارنة بحجم الشبكة وحده، وأظهرت النتائج ان هناك ارتباط إيجابي كبير بين الرضا عن الحياة وحجم الشبكة مقارنة بالرضا المدرك الذي تم الحصول عليه من الدعم الاجتماعي في سنوات ما بعد التقاعد.

وأجرى ستويلز تشادويك وكابوتي (Stoyles, Chadwick & Caputi, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة والأمل والتكيف والحساسية الداخلية بين طلاب السنة الأولى بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (166) طالباً في السنة الأولى من علم النفس، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس الغرض أو المعنى من الحياة (PILS) إبيرسول وكويرينغ (Ebersole & Quiring, 1989)، ومقياس التكيف الذاتي (CSES) تشيسني، نيلاندز، تشامبر، تايلور وفولكمان (Chesney, Neilands, Chamber, Taylor, & Folkman, 2006)، ومقياس الأمل للبالغين (ATHS) سنايدر وآخرون (Snyder et al., 1991)، وأظهرت النتائج أن الحساسية الداخلية، جنباً إلى جنب مع تفكير والقدرة كجزء من الأمل، وأيضا إلى زيادة التباين

التنبؤي لهدف قوي في الحياة، وأظهرت النتائج إلى ارتباطات إيجابية بين جميع المتغيرات، بالإضافة إلى مؤشرات منخفضة على التفكير الانتحاري.

وأجرى علي (2018) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأمل والصمود النفسي والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلبة الجامعة (100= ذكور)، (100=إناث)، وقد طبقت أدوات الدراسة: مقياس الأمل، مقياس الصمود النفسي، مقياس التفاؤل، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي وكل من الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، كما أشارت النتائج إلى وجود اختلاف بين كل من الصمود النفسي والأمل والتفاؤل باختلاف المتغيرات الديموغرافية (الجنس) في اتجاه الإناث (التخصص الدراسي) في اتجاه التخصص العلمي.

وأجرى الغانم (2018) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة المحتملة بين الاتجاهات الدينية وكل من السعادة والامل والتفاؤل والرضا عن الحياة وحب الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (479) طالباً من طلبة جامعة الكويت منهم الذكور (192) والإناث (287)، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الاتجاهات الدينية من جهة والمتغيرات الايجابية من جهة أخرى، وأظهرت النتائج إلى أن أقوى هذه الارتباطات كانت بين الاتجاهات الدينية والتفاؤل ثم الأمل ثم السعادة ثم الرضا عن الحياة ثم حب الحياة، ولم تظهر نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين العوامل الديمغرافية ومتغيرات الدراسة فيما عدا العمر، وأشارت النتائج إلى أن المتدين أكثر تمتعا بالصحة النفسية والتتعم.

وأجرى علي (2019) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين كل من الهناء النفسي والامل والتسامح ومعرفة الفروق تبعا للعمر الزمني والنوع والحالة الاجتماعية في متغيرات الدراسة وأيضا مدى الإسهام النفسي لكل من الأمل والتسامح في التنبؤ بالهناء النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (294) طالبا وطالبة من طلبة الدبلوم العام من كلية التربية جامعة الإسكندرية، واستخدام الأدوات التالية: مقياس الأمل للراشدين (AHS) إعداد (Snyder, et al, 1991) ترجمة احمد عبد الخالق (2004) تقنين وإعادة بدر محمد الأنصاري (2017)، ومقياس التسامح للراشدين (AFS) من اعداد الباحثة،

ومقياس الهناء النفسي إعداد (Springer & Hauser, 2006) تعريب السيد محمد ابو هاشم (2010)، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين أبعاد كل من الأمل والتسامح والهناء النفسي، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين كل من الأمل والهناء النفسي ترجع لمتغير النوع لصالح الذكور، وفي التسامح لصالح الإناث، كما يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الهناء والتسامح، وقد تم وجود تأثيرات (مسارات) مباشرة دالة إحصائية بين بعدي الأمل كمتغير مستقلة وبعدي التسامح كمتغيرات وسطية وأبعاد الهناء النفسي كمتغيرات تابعة، مع اختلاف قيم التأثير.

وأجرى تافاسولي، دارفشور، منصور غنائي، واتركروشان (Tavassoli, Darvishpour, Mansour-Ghanaei & Atrkarroushan, 2019) دراسة هدفت إلى معرفة الأمل وعلاقته بالصحة الدينية لدى مرضى غسيل الكلى، وتكونت عينة الدراسة من (103) مريضاً أدخلوا إلى مركز غسيل الكلى من الفئة العمرية فوق (60)، واستخدمت أدوات لدراسة مقياس الأمل (Snyder's Hope)، ومقياس الصحة الدينية (Scale and Spiritual Health)، وأظهرت النتائج مستوى مرتفع من الأمل لدى غالبية المرضى، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الصحة الدينية في مرضى غسيل الكلى، وأظهرت النتائج إلى وجد علاقة ارتباط موجبة عند مستوى دلالة (0.05) بين الصحة الدينية وأبعادها والأمل.

وأجرى لوكاس وتشانج وموريس وأنجوف وتشانج ودونج وهيرش (Lucas, Chang, Morris, Angoff, Chang, Duong & Hirsch, 2019) دراسة هدفت إلى دور الحيوية وعلاقتها بالأمل وجودة الحياة أي (الصحة البدنية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والبيئة) لدى البالغين، وتكونت عينة الدراسة من (101) فرداً (72 امرأة و29 رجلاً)، تراوحت الأعمار من 18 إلى 64 عاماً، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس الأمل لسنايدر (HS)، ومقياس الحيوية الذاتية (SVS)، ومقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF)، وأظهرت النتائج أن الحيوية للتوسط الكامل في العلاقة بين الأمل والصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية والبيئة، وأظهرت النتائج أن الحيوية توسط جزئياً في الارتباط بين الأمل والصحة النفسية. تتوافق

النتائج الحالية مع نموذج تمثل فيه الحيوية آلية مهمة يؤثر من خلالها الأمل على جودة الحياة لدى البالغين.

وأجرى كوهانزاده ومعتمدي ودورطاج وإسكنداري وفاروهكي (Kohanzadeh, Moatamedi, Dortaj, Eskandari & Farohki, 2019) دراسة هدفت إلى معرفة فعالية الحزمة التعليمية القائمة على علاج بالمعنى على الأمل وسعادة لدى المعلمين المتقاعدين، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية (15 فردًا) ومجموعة ضابطة (15 فردًا)، واستخدمت أدوات الدراسة مقياس Hope (Miller & Powers, 1988) (Inventory) ومقياس أكسفورد للسعادة (Oxford Happiness Inventory) (1989) (Measurement Scale, 1989)، وأظهرت النتائج أن الحزمة التعليمية القائمة على علاج بالمعنى كانت فعالة على الأمل وسعادة لدى المعلمين المتقاعدين.

وأجرى مصطفى (2019) دراسة هدفت الكشف عن أفضل نموذج بنائي للعلاقات السببية (التأثيرات) بين الأمل والشعور بالتماسك والإرهاق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (265) طالبا وطالبة من كلية طب القصر العيني بجامعة القاهرة، بواقع (134) طالبة و(131) طالبا، استخدمت الباحثة مقياس الأمل ومقياس الإرهاق الأكاديمي من إعداد الباحثة، ومقياس الشعور بالتماسك النسخة المختصرة (SOC - 13) تعريب الباحثة، توصلت نتائج إلى تشكيل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجا بنائيا يفسر العلاقات السببية (للتأثيرات) بين الأمل والشعور بالتماسك والإرهاق الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وكانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعات بحسب النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) في كل من الإرهاق الأكاديمي وأبعاده الأربعة (الاجهاد الانفعالي وعدم الكفاءة والسخرية ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي والقلق) لصالح الإناث، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعات بحسب النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) في كل من الشعور بالتماسك وأبعاده الثلاثة (الشعور بالوضوح، والشعور القابلية للإدارة، والشعور بالمعنى) لصالح الذكور، وأشارت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

درجات المجموعات بحسب الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الأولى في الإرهاق الأكاديمي ولصالح كل من الفرقة الرابعة والثالثة والخامسة في الشعور بالتماسك.

وأجرى علي (2019) هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الصمود النفسي والأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الصمود والأمل والتفاؤل، وكذلك تبين كل من الصمود والأمل والتفاؤل بتباين التخصص. وفي سبيل ذلك اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف الدراسة من خلال الفنيات السيكمترية التي تم تفصيلها بما يتناسب مع العينة في ضوء المتغيرات المختارة، تضمنت عينة الدراسة (200) من طلبة الجامعة (100 = ذكور)، (100 = أناث). وقد طبقت أدوات الدراسة: مقياس الصمود النفسي، مقياس الأمل، مقياس التفاؤل، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي، وكل من الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، كما يختلف كل من الصمود والأمل والتفاؤل باختلاف المتغيرات الديموجرافية (الجنس) في اتجاه الإناث (التخصص الدراسي) في اتجاه التخصص العلمي.

المحور الرابع: الدراسات السابقة التي دمجت المتغيرات معا

أجرى سينغ وديفيندر (Singh & Devender, 2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة والاختلافات بين الجنسين بين الأمل واليقظة العقلية والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالباً (100 ذكراً و80 انثى) تتراوح أعمارهم بين 18-24 عاماً واستخدم أدوات الدراسة مقياس الأمل (The Trait Hope Scale by Snyder et al. 1991)، ومقياس اليقظة العقلية (MAAS) (Brown and Ryan, 2003)، ومقياس أكسفورد للسعادة (Argyle and Hills, 2002)، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأمل واليقظة العقلية والسعادة.

وأجرى لو وبوتس وألين (Lu, Potts & Allen, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة اليقظة العقلية للمشردين ومرونتهم وعلاقتها بالسلام الداخلي والأمل، وتكونت عينة الدراسة من (172) فرداً بلا مأوى في جنوب شرق الولايات المتحدة، واستخدم أدوات الدراسة مقاييس اليقظة العقلية براون وريان (MAAS-T; Brown & Ryan, 2003)، ومقياس المرونة كونور ديفيدسون - 10 (CD-RISC-10; Campbell-Sills &

(Stein, 2007)، ومقياس مؤشر الأمل (HHI; Herth, 1992)، مقياس السلام الداخلي بيتزمان وآخرون (FACIT-Sp; Peterman et al., 2002)، وأظهرت النتائج إلى أن اليقظة العقلية للمشردين كانت مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمرونتهم، وأشارت النتائج إلى أن الأمل والسلام الداخلي متوسطة في علاقتها مع اليقظة العقلية والمرونة لدى المشردين، وأظهرت النتائج إلى أن اليقظة العقلية للمشردين من خلال تدخل الأمل والسلام الداخلي تؤدي إلى تطوير قدرتهم على الصمود.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بناءً على الدراسات السابقة لوحظ حداثة تناول موضوع الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى عينة من المتقاعدين، ومن تلك الدراسات ما اهتمت بالحب الرحيم ودراسة مؤشرات ومنتغيرات واختباره وعلاقته كدراسة طه وعطايا (2017)، ودراسة (Choudhary & Madnawat (2017)، ودراسة (Sabey & Rauer (2018)، ودراسة (Mersin, İbrahimoglu, Çağlar & Akyol (2020).

واهتمت دراسات أخرى بدراسة اليقظة العقلية ومعرفة آثارها ومرتفعي ومنخفضي وزيادة مهارات وقدرة وأبعاد اليقظة العقلية، كدراسة (Unsworth (2015، ودراسة محمد (2019)، ودراسة بلبل (2019)، ودراسة (Fiocco & Meisner, 2020)، ودراسة (Miller, Bagley, Normand, Brennan, Van Horn, Pollack (2020)، ودراسة (& Held (2020)، ودراسة شعيب (2020)، ودراسة (Lu, Potts & Allen, 2020).

كما اهتمت دراسات أخرى بدراسة الأمل من حيث مفهومة وتأثيره كدراسة (Mathur (2014، ودراسة علي (2019)، ودراسة (Tavassoli, Darvishpour, Mansour-Ghanaei & Atrkarroushan (2019)، ودراسة مصطفى (2019).

وقد تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة للدراسة منها دراسة تناولت عينة من الأزواج كدراسة طه وعطايا (2017)، ودراسة (Sabey & Rauer (2018)، وتناولت دراسات عينة من مقدمي الخدمات الصحية والممرضين، كدراسة (2017) (Choudhary & Madnawat (2020)، ودراسة (Mersin, İbrahimoglu, (2020).

del Carmen (2020) ودراسة Unsworth (2015)، Çağlar & Akyol
.Pérez-Fuentes, Linares, Jurado, Márquez & Martínez

وتناولت عينة من الدراسات عينة من البالغين وكبار السن والمتقاعدين، كدراسة

Miller, Bagley, Normand, (2020) ودراسة Fiocco & Meisner (2020)

ودراسة Mathur (2014)، Brennan, Van Horn, Pollack & Held

،Lucas, Chang, Morris, Angoff, Chang, Duong, & Hirsch (2019)

ودراسة Kohanzadeh, Moatamedi, Dortaj, Eskandari & (2019)

Farohki، ودراسة Lu, Potts & Allen (2020).

وتناولت عينة من الدراسات طلبة الجامعات، كدراسة Kim, Kaplan, (2020)

ودراسة Oliver, & Whitmoyer، ودراسة محمد (2019)، ودراسة بلبل (2019)، ودراسة

MacDonald & Olsen (2020) ودراسة شعيب (2020)، ودراسة المرشودي

(2020)، ودراسة Stoyles, Chadwick & Caputi (2015)، ودراسة علي

(2018)، ودراسة الغانم (2018)، ودراسة علي (2019)، ودراسة مصطفى (2019)،

ودراسة Singh & Devender (2015).

أما فيما يخص النتائج فقد أسفرت دراسة النتائج إلى إبراز دور الحب الرحيم

واليقظة العقلية والأمل مع بعض المتغيرات، ولكنها لم تربط المتغيرات معا.

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثة موضوعها حيث تناولت

ربط المتغيرات معا، حيث تناول الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى فئة مهمة

وهي فئة تعاني بسبب كبر السن وهي فئة المتقاعدين.

وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير المقاييس عند اختيار

منهجية الدراسة وعند مناقشة النتائج.

الفصل الثالث المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل نوع ومنهج الدراسة الذي اتبعه الباحث، وكذلك تحديد مجتمع الدراسة، ووصف خصائص أفراد عينة الدراسة، وتطوير أدوات البحث المقاييس: الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل والتأكد من صدقهم وثباتهم، وإجراءات الدراسة الميدانية، وأساليب المعالجة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات الإحصائية.

1.3 منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي التنبؤي نظراً لملاءمته موضوع الدراسة من أجل تقصي فعالية المقاييس التي سنتنبأ بنتائج الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المتقاعدين الموجودين في المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء في عمان وهم كما يظهرهم الجدول رقم (1):

جدول (1)

وصف خصائص مجتمع الدراسة في عمان

الرتبة	العدد	النسبة
العقيد والعميد والرائد	4700	21%
ملازم	6650	30%
ما دون الوكيل	10723	49%
المجموع	22073	100%

3.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة حسب المراحل الآتية:

1-عينة الدراسة الاستطلاعية

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة التي تم استخدامها (الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل)، تم تطبيق هذه المقاييس على عينة استطلاعية لدراسية مسحية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، على (30) متقاعدا من المتقاعدين العسكريين تم اختيارهم من مؤسسة المتقاعدين العسكريين، وتم اختيارها بالطريقة المتاحة.

2-عينة الدراسة الميدانية

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (203) متقاعداً، من مجتمع الدراسة المتمثل من المتقاعدين الموجودين في مؤسسة المتقاعدين العسكريين وفق شروط العينة وممن يبدون الموافقة على المشاركة في الدراسة، والجدول (2) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر والعمل والرتبة العسكرية عند التقاعد

جدول (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر والعمل والرتبة العسكرية عند التقاعد

المتغير	التصنيف	العدد	النسبة
العمر	50-45	95	46.8%
	55-51	62	30.5%
	60-56	46	22.7%
الرتبة	العقيد والعميد والرائد	72	35.5%
	ملازم	33	16.3%
العمل	ما دون الوكيل	98	48.3%
	يعمل	74	36.5%
	لا يعمل	129	63.5%

4.3 أدوات الدراسة:

لتحقيق الدراسة الحالية تم استخدام المقاييس الآتية:

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيقاً لأهدافها، تم تطوير ثلاثة مقاييس للدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، وهي:

أولاً: مقياس الحب الرحيم

تم تطوير مقياس الحب الرحيم من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يسهم في تطوير ذلك المقياس وهي (طه وعمرو، 2017؛ Fehr & Sprecher, 2005). وقد تكون المقياس من (21) فقرة، وثلاثة أبعاد هي: البعد الأول التعاطف: Sympathy وهو تصور الحالة العاطفية للآخر واستجابة من جانب الذات تشبه إلى حد كبير تلك التي يعاني منها الآخر (Batson & Oleson, 1991). وعدد فقراته (7) فقرات.

البعد الثاني مساعدة الآخرين Help others : وهو ما يقدمه الفرد للآخرين من أفعال ومشاعر وسلوكيات يكون الهدف منها مساعدة الآخرين في تخطي مواقف معينة، وعدد فقراته (7) فقرات.

البعد الثالث الإيثار Altruism : وهو شيء تم القيام به من أجل الآخر، والذي يتم توجيهه في النهاية إلى إثارة الآخر بدلاً من نفسه (Batson & Oleson, 1991). ويعرف الإيثار: بأنه أحد الأشكال السلوكية الاجتماعية الإيجابية، ويشمل السلوكيات الاجتماعية المدفوعة بالتعاطف والقيم الاجتماعية (طه وعطايا، 2017؛ Fehr, & Sprecher, 2005). وعدد فقراته (7) فقرات.

ويمثل الملحق رقم (أ) أداة الدراسة الأساسية بالصورة الأولية، وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من خمس درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو الآتي: (موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة).

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص
السيكومترية الآتية للمقياس:
أولاً: صدق أداة الدراسة:

يقصد بصدق المقياس (Instrument Validity): إلى أي درجة يقيس المقياس
الغرض المصمم من أجله، وعليه يمكن تعريف صدق أداة جمع البيانات: إلى أي درجة
توفر الأداة بيانات ذات علاقة بمشكلة الدراسة من مجتمع الدراسة، أي أن الصدق
يقصد به أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، أي يقيس السمة أو الظاهرة التي وُضع
لقياسها ولا يقيس غيرها، وتم التحقق من صدق الأداة بالطرق الآتية:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس، وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات
وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (12) محكّمًا من
أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، كما هو موضح
في الملحق (ب)، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (80%) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها،
وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح،
والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، وضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس
والبعد، وإبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم، تمّ إجراء
تعديلات لغوية في معظم الفقرات وإجراء حذف وإضافة لبعض الفقرات كما هي موضحة
في الجدول (3).

جدول (3):

فقرات مقياس الحب الرحيم قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين

الرقم	الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
1	عندما أرى المهمين بحياتي يعانون أتواصل معهم	أتواصل مع المهمين بحياتي عندما يكونون بحاجة
4	يسهل علي أن أتأثر بالألم (الفرح) الذي يمر به أحبائي	يسهل علي فهم ألم الآخرين
6	أفهم الناس المقربين مني أكثر من أن أحكم عليهم	ابتعد عن إصدار الأحكام على الآخرين
9	إذا احتاج شخص مقرب لي للمساعدة افعل أي شيء لأساعده	أقدم المساعدة للأشخاص المقربين عندما يحتاجونها
13	أقدم الإيثار للآخرين عند التعامل معهم	اهتم بالآخرين إذا واجه أحدهم مشكلة
17	أفضل أن أعاني من أن أجعل غيري يعاني	أساعد غيري في معاناته
18	أبدو سعيدا لسعادة الآخرين	أسعد لسعادة الآخرين
19	أساعد الآخرين وقت الأزمات	أميل لمساعدة الآخرين المأزومين
20	أبدو مقربا من الآخرين عند التعامل معهم	أتقرب من الآخرين عند التعامل معهم
21	أبدو لطيفا عند تعاملي مع الآخرين	أحاول أن أكون لطيفا في تعاملي مع الآخرين

وبالتالي تم تعديل صياغة (10) فقرات وبقي عدد الفقرات (21) فقرة.

2- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع الاستبانة على عينه استطلاعية عددها (30) متقاعدا عسكريا من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

معاملات ارتباط فقرات مقياس الحب الرحيم مع البعد

معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	معامل	الرقم
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	
بين الفقرات والدرجة الكلية	بين الفقرات والبعد	بين الفقرات والدرجة الكلية	بين الفقرات والبعد	بين الفقرات والدرجة الكلية	بين الفقرات والبعد	بين الفقرات والدرجة الكلية	بين الفقرات والبعد	
**0.81	**0.80	15	**0.67	**0.66	8	*0.47	**0.64	1
**0.60	**0.59	16	*0.44	**0.64	9	**0.51	**0.58	2
*0.41	*0.38	17	*0.33	*0.34	10	**0.64	**0.52	3
**0.64	**0.50	18	**0.58	**0.60	11	**0.64	**0.54	4
*0.45	*0.47	19	*0.33	*0.37	12	*0.30	*0.41	5
**0.52	**0.58	20	*0.40	*0.45	13	**0.63	**0.55	6
**0.67	**0.57	21	**0.84	**0.74	14	**0.63	**0.64	7

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، * دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستوى معنوية 0.05، ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة مما يشير إلى تمتع أداة الدراسة بصدق بناء مناسب، وتراوحت بين الفقرات والبعد (0.34-0.80)، كما تراوحت بين الفقرات والدرجة الكلية (0.30-0.84). كما تم حساب معاملات الارتباط الداخلي بين الأبعاد معاً والجدول (5) يبين النتائج:

جدول (5)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الحب الرحيم معاً

البعد	التعاطف	مساعدة الآخرين	الإيثار
التعاطف	-	**0.64	**0.60
مساعدة الآخرين	-	-	**0.58
الإيثار	-	-	-
الدرجة الكلية	**0.66	**0.68	**0.61

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، مع الأبعاد لمقياس الحب الرحيم.

ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهما:

أ- الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) متقاعداً عسكرياً من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الثلاثة للمقياس، ويوضح الجدول (6) نتائج الثبات بطريقة الإعادة.

ب- الطريقة الثانية: طريقة ألفا كرونباخ

لقد تمّ حساب ثبات الأداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الأحداث في العينة الاستطلاعية، والجدول (6) يوضح النتائج.

جدول (6)

معامل الثبات بطريقتي الإعادة وإلفا كرونباخ لمقياس الحب الرحيم

البعد	عدد الفقرات	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
التعاطف	7	**0.88	0.87
مساعدة الآخرين	7	**0.87	0.90
الإيثار	7	**0.94	0.95
الدرجة الكلية	21	**0.95	0.95

** دال إحصائياً عند مستوي الدلالة 0.05

يتبين من الجدول (6) أن قيم معاملات الثبات من خلال الإعادة وطريقة كرونباخ ألفا كان مرتفعاً ومناسباً للدراسات التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الحب الرحيم:

للمقياس ثلاثة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (21) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم المتقاعدين العسكريين، وتعطى الدرجات في حالة ارتفاع معدل الحب الرحيم كما يلي: موافق بدرجة كبيرة (5)، موافق بدرجة متوسطة (4)، موافق (3)، غير موافق (2)، غير موافق بشدة (1)، ويتم عكس التقديرات في حالة الاتجاه المرتبط بانخفاض معدل الحب الرحيم، ولتفسير فقرات المقياس يتم استخدام المدى وفيه تقسم الدرجة حسب المتوسط الحسابي للفقرة بين (1-5) إلى ثلاث مستويات على النحو الآتي:

$$1.33=3/1-5$$

-الدرجة بين 1-2.33 تدل على مستوى منخفض من الحب الرحيم.

-الدرجة بين 2.34-3.66 تدل على مستوى متوسط من الحب الرحيم.

-الدرجة بين 3.67-5 تدل على مستوى مرتفع من الحب الرحيم. ويمثل الملحق (ج)

المقياس بالصورة النهائية.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية

تم تطوير مقياس اليقظة العقلية من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يخدم في تطوير ذلك المقياس (صلاحات، 2019؛ والبستجي، 2018؛ Tanay, & Bernstein, 3013؛ العكيلي والنواب، 2019؛). وقد تكون المقياس من (48) فقرة، وخمسة أبعاد هي:

البعد الأول: التميز اليقظ **Attentive excellence**: ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء، وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الثاني: الوصف **the description**: وهو قيام الفرد باستخدام الكلمات للتعبير عن مشاعره وأفكاره وأحاسيسه بطريقة دقيقة تتيح للفرد أن يكون أكثر وعياً وانفتاحاً على الذات، وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الثالث الانفتاح على الجديد **Openness to the new**: ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة، وانشغاله فيها، وعدد فقراته (8) فقرات.

البعد الرابع الحكم على الخبرات الداخلية Not to judge internal experiences : وهو عدم مقدرة الفرد على إصدار حكم على مشاعره في الوقت الحاضر، وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الخامس التفاعل مع الخبرات الداخلية Not interacting with internal experiences: وهو عدم استجابة الفرد للمثيرات الداخلية مع المواقف الحالية، وعدد فقراته (10) فقرات.

ويمثل الملحق رقم (د) أداة الدراسة الأساسية بالصورة الأولى، وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من خمس درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو الآتي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).
وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص السيكومترية الآتية للمقياس:
أولاً: صدق أداة الدراسة:

يقصد بصدق المقياس (Instrument Validity): إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله، وعليه يمكن تعريف صدق أداة جمع البيانات إلى أي درجة توفر الأداة بيانات ذات علاقة بمشكلة الدراسة من مجتمع الدراسة، أي أن الصدق يقصد به أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، أي يقيس السمة أو الظاهرة التي وُضع لقياسها ولا يقيس غيرها، وتم التحقق من صدق الأداة بالطرق الآتية:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (12) محكماً من أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، كما هو موضح في الملحق (ب)، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (80%) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وإبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم،

تم إجراء تعديلات لغوية في معظم الفقرات وإجراء حذف وإضافة لبعض الفقرات كما هي موضحة في الجدول (7).

جدول (7)

فقرات مقياس اليقظة العقلية قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين

الرقم	الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
3	أصغي إلى الآخرين وأن أعمل في أشياء أخرى في نفس الوقت	أصغي إلى الآخرين أثناء قيامي بمهام أخرى
6	أعلم كيف أفكر	أعرف طريقتي في التفكير
9	ألاحظ العديد من التفاصيل الصغيرة من تجرّيتي	ألاحظ التفاصيل الدقيقة في تجرّيتي
13	كان لدي لحظات شعرت فيها باليقظة والوعي	أعي بكل تصرفاتي
18	أصف مشاعري الحالية بسهولة	أستطيع وصف مشاعري الحالية
19	خبرات جديدة في حياتي	أميل إلى المرور بخبرات جديدة في حياتي
26	أستطيع الاستفادة من خبرات السابقة في توطير خبراتي الحالية	استفيد من خبرات الآخرين لتخطيط خبراتي
31	أميل إلى تغيير أفكارى بطريقة تتناسب مع الموقف	تغيير أفكارى بطريقة تتناسب مع الموقف
35	أدرك قيمة اللحظة الحالية التي أعيشها	أعيش اللحظة الحالية بتقبل
37	لدي القدرة على تحديد أفكارى في الوقت الحاضر	أحدد أفكارى في الوقت الحاضر
47	أرى ارتباط بين ما أفكر به وما أسلكه	أحاول ربط ما أفكر به بما أفعله
48	اعتمد على أحاسيس مناسبة في المواقف المؤلمة	أظهر أحاسيس معينة في المواقف المؤلمة

وبالتالي تم تعديل صياغة (12) فقرات وبقي عدد الفقرات (48) فقرة.

2- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع الاستبانة على عينه استطلاعية عددها (30) متقاعدًا عسكريًا من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8)

معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة العقلية مع البعد

معامل الارتباط	معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية	الرقم	معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية	معامل الارتباط بين الفقرات والبعد	الرقم	معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية	معامل الارتباط بين الفقرات والبعد	الرقم
	الانفتاح على الجديد		الوصف			التميز اليقظ		
**0.51	**0.55	21	**0.68	**0.66	11	**0.64	**0.68	1
*0.45	*0.47	22	*0.44	*0.37	12	**0.56	**0.57	2
*0.30	*0.31	23	**0.54	*0.41	13	**0.50	**0.54	3
**0.50	**0.54	24	*0.40	*0.47	14	*0.31	*0.34	4
**0.63	**0.64	25	**0.78	**0.81	15	*0.38	*0.31	5
*0.47	**0.68	26	**0.84	**0.88	16	*0.47	*0.29	6
**0.58	**0.60	27	**0.83	**0.84	17	**0.54	*0.47	7
**0.63	**0.67	28	*0.44	*0.47	18	**0.61	**0.58	8
			**0.60	**0.68	19	**0.66	**0.61	9
			**0.60	**0.62	20	**0.67	**0.66	10
			التفاعل مع الخبرات الداخلية			الحكم على الخبرات الداخلية		
			*0.38	**0.64	39	**0.64	*0.47	29
			*0.31	**0.60	40	**0.63	*0.41	30
			*0.48	**0.58	41	**0.60	*0.35	31
			**0.64	**0.50	42	**0.68	*0.33	32
			**0.84	*0.34	43	**0.71	*0.47	33
			**0.64	*0.33	44	**0.76	**0.58	34
			*0.48	*0.38	45	**0.86	**0.54	35
			*0.55	*0.48	46	**0.82	*0.38	36
			**0.64	**0.64	47	**0.80	*0.48	37
			**0.60	**0.68	48	**0.64	**0.66	38

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، * دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05،

وبالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستوى معنوية 0.05. ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة مما يدل على أن فقرات المقياس مترابطة داخلياً، وتراوحت بين الفقرة والبعد (0.29-0.88)، كما تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (0.31-0.84)، كما تم حساب معاملات الارتباط الداخلي بين الأبعاد معاً والجدول (9) يبين النتائج:

جدول (9)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية معاً

البعد	التميز اليقظ	الوصف	الانفتاح	الحكم	على التفاعل مع
			على	الخبرات	الخبرات
			الجديد	الداخلية	الداخلية
التميز اليقظ	-	**0.64	**0.58	**0.70	**0.64
الوصف	-	-	**0.66	**0.64	**0.60
الانفتاح على الجديد	-	-	-	**0.71	**0.66
الحكم على الخبرات الداخلية	-	-	-	-	**0.69
التفاعل مع الخبرات الداخلية	-	-	-	-	-
الدرجة الكلية	**0.76	**0.62	**0.67	**0.63	**0.73

يتبين من الجدول السابق ارتباط الأبعاد معاً لمقياس اليقظة العقلية.

ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهما:

أ- الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test Retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) متقاعداً عسكرياً من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الثلاثة للمقياس، ويوضح الجدول (10) نتائج الثبات بطريقة الإعادة.

ب- الطريقة الثانية: طريقة ألفا كرونباخ

لقد تمّ حساب ثبات الأداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الأحداث في العينة الاستطلاعية، والجدول (10) يوضح النتائج.

جدول (10)

معامل الثبات بطريقتي الإعادة والفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية

البعـد	عدد الفقرات	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
التمييز اليقظ	10	10-1	-	**0.88	0.90
الوصف	10	20-11	-	**0.82	0.86
الانفتاح على الجديد	8	28-21	-	**0.80	0.82
الحكم على الخبرات الداخلية	10	38-29	-	**0.81	0.82
التفاعل مع الخبرات الداخلية	10	40، 41، 42، 43، 44، 45	43، 42، 41، 40، 46، 47، 48	**0.86	0.86
الدرجة الكلية	48			**0.92	0.93

** دال إحصائياً عند مستوي الدلالة 0.05

يتبين من الجدول (10) أن معامل الثبات من خلال الإعادة وطريقة ألفا كرونباخ كان مرتفعاً ومناسباً للدراسة التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس اليقظة العقلية:

للمقياس خمسة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (48) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم المتقاعدين العسكريين، وتعدى الدرجات في حالة ارتفاع معدل اليقظة العقلية كما يلي: دائماً (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1)، ويتم عكس التقديرات في حالة الاتجاه المرتبط بانخفاض معدل اليقظة العقلية، ولتفسير فقرات المقياس يتم استخدام المدى وفيه تقسم الدرجة حسب المتوسط الحسابي للفقرة بين (1-5) إلى ثلاثة مستويات على النحو الآتي:

$$1.33=3/1-5$$

- الدرجة بين 1-2.33 تدل على مستوى منخفض من اليقظة العقلية.
- الدرجة بين 2.34-3.66 تدل على مستوى متوسط من اليقظة العقلية.
- الدرجة بين 3.67-5 تدل على مستوى مرتفع من اليقظة العقلية. ويمثل الملحق (هـ) المقياس بالصورة النهائية.

ثالثاً: مقياس الأمل

تم تطوير مقياس الأمل من خلال الاطلاع على الأدب النظري الذي يخدم في تطوير ذلك المقياس وهي (مصطفى، 2019؛ وعلي ونادية وحمدى، 2018؛ ومجاهد، 2018؛ وحسين، 2015، ريمي، 2017، العارضي والموسومى، 2013). وقد تكون المقياس من (39) فقرة، وأربعة أبعاد هي:

البعد الاول: معنى الحياة Life meaning: وهو إدراك الفرد أن للحياة قيمة ومغزى، وأن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل الحياة من مشقة وجهد وان معنى الحياة موجود في قيم الانسان وخبراته والمهام التي يؤديها، والاتجاهات المتكونة لديه (شند، 2002). وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الثاني: القدرة على الفعل The ability to act: وتقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو (Snyder, et al., 2002)، وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الثالث: استجابة الفرد للمثيرات The individual's response to stimuli: وهي قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة به من خلال مشاعره وسلوكياته، وعدد فقراته (10) فقرات.

البعد الرابع: التوجه نحو المستقبل: Orientation towards the future: وهو ما يتطلع اليه الفرد من نظرة ايجابية ومتفائلة نحو ما يكون عليه في المستقبل بحيث تكون النظرة الإيجابية كقوة تدفعه إلى تحقيق أهدافه وتطلعاته نحو المستقبل، وعدد فقراته (9) فقرات.

ويمثل الملحق رقم (و) أداة الدراسة الأساسية بالصورة الأولية، وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من خمس درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو لآتي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها تم التحقق من الخصائص
السيكومترية لآتي للمقياس:
أولاً: صدق أداة الدراسة:

يقصد بصدق المقياس (Instrument Validity) إلى أي درجة يقيس المقياس
الغرض المصمم من أجله، وعليه يمكن تعريف صدق أداة جمع البيانات إلى أي درجة
توفر الأداة بيانات ذات علاقة بمشكلة الدراسة من مجتمع الدراسة، أي أن الصدق
يقصد به أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، أي يقيس السمة أو الظاهرة التي وُضع
لقياسها ولا يقيس غيرها، وتم التحقق من صدق الأداة بالطرق الآتية:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

للتأكد من صدق المقياس وملائمته لأهداف الدراسة ومدى وضوح الفقرات
وسلامتها اللغوية، تمّ عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغوا (12) محكماً من
أعضاء هيئة التدريس العاملين في كليات التربية في الجامعات الأردنية، كما هو موضح
في الملحق (ب)، وتمّ اعتماد محكّ اتفاق (80%) محكماً للإبقاء على الفقرة أو تعديلها،
وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح،
والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في
المقياس والبعد، وإبداء أية معلومات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على اقتراحاتهم،
تمّ إجراء تعديلات لغوية في معظم الفقرات وإجراء حذف وإضافة لبعض الفقرات كما هي
موضحة في الجدول (11).

جدول (11)

فقرات مقياس الأمل قبل التعديل وبعده بناء على صدق المحكمين

الرقم	الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
2	وجودي في الحياة ذو قيمة	أشعر بقيمتي في الحياة
5	لدي المقدرة على تغيير ردود افعال الآخرين حولي	لدي قدرة للتأثير على سلوك الآخرين
6	الحياة أكثر متعة من خلال التواصل مع الآخرين	أستمتع بالحياة من خلال التواصل مع الآخرين
10	أنا راض عن أهدافي	أشعر بالرضا عن أهدافي
12	امتلك معنى واضح لحياتي	أملك أهداف واضحة
14	من السهولة على التوقف عن إتمام بعض المهام	أشعر بسهولة على التوقف عن إتمام بعض المهام
21	أبدو تعباً نفسياً بعد التقاعد	أشعر بالتعب والإرهاق بعد التقاعد

وبالتالي تم تعديل صياغة (7) فقرات وبقي عدد الفقرات (39) فقرة.

2- صدق البناء الداخلي:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع الاستبانة على عينه استطلاعية عددها (30) متقاعدا عسكريا من مجتمع الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع البعد، وارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية، والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12)

معاملات ارتباط فقرات مقياس الأمل مع البعد

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط بين	معامل الارتباط بين	معامل الارتباط بين	معامل الارتباط بين
الفقرة	الفقرة	الرقم	الرقم	الرقم	الرقم
والدرجة الكلية	والدرجة الكلية	والبعد	والبعد	والدرجة الكلية	والدرجة الكلية
			القدرة على العمل		معنى الحياة
**0.84	**0.54	11		**0.64	**0.64
**0.54	*0.47	12		*0.46	**0.81
*0.44	*0.37	13		*0.33	*0.38
*0.42	*0.47	14		*0.46	*0.30
**0.63	**0.67	15		**0.60	**0.64
**0.71	**0.74	16		*0.37	**0.51
**0.68	**0.73	17		**0.69	**0.70
**0.68	**0.60	18		**0.63	**0.64
**0.68	**0.63	19		**0.61	**0.58
**0.64	**0.57	20		**0.53	**0.58
			التوجه نحو المستقبل		استجابة الفرد للمثيرات
*0.38	*0.34	31		**0.60	**0.64
**0.62	**0.58	32		*0.48	**0.62
**0.64	**0.58	33		**0.67	**0.63
**0.62	**0.64	34		**0.72	**0.76
**0.64	*0.48	35		*0.40	*0.46
*0.41	*0.39	36		*0.30	*0.38
*0.42	*0.46	37		*0.41	*0.45
*0.46	*0.38	38		*0.35	*0.37
**0.68	**0.64	39		**0.63	**0.64
				**0.70	**0.74

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، * دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبالتالي يتبين أن الارتباطات بين الأبعاد دالة عند مستوى معنوي 0.05. ويظهر من النتائج لهذا الصدق أن معاملات الارتباط جاءت مترابطة مما يدل على ان فقرات المقياس مترابطة داخلياً وتراوحت بين الفقرة والبعد (0.30-0.81)، كما تراوحت بين الفقرة والدرجة الكلية (0.33-0.84) كما تم حساب معاملات الارتباط الداخلي بين الأبعاد معا والجدول (13) يبين النتائج:

جدول (13)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الأمل معا

البعد	معنى الحياة	القدرة على الفعل	استجابة الفرد للمثيرات	التوجه نحو المستقبل
معنى الحياة	-	**0.63	**0.60	**0.57
القدرة على الفعل	-	-	**0.51	**0.56
استجابة الفرد للمثيرات	-	-	-	**0.60
التوجه نحو المستقبل	-	-	-	-
الدرجة الكلية	**0.59	**0.67	**0.60	**0.68

يتبين من الجدول (13) ارتباط الأبعاد معا لمقياس الأمل.

ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهما:

أ- الطريقة الأولى: ثبات الإعادة (Test retest)

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (30) متقاعداً عسكرياً من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات أداة الدراسة، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات الأحداث في التطبيقين، وعلى الأبعاد الأربعة للمقياس، ويوضح الجدول (14) نتائج الثبات بطريقة الإعادة.

ب- الطريقة الثانية: طريقة ألفا كرونباخ

لقد تمّ حساب ثبات أداة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، وذلك على الأحداث في العينة الاستطلاعية، والجدول (14) يوضح النتائج.

جدول (14)

معامل الثبات بطريقتي الإعادة والفا كرونباخ لمقياس الأمل مع الفقرات الايجابية والسلبية

البعد	عدد الفقرات	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية	الثبات بطريقة الإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
معنى الحياة	10	1، 2، 3، 5، 6، 8	4، 7، 9، 10	**0.84	0.85
القدرة على الفعل	10	11، 12، 13، 15، 16، 18، 19، 20	14، 17	**0.80	0.82
استجابة الفرد للمثيرات	10	21، 22، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30	23	**0.89	0.91
التوجه نحو المستقبل	9	31، 32، 33، 34، 36	37، 38، 39	**0.81	0.83
الدرجة الكلية	39			**0.88	0.89

** دال إحصائيا عند مستوي الدلالة 0.05

يتبين من الجدول (14) أن معامل الثبات من خلال الإعادة وطريقة ألفا كرونباخ كان مرتفعا ومناسبا للدراسات التربوية، وبالتالي تم الاعتماد على المقياس في الدراسة الحالية.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الأمل:

للمقياس أربعة أبعاد، ويتم تطبيق المقياس المكون من (39) فقرة والمستجيب لهذا المقياس هم المتقاعدين العسكريين، وتعدى الدرجات في حالة ارتفاع معدل الأمل كما يلي: دائما (5)، غالبا (4)، احيانا (3)، نادرا (2)، ابدا (1)، ويتم عكس التقديرات في حالة الاتجاه المرتبط بانخفاض معدل الأمل، ولتفسير فقرات المقياس يتم

استخدام المدى وفيه تقسم الدرجة حسب المتوسط الحسابي للفقرة بين (1-5) إلى ثلاثة مستويات على النحو الآتي:

$$1.33=3/1-5$$

-الدرجة بين 1-2.33 تدل على مستوى منخفض من الأمل.

-الدرجة بين 2.34-3.66 تدل على مستوى متوسط من الأمل.

-الدرجة بين 3.67-5 تدل على مستوى مرتفع من الأمل. ويمثل الملحق (ز) المقياس بالصورة النهائية.

5.3 متغيرات الدراسة

تشتمل الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولاً: المتغير المستقل (المعالجة): مقياس الحب الرحيم

ثانياً المتغيرات التابعة (النتائج): مقاييس الدراسة المستخدمة: مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأمل.

6.3 إجراءات الدراسة:

تم القيام بالإجراءات الآتية لتطبيق الدراسة:

1- تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل.

2- تم تطوير أدوات الدراسة بصورتها الأولية ملحق (أ، د، و)

3- تم عرض أدوات الدراسة على المحكمين والملحق (ب)

4- تم الحصول على خطاب تسهيل مهمه من إدارة الجامعة موجه إلى إدارة المتقاعدين عسكرياً، والملحق (ي) يبين كتب تسهيل المهمة.

5- تم تطبيق الدراسة على عينه الدراسة الاستطلاعية، وحساب الصدق والثبات والوصول إلى مقياس الحب الرحيم، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الأمل بالصورة النهائية، والملحق (ج، هـ، ز).

- 6- تم التطبيق على كامل عينة الدراسة (203) متقاعدا عسكريا من خلال التطبيق الالكتروني من خلال جوجل درايف.
- 7- تم جمع المعلومات ومعالجتها احصائيا وفقا لبرنامج (spss).
- 8- تم الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

7.3 المعالجة الإحصائية

- بعد تفرغ إجابات أفراد العينة، جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب ثم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول.
 - 2- تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للإجابة عن السؤالين الثاني والثالث.
 - 3- تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للإجابة عن السؤالين الرابع والخامس.
 - 4- تم استخدام اختبار ت t-test للمقارنة بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لمعرفة إذا كان الفرق بين المتوسطين دال إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية فيما يتعلق بالعمل.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً لنتائج الدراسة، ومناقشتها في ضوء أسئلتها المطروحة، والتي هدفت للتعرف على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين عسكرياً في مؤسسة المتقاعدين عسكرياً في المملكة الأردنية الهاشمية، وفقاً لتسلسل أسئلتها كما يأتي:

1.4 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

عرض نتائج السؤال الأول: ما مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل عند المتقاعدين العسكريين في الأردن؟

للإجابة عن السؤال الحالي: فقد تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين عسكرياً في المراكز بالمملكة الأردنية الهاشمية، والجدول (15) يوضح النتائج:

جدول (15)

المتوسط والانحراف المعياري للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين عسكرياً في المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدامى بالمملكة الأردنية الهاشمية

المقياس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الحب الرحيم	التعاطف	3.81	0.96	مرتفع	1
	مساعدة الآخرين	3.52	1.06	متوسط	2
	الإيثار	3.27	1.06	متوسط	3
	الدرجة الكلية	3.54	0.93	متوسط	
اليقظة	التمييز اليقظ	3.84	0.68	مرتفع	2
العقلية	الوصف	3.95	0.70	مرتفع	1
	الانفتاح على الجديد	3.82	0.71	مرتفع	3
	الحكم على الخبرات الداخلية	3.77	0.68	مرتفع	4
	التفاعل مع الخبرات الداخلية	3.48	0.59	متوسط	5

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	المقياس
	مرتفع	0.59	3.77	الدرجة الكلية	
4	متوسط	0.57	3.46	معنى الحياة	الأمّل
2	متوسط	0.61	3.59	القدرة على الفعل	
1	مرتفع	0.64	3.67	استجابة الفرد للمثيرات	
3	متوسط	0.57	3.42	التوجه نحو المستقبل	
	متوسط	0.50	3.54	الدرجة الكلية	

يتبين من الجدول (15) أن المتقاعدين العسكريين لديهم مستوى متوسط من الحب الرحيم والأمّل حيث كانت النتائج كالاتي:

يتبين من الجدول (15) أن المتقاعدين العسكريين لديهم مستوى متوسط من الحب الرحيم والأمّل حيث بلغ المتوسط الحسابي للحب الرحيم (3.54) وانحراف معياري (0.93)، كما بلغ المتوسط الحسابي للأمّل (3.54) وانحراف معياري (0.50)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (3.77) وانحراف معياري (0.59).

ويفسر النتائج ان المتقاعدين العسكريين بعد التقاعد يقومون بدور جديد في الحياة، من خلال دورهم في المجتمع ورعاية الآخرين والإحساس بمشاعرهم وتوفير إمكاناتهم الشخصية في سبل إنتاجه بشكل أكثر إيجابية من خلال تقديم المساعدة والتعاطف والإيثار، والتي تعتبر من ضمن أبعاد الحب الرحيم، ويؤثر في امتلاك المتقاعدين للحب الرحيم عدة عوامل بعضها إيجابية يعمل على زيادة الحب الرحيم، وبعضها سلبي يخفض الحب الرحيم، ومن تلك العوامل التي تحسن الحب الرحيم الرعاية التي يحصل عليها المتقاعد من أسرته والمجتمع، بينما يؤثر الوضع المادي الاقتصادي والابتعاد عن المركز سلبيًا على الحب الرحيم.

ويفسر النتائج أن المتقاعدين العسكريين يمتلكون شعور بالأمّل متوسط؛ لأن لديهم رغبة في الوصول الى طموحهم وتحقيق آمالهم، ولكن بوجود معوقات تقلل من الأمّل مثل الحالة الصحية نتيجة التقدم في العمر.

بينما عبر المتقاعدون العسكريون عن مستوى مرتفع من اليقظة العقلية؛ نتيجة ما امتلكوه من خبرات حياتية نتيجة طبيعة عملهم.

ويتفق ذلك مع نظرية دورة الحياة التي تتطلب من الإنسان أن يتعايش مع الكبر في العمر، وتتغير أدواره بما يتناسب مع الحياة الجديدة التي يعيشها. كما تتفق مع نظرية إريكسون التي ترى أهمية التكامل مقابل اليأس في مرحلة العمر المتقدم وبالتالي ينظر الفرد لنفسه حسب الخبرات التي عاشها بالحياة.

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة مرسين وإبراهيم أوغلو وشاغلار وأكيول (Mersin, İbrahimoglu, Çağlar & Akyol, 2020) حيث حصلت أفراد العينة على درجات أعلى في مقياس الحب الرحيم.

وتتفق مع نتائج دراسة فيوكو وميزنر (Fiocco & Meisner, 2020) التي أشارت إلى مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وتتفق مع نتائج دراسة ميلر، باجلي، نورمان، برينان، فان هورن، بولاك وهيلد (Miller, Bagley, Normand, Brennan,) (Van Horn, Pollack & Held, 2020)، وتتفق مع نتائج دراسة ماكدونالد وأولسون (MacDonald & Olsen, 2020).

وتفسر النتيجة نظرا للاهتمام من قبل مؤسسة المتقاعدين العسكريين بالمتقاعدين والعمل على رعايتهم من الناحية النفسية.

عرض نتائج السؤال الثاني: ما مقدار ما يتنبأ به الحب الرحيم في اليقظة العقلية لدى المتقاعدين العسكريين في الأردن؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة enter لمعرفة مدى إسهام أبعاد الحب الرحيم بالتنبؤ باليقظة العقلية، ويوضح الجدولان (16، 17) التاليان نتائج هذا التحليل الإحصائي.

جدول (16)

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد

الحب الرحيم مع اليقظة العقلية

المصدر	مجموع	درجات	متوسط	قيمة	F	الدلالة	معامل	معامل
	المربعات	الحرية	المربعات	المحسوبة	F	الإحصائية	الارتباط	التحديد
							R	R2
الانحدار	26.34	3	8.78	40.28		0.00	0.62	0.38
الخطأ	43.37	199	0.22					
المجموع	69.71	202						

جدول (17)

معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية لأبعاد الحب الرحيم

المتغيرات	معامل	الخطأ	معامل	الانحدار	قيمة	الدلالة
	الانحدار	المعياري	المعياري	الانحدار	ت	الإحصائية
الثابت	2.49	0.14			18.22	0.00
التعاطف	0.04	0.05	0.06		0.67	0.50
مساعدة الآخرين	0.16	0.07	0.29		2.52	0.01
الإيثار	0.17	0.06	0.30		2.99	0.00

يتضح من جدول (17) أن نموذج الانحدار المتعدد بين اليقظة العقلية (ص)

والتعاطف (س1) ومساعدة الآخرين (س2)، والإيثار (س3) يمكن صياغته في المعادلة التالية:

$$\text{نموذج الانحدار المقدر: ص} = 2.49 + 0.04 \text{س}1 + 0.16 \text{س}2 + 0.17 \text{س}3$$

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

$$\text{-المقدار الثابت} = 2.49$$

$$\text{-معاملات الانحدار المعياري: س}1 = 0.06 \text{، س}2 = 0.29 \text{، س}3 = 0.30$$

صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج

الانحدار المتعدد لأبعاد الحب الرحيم الموضحة في جدول (16، 17) كما يأتي:

1- القدرة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (16) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي (0.62)، وأن معامل التحديد (R^2) يساوي (0.38)، وهذا معناه أن أبعاد الحب الرحيم تفسر (38%) من التغير الحاصل في المتغير التابع (اليقظة العقلية) ويرجع الباقي (62%) إلى عوامل أخرى، وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج أدنى من المناسبة حيث أنها أدنى من تفسير (50%) من تباين أبعاد الحب الرحيم لدى المتقاعدين العسكريين.

2- الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج

يشير جدول (17) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي (0.01) وهي أقل من مستوى المعنوية (1%)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً (معنوي) ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بأنماط الحب الرحيم لدى المتقاعدين العسكريين.

3- الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج

يتضح من جدول (17) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالاتها أو عدم دلالاتها الإحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية أخرى، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (2.49) وهذه القيمة دالة إحصائياً، وبالتالي يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ أمر ضروري.

ب- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.06) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهو معامل الانحدار الخاص بالتعاطف، وهذه النتيجة تشير إلى أن التعاطف لا يصلح استخدامه في التنبؤ باليقظة العقلية لدى المتقاعدين العسكريين.

ج- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.29) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهو معامل الانحدار الخاص بمساعدة الآخرين، وهذه النتيجة تشير إلى أن مساعدة الآخرين يصلح استخدامها في التنبؤ باليقظة العقلية لدى المتقاعدين العسكريين.

ديلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.30) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهو معامل الانحدار الخاص بالإيثار، وهذه النتيجة تشير إلى أن الإيثار يصلح استخدامه في التنبؤ باليقظة العقلية لدى المتقاعدين عسكريا.

ويتبين من نتائج السؤال الحالي ضرورة الاهتمام ببعض أبعاد الحب الرحيم؛ نظرا لكونها تلعب دورا في اليقظة العقلية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئيا مع نتائج طه وعطايا (2017)، وقد أشارت النتائج إلى أن كلاً من الرحمة بالذات والحب الرحيم يتوسطان العلاقة بين أنماط التعلق بين الزوجين والرضا الزوجي لدى عينة الأزواج والزوجات، كما تتفق مع نتائج شودري ومدناوات (Choudhary & Madnawat, 2017) عوامل الشخصية الانفتاح والضمير كانت تنبؤات إيجابية مهمة للحب الرحيم لدى الأطباء النفسيين المتخصصين في الصحة، كما تتفق مع نتائج سابي وراور (Sabey & Rauer, 2018) أن الحب الرحيم انخفض بشكل متواضع على مدى موجتين متباعدتين تقريبا 17 شهرا، على الرغم من أن الصحة لم تكن ذات صلة إلى حد كبير بالحب الرحيم، وتتفق مع نتائج دراسة أجراها ينسورث (Unsworth, 2015) والتي أشارت إلى أن التراحم الذاتي لم يكن وسيطاً للعلاقة اليقظة العقلية مع علاقة الكفاءة الذاتية للمرشد ، وأيضا آثار استخدام اليقظة العقلية كمطور لتحضير المرشد الرئيس، كما تتفق مع نتائج دراسة محمد (2019) حول وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحكمة الاختبارية واليقظة العقلية.

كما تتفق مع نتائج شعيب (2020) فأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي تسهم في التنبؤ بالتعليم الانفعالي - الاجتماعي، وأظهرت أيضاً ان اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي تسهم في التنبؤ بالتعليم الانفعالي - الاجتماعي.

وتفسر النتيجة نظرا لكون المتقاعدين العسكريين يعملون على تقديم الحب الرحيم نتيجة المرحلة العمرية والمهنية التي يعيشونها، ويقدمون التعاطف والاهتمام والتقدير للآخرين نظرا لفهمهم للحياة، وتقبلهم لها بما ينعكس على يقظتهم العقلية.

عرض نتائج السؤال الثالث: ما مقدار ما ينتبأ به الحب الرحيم في الأمل لدى المتقاعدین العسكريين في الأردن؟

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة enter؛ لمعرفة مدى إسهام أبعاد الحب الرحيم بالتنبؤ بالأمل، ويوضح الجدولان (18)، (19) الآتيان نتائج هذا التحليل الاحصائي:

جدول (18)

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين أبعاد

الحب الرحيم مع الأمل

المصدر	مجموع	درجات	متوسط	قيمة	ف	الدلالة	معامل	معامل
	المربعات	الحرية	المربعات	المحسوبة	F	الاحصائية	الارتباط	التحديد
							R	R2
الانحدار	14.31	3	4.77	26.99		0.00	0.54	0.29
الخطأ	35.16	199	0.18					
المجموع	49.47	2.2						

جدول (19)

معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الاحصائية لأبعاد الحب الرحيم

المتغيرات	معامل	الخطأ	معامل	الانحدار	قيمة	الدلالة
	الانحدار	المعياري	المعياري	قيمة	ت	الاحصائية
الثابت	2.60	0.12		21.16		0.00
التعاطف	0.04	0.05	0.08	0.83		0.41
مساعدة الآخرين	0.03	0.06	0.06	0.49		0.62
الإيثار	0.21	0.05	0.43	4.00		0.00

يتضح من جدول (19) أن نموذج الانحدار المتعدد بين الأمل (ص) والتعاطف

(س1) ومساعدة الآخرين (س2)، والإيثار (س3) يمكن صياغته في المعادلة الآتية:

نموذج الانحدار المقدر:

$$ص = 2.60 + 0.04س1 + 0.03س2 + 0.21س3$$

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

-المقدار الثابت=2.60

-معاملات الانحدار المعياري: س1=0.08، س2=0.06، س3=0.43

صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج

الانحدار المتعدد لأبعاد الحب الرحيم الموضحة في جدول (18، 19) كما يأتي:

1-القدرة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (18) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي (0.54)، وأن

معامل التحديد (R²) يساوي (0.29)، وهذا معناه أن أبعاد الحب الرحيم تفسر (29%)

من التغير الحاصل في المتغير التابع (الأمل) ويرجع الباقي (71%) إلى عوامل أخرى،

وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج أقل من كونها مناسبة حيث أنها أدنى من تفسير

(50%) من تباين أبعاد الحب الرحيم لدى المتقاعدين العسكريين.

2-الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج

يشير جدول (19) الذي يتضمن تحليل التباين إلى أن قيمة الدلالة الإحصائية

تساوي (0.01)، وهي أقل من مستوى المعنوية (1%)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار

دال إحصائياً (معنوي)، ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بأنماط

الحب الرحيم لدى المتقاعدين العسكريين.

3-الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج

يتضح من جدول (19) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها

الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالاتها أو عدم دلالاتها

الإحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية أخرى، ويمكن توضيح هذه

النتائج فيما يأتي:

أ-قيمة الثابت في المعادلة تساوي (2.60) وهذه القيمة دالة إحصائياً، وبالتالي يكون

وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ أمراً ضرورياً.

ب- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.04) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهو معامل الانحدار الخاص بالتعاطف، وهذه النتيجة تشير إلى أن التعاطف لا يصلح استخدامه في التنبؤ بالأمل لدى المتقاعدين العسكريين.

ج- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.06) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وهو معامل الانحدار الخاص بمساعدة الآخرين، وهذه النتيجة تشير إلى أن مساعدة الآخرين لا يصلح استخدامها في التنبؤ بالأمل لدى المتقاعدين العسكريين.

د- يلاحظ أن معامل الانحدار المعياري (0.21) وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهو معامل الانحدار الخاص بالإيثار، وهذه النتيجة تشير إلى أن الإيثار يصلح استخدامه في التنبؤ بالأمل لدى المتقاعدين العسكريين.

ويتبين من نتائج السؤال الحالي ضرورة الاهتمام ببعض من أبعاد الحب الرحيم نظراً لكونها تلعب دوراً في الأمل، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة طه وعطايا (2017)، وتتفق مع نتائج دراسة كيم وكابلان وأوليفر وويتموير (Kim, Kaplan, Oliver, & Whitmoyer, 2020) والتي أظهرت أن الحب الرحيم يرتبط إيجابياً مع كل من التسامح العام والتسامح الخاص بالتجاوزات، كما تنبأ الحب الرحيم بكلا النوعين من التسامح بعد التحكم في العمر والجنس والتعاطف، وتتفق مع نتائج دراسة بلبل (2019) حيث أشارت إلى علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و(المثابرة والتأمل والدرجة الكلية لصدور الأكاديمي)، وتتفق مع نتائج دراسة ديل كارمن بيريز فوينتيس، ليناريس، خورادو، ماركيز مارتينيز (del Carmen Pérez-Fuentes, Linares, Jurado, Márquez & Martínez, 2020) والتي أشارت إلى دور وسيط بين المكون الوجداني والتعطف.

وتتفق مع نتائج دراسة المرشودي (2020) التي أشارت إلى وجود إسهام نسبي دال إحصائياً لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية. وتتفق مع نتائج دراسة ماثور (Mathur, 2014) حول حجم الشبكة الاجتماعية والأمل معاً يتنبأ بشكل كبير بالرضا عن الحياة بدرجة أكبر مقارنة بحجم الشبكة وحده.

وتتفق مع نتائج دراسة الغانم (2018) التي أشارت إلى اقوى هذه الارتباطات كانت بين الاتجاهات الدينية والتفاؤل ثم الأمل ثم السعادة ثم الرضا عن الحياة ثم حب الحياة، وتتفق مع نتائج دراسة تافاسولي، دارفشپور، منصور غنائي، واتركروشان (Tavassoli, Darvishpour, Mansour-Ghanaei & Atrkarroushan,) (2019) التي أظهرت ارتفاع علاقة بين الصحة الدينية والامل. ومع نتائج دراسة لوکاس وتشانج وموريس وأنجوف وتشانج ودونج وهيرش (Lucas, Chang, Morris,) (2019) التي أظهرت وجود علاقة بين الأمل والصحة الجسدية. وتتفق مع نتائج دراسة كوهانزاده ومعتمدي ودورطاج وإسکنداري وفاروهكي (Kohanzadeh, Moatamedi, Dortaj, Eskandari &) (2019) التي أشارت إلى علاقة بين الأمل والسعادة، وتتفق مع نتائج دراسة علي (2019) حول وجود علاقة بين الأمل والتفاؤل. وتتفق مع نتائج دراسة سينغ وديفيندر (Singh & Devender, 2015)، وتتفق مع نتائج دراسة لو وبوتس وألين (Lu, Potts & Allen, 2020).

وتفسر النتيجة نظرا لكون المتقاعدين العسكريين يعملون على تقديم الحب الرحيم نتيجة المرحلة العمرية والمهنية التي يعيشونها ويقدمون التعاطف والاهتمام والتقدير للآخرين نظرا لفهمهم للحياة وتقبلهم لها بما ينعكس على زيادة شعور الأمل لديهم. ويعزو الباحث ذلك الى أن التعاطف استجابة إنسانية يحتاجه جميع الأفراد، ويعتبر من الأسس الاجتماعية، وأيضا دور الترابط الأسري وطبيعة الشخصية لدى المتقاعدين أدت الى التعاطف المرتفع مع المتقاعدين العسكريين في محيطهم وقدرتهم على الاستجابة الذاتية مع مشاعر الآخرين.

عرض نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير الفئة العمرية لدى المتقاعدين العسكريين؟

للإجابة عن السؤال الحالي؛ فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للفئة العمرية لدى المتقاعدين العسكريين، والجدول (20) يبين ذلك:

جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقاً للفئة العمرية للمتقاعد العسكريين

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحب	50-45	95	3.56	0.93
الرحيم	55-51	62	3.72	0.61
	60-56	46	3.51	0.53
اليقظة	50-45	95	3.52	0.90
العقلية	55-51	62	3.83	0.56
	60-56	46	3.58	0.42
الأمل	50-45	95	3.50	0.97
	55-51	62	3.77	0.59
	60-56	46	3.54	0.49

يتضح من الجدول (20) أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات الأداء للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقاً للفئة العمرية للمتقاعد، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(a=0.05)$ ؛ فقد تم حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقاً للفئة العمرية، والجدول (21) يبين ذلك:

جدول (21)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمتوسطات الأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين العسكريين وفقاً للفئة العمرية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحب	بين المجموعات	0.12	2	0.06	0.07	0.93
	داخل المجموعات	173.68	200	0.87		
	الكلية	173.79	202			
اليقظة	بين المجموعات	0.42	2	0.21	0.60	0.55
	داخل المجموعات	69.29	200	0.35		
	الكلية	69.71	202			
الأمل	بين المجموعات	0.18	2	0.09	0.36	0.70
	داخل المجموعات	49.29	200	0.25		
	الكلية	49.47	202			

يتبين من الجدول (21) عدم وجود فروق على الأبعاد المتعلقة بالحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للفئة العمرية، حيث بلغت قيمة ف بدرجات حرية على التوالي (0.07، 0.60، 0.36)، وهذه القيم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha=0.05$.

ولم يكن هناك دراسات سابقة حاولت الاجابة عن السؤال الحالي، ويفسر النتيجة الحالية نظرا لكون المتقاعدين العسكريين يعيشون مرحلة عمرية متقاربة، ولديهم ظروف متقاربة بالحياة المهنية والشخصية والأسرية لأنهم عاشوا حياة مهنية عسكرية، ولديهم تعليمات تلقوها أثرت بهم وصقلت شخصياتهم بشكل متقارب.

عرض نتائج السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ في مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير الرتبة العسكرية عند التقاعد لدى المتقاعدين العسكريين؟

للإجابة عن السؤال الحالي، فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد لدى المتقاعدين العسكريين، والجدول (22) يبين ذلك.

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الحب	الرائد فما فوق	72	3.48	0.91
الرحيم	ملازم	33	3.71	0.53
	ما دون الوكيل	98	3.52	0.45
اليقظة	الرائد فما فوق	72	3.28	0.86
العقلية	ملازم	33	3.65	0.66
	ما دون الوكيل	98	3.47	0.49
الأمل	الرائد فما فوق	72	3.66	0.95
	ملازم	33	3.77	0.59
	ما دون الوكيل	98	3.54	0.49

يتضح من الجدول (22) أن هناك فروقا ظاهرية في متوسطات الأداء للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ فقد تم حساب تحليل التباين الأحادي للأداء على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد، والجدول (23) يبين ذلك.

جدول (23)

نتائج تحليل التباين المتعدد لفحص دلالة الفروق بين لمتوسطات الحسابية للحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل لدى المتقاعدين العسكريين وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الحب الرحيم	بين المجموعات	3.73	2	1.86	2.19	0.12
	داخل المجموعات الكلي	170.07	200	0.85		
اليقظة العقلية	بين المجموعات	1.42	2	0.71	2.08	0.13
	داخل المجموعات الكلي	68.29	200	0.34		
الأمل	بين المجموعات	0.36	2	0.18	0.73	0.48
	داخل المجموعات الكلي	49.11	200	0.25		
		49.47	202			

يتبين من الجدول (23) عدم وجود فروق على الأبعاد المتعلقة بالحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل وفقا للرتبة العسكرية عند التقاعد، حيث بلغت قيمة ف بدرجات حرية على التوالي (2.19، 2.08، 0.73)، وهذه القيم ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$.

كما تتفق مع نتائج دراسة المرشودي (2020) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية وفعالية الحياة تبعا للفرقة الدراسية.

وتفسر النتائج نظرا لكون المتقاعدين العسكريين لديهم ظروف شخصية واجتماعية متقاربة بغض النظر عن الرتبة العسكرية، كما أنهم بسبب التقاعد يمرون

بظروف متقاربة بسبب تأثير الحياة الاجتماعية والأسرية عليهم حالياً أكثر من الحياة المهنية.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تعزى لمتغير العمل لدى المتقاعدين العسكريين؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية على الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تبعاً لمتغير العمل للمتقاعد؛ تم استخدام اختبارات للعينات المستقلة، والجدول (24) يوضح ذلك:

الجدول (24)

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تبعاً لعمل المتقاعد

البُعد	الفئة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
الحب الرحيم	يعمل	74	3.52	0.89	201	-0.22	0.83
	لا يعمل	129	3.55	0.95			
اليقظة العقلية	يعمل	74	3.47	0.51	201	-0.16	0.87
	لا يعمل	129	3.48	0.63			
الأمل	يعمل	74	3.59	0.44	201	1.30	0.19
	لا يعمل	129	3.51	0.52			

يظهر من الجدول (24) عدم وجود اختلافات بين المتقاعدين العسكريين في الحب الرحيم واليقظة العقلية والأمل تبعاً للعمل، وتفسر النتيجة نظراً لكون المتقاعدين العسكريين حتى لو لم يكونوا يعملون فإن لديهم بعض الارتباطات الحياتية المختلفة.

2.4 التوصيات

بناءً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما هو آتٍ:

- العمل على الاهتمام بفئة المتقاعدين العسكريين من الجوانب النفسية؛ نظراً لكونهم فئة يحتاجون إلى متابعة وإرشاد.
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع الحب الرحيم لكونه مهماً في مساعدة الآخرين من خلال ما يقدمه من مشاعر وأحاسيس لصالح الآخرين.
- العمل على تصميم برامج إرشادية؛ لرفع مستوى الحب الرحيم والأمل لدى المتقاعدين العسكريين.
- عمل مبادرات وندوات ونشاطات للمتقاعدين العسكريين؛ كي تساعدهم في رفع مستوى الحب الرحيم.
- العمل على دراسة متغير الحب الرحيم مع فئات أخرى غير المتقاعدين العسكريين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ابن عيسى، محمد، وحمادي، منوبية. (2013). من أجل سوسيولوجية التقاعد. مجلة العلوم الانسانية: جامعة محمد خيضر بسكرة، 32، 365 - 383.
- ابو اسعد، احمد، عربيات، احمد. (2018). نظريات الارشاد النفسي والتربوي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ابو الديار، مسعد نجاح. (2012). سيكولوجية الامل من منظور نفسي-تربوي-اسلامي، الكويت: مكتبة الكويت الوطنية.
- البسام، أحمد محمد. (2019). دور المتقاعدين في التنمية المستدامة: حالة منطقة القصيم (بريدة وعنيزة والرس) المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: المركز القومي للبحوث غزة، 11(3)، 1-27.
- البستنجي، ولاء عبد الله، والسفاسفة، محمد. (2018). فاعلية برنامج إرشادي في تنمية اليقظة العقلية وخفض أعراض وتيرة النوم -اليقظة اليومي لدى مستخدمي لأجهزة الذكية من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه. جامعة مؤتة، مؤتة.
- بلبل، يسرا. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، جامعة سوهاج -كلية التربية، 68، 2463-2520.
- الحبشي، مایسة. (2011). أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية على التخطيط الاستراتيجي للدخل المالي لمرحلة التقاعد وعلاقته بالرضا عن الحياة. مجلة بحوث التربية النوعية: جامعة المنصورة -كلية التربية النوعية، 22، 474 - 516.
- حسين، إخلاص وعبد الله، محمد. (2016). بناء مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الفتح. 65(12)، 80-98.
- خطابي، أحمد، والكربي، نورة. (2015). احتياجات المتقاعدين ومشكلاتهم في مجتمع الإمارات: دراسة ميدانية. شؤون اجتماعية: جمعية الاجتماعيين في الشارقة، 127(32)، 39-92.

رضوان، سامر. (2028). التعاطف في العلاقات الانسانية، الارشيف العربي العلمي
التعاطف في العلاقات الإنسانية <https://doi.org/10.31221/osf.io/wxd35> تم
الدخول اليه بتاريخ 2021/1/1.

الشثري، عبد العزيز. (2011). بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل:
دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض. مجلة العلوم الإنسانية
والاجتماعية: جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية - عمادة البحث العلمي،
20(1)، 15-95.

شعيب، علي. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات
بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة
الدولية للبحوث في العلوم التربوية: المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل، 3(2)،
65 - 104.

شند، سميرة. (2002). دراسة لقلق المستقبل، وقلق الموت لدى طلاب الجامعة من
منظور متغيري الجنس والتخصص. مجلة كلية التربية - القسم الأدبي: جامعة
عين شمس - كلية التربية، 8(3)، 112-181.

صلاحات، محمد والزعول، رافع. (2018). القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل
الكبرى للشخصية باليقظة العقلية، رسالة دكتوراه. جامعة اليرموك، اربد.
طه، منال، وعطايا، عمرو. (2017). الحب الرحيم والرحمة بالذات كمتغيرين وسيطين
بين أنماط التعلق والرضا الزوجي. مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية
التربية، 17(5)، 1 - 88.

العارضي، احسان والموسومي، عباس. (2013). مستوى الأمل لدى طالبات
الجامعات، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 12(1)، 163-185.
العكيلي، جبار ، والنواب، ناجي . (2019). التوجه نحو الحيا وعلاقه بالذكاء الروحي
واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. مجلة كلية التربية الاساسية،
104(25).

علي، أماني. (2019). النموذج البنائي للعلاقات بين الأمل والتسامح والهناء النفسي لدي طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، 29(102)، 25-75.

علي، شيماء، وبناء، نادية أميل، وياسين، حمدي. (2018). الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، 19(6)، 307-333.

الغانم، سعود، والفلاح، عبد الرحمن. (2018). الاتجاهات الدينية وعلاقتها بالسعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة وحب الحياة لدى طلبة جامعة الكويت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي*، 19(4)، 109-139.

مجاهد، أحمد. (2018). الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالأمل للطلاب المكفوفين. *مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي*، 53(1)، 221-240.

محمد، أميرة. (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية*، 117(30)، 399-482.

محمد، نرمين. (2019). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية*، 35(10)، 1-60.

المرشود، جوهرة. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية: جامعة الملك عبد العزيز*، 28(9)، 1-45.

مصطفى، منال. (2019). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب - جامعة القاهرة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، 29(105)، 337-400.

معالي، إبراهيم. (2018). التفكير اللاعقلاني والانسحاب الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين. دراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، 45(1)، 265-277.

المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء. (2020). منشورات المؤسسة. عمان، الأردن.

المومني، على والكاظمي، إسراء ومومني، عادل. (2018). مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين المدنيين بمحافظة شمال الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، 28(2)، 123-142.

الياس، ريمي، وكزريان، شاهين. (2017). دراسة تحقيقية للصورة العربية الجديدة لمقياس الامل الطبيعي عن البالغين في عينة من الطلبة الجامعيين اللبنانيين، المجلة العربية لطب النفسي، اتحاد الاطباء النفسانيين العرب، 28(1)، 91 - 83.

يونس، مها . (2018). سيكولوجية الحب: بين الفلسفة وعلم النفس والطب النفسي. https://www.researchgate.net/profile/Maha_Younis/publication تم الدخول اليه

بتاريخ 2021/1/1.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- Ahmed, Z. (2020). Life is not chess: Towards a dynamic theory on altruism. **Culture & Psychology**, 1354067X20957557.
- Ashforth, B., & Dukerich, J. (2001). Role Transitions in Organizational Life: An Identity-Based. **Journal of the Academy of Management Review**, 16(4), 670.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. **The gerontologist**, 29(2), 183-190.
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. **Current opinion in psychology**, 28, 42-48.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. **Assessment**, 13(1), 27-45.
- Batson, C. D., & Oleson, K. C. (1991). **Current of the empathy-altruism hypothesis**. In M. S. Clark (Ed.), Review of personality and social psychology, 12(1), 62-85.
- Beehr, T., & Adams, G. A. (2003). Introduction and overview of current research and thinking about retirement. New York: Springer.
- Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. Annual review of sociology, 12(1), 67-92.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and practice**, 11(3), 230-241.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, 84(4), 822.
- Brunger, H., Serrato, J., & Ogden, J. (2013). No man's land: the transition to civilian life. **Journal of Aggression, Conflict and Peace Research**, 5(2), 86-100.
- Cheavens, J., Heiy, J., Feldman, D., Benitez, C., & Rand, K. (2019). Hope, goals, and pathways: Further validating the hope scale with observer ratings. **The Journal of Positive Psychology**, 14(4), 452-462.
- Choudhary, T., & Madnawat, A. (2017). Spirituality and compassionate love in psychiatrists and psychiatric social workers. **Indian Journal of Positive Psychology**, 8(1), 79.
- Corey, G. (2011). **Theory and Practice of Counseling and Psychology**, NY: Brooks/Cole publishing
- Crane, R. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features. Taylor & Francis. New York: Library of Congress Cataloging- in-pudlication Data.

- Daga, P., & Madnawat, A. (2016). Spirituality and compassionate love in nuns and philanthropists. **Indian journal of positive psychology**, 7(3), 376.
- del Carmen Pérez-Fuentes, M., Linares, J., Jurado, M., Márquez, M., & Martínez, Á. (2020). The mediating role of cognitive and affective empathy in the relationship of mindfulness with engagement in nursing. **BMC Public Health**, 20(1), 1-10.
- Donald, J. (2016). **Mindfulness and coping with stress: A multi-method examination.**(Doctoral dissertation, University Graduate Research Office North Sydney Campus MacKillop)
- Fehr, B., & Sprecher, S. (2004). **Compassionate love: Conceptual, relational, and behavioral issues.** In Sprecher, S., Underwood, L.(Chairs), Compassionate love in diverse relational and situational contexts. Symposium conducted at the International Association for Relationships Research Conference, Madison, WI.
- Fehr, B., & Sprecher, S. (2009). Prototype analysis of the concept of compassionate love. **Personal Relationships**, 16(3), 343-364.
- Fehr, B., Sprecher, S., & Underwood, L. G. (Eds.). (2009). **the science of compassionate love: Theory, research, and applications.** John Wiley & Sons.
- Feigin, S., Owens, G., & Goodyear-Smith, F. (2014). Theories of human altruism: A systematic review. **Annals of Neuroscience and Psychology**, 1(1), 1-9.
- Feldman, D., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. **Learning and Individual Differences**, 37, 210-216.
- Fiocco, A., & Meisner, B. (2020). Mindful aging: The association between trait mindfulness and expectations regarding aging among middle-aged and older adults. **Aging & Mental Health**, 24(4), 591-595.
- Fletcher, L., & Hayes, S. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. **Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy**, 23(4), 315-336.
- Fondow, M. (2007). **Effects of retirement and health among men and women in the health and retirement study** (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Gomez, J., Hoffman, H., Bistricky, S., Gonzalez, M., Rosenberg, L., Sampaio, M., & Meyer III, W. (2017). The use of Virtual Reality Facilitates Dialectical Behavior Therapy, Observing Sounds and Visuals mindfulness skills training exercises for a Latino patient with severe burns: a case study. **Frontiers in psychology**, 8, 1611.

- Gallagher, M. W., Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2017). Hope and the academic trajectory of college students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 341-352.
- Harris, D. (2012). *Sociology of Aging*. York New. Harper & Row Publishers.
- Hayes, S. (2004). **Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship**. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford
- Hill, A. (2009). **Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation**. Alliant International University, Los Angeles.
- Hornstein, G. A., & Wapner, S. (1986). Modes of experiencing and adapting to retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 21(4), 291-315.
- Ilardi, S., & Craighead, W. (1994). The role of nonspecific factors in cognitive-behavior therapy for depression. ***Clinical Psychology: Science and Practice***, 1, 138–156.
- Kabat-Zinn, J. (2012). **Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life**. Sounds True.
- Kim, J., Kaplan, H., Oliver, M., & Whitmoyer, N. (2020). Comparing Compassionate Love and Empathy as Predictors of Transgression-General and Transgression-Specific Forgiveness. ***Journal of Psychology and Theology***, 0091647120926482.
- Kouhpayezadeh, F., Moatamedy, A., Dortaj, F., Eskandari, H., & Farohki, N. (2019). The effectiveness of logo therapy-based educational package on hope and happiness of retired teachers. ***Journal of psychological science***, 18(77), 509-517.
- Langer, E. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness—mindfulness. In ***Advances in experimental social psychology***. 22, 137-173. Academic Press.
- Leary, M., & Tate, E. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. ***Psychological Inquiry***, 18(4), 251-255.
- Lee, J. A. (1973). **Colours of love: An exploration of the ways of loving**. New Press.
- Linehan, M., Bohus, M., & Lynch, T. (2007). **Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation**. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 581–605). New York: Guilford Press.
- Long, E., & Christian, M. (2015). Mindfulness buffers retaliatory responses to injustice: A regulatory approach. ***Journal of Applied Psychology***, 100(5), 1409.

- Long, K., Kim, E., Chen, Y., Wilson, F., Worthington Jr, E., & Vander Weele, T. (2020). **The role of Hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach.** *Global Epidemiology*.
- Loue, S. (2008). **Encyclopedia of aging and public health.** Springer Science & Business Media.
- Lu, J., Potts, C., & Allen, R. (2020). Homeless people's trait mindfulness and their resilience—a mediation test on the role of inner peace and hope. **Journal of Social Distress and Homelessness**, 1(9), 1080 – 1053.
- Lucas, A., Chang, E., Morris, E., Angoff, D., Chang, D., Duong, H., & Hirsch, J. (2019). Relationship between Hope and Quality of Life in Primary Care Patients: **Vitality as a Mechanism.** *Social work*, 64(3), 233-241.
- Ludwig, D., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J., & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends in cognitive sciences**, 12(4), 163-169.
- MacDonald, H., & Olsen, A. (2020). The Role of Attentional Control in the Relationship between Mindfulness and Anxiety. **Psychological Reports**, 123(3), 759-780.
- Magid, B. (2002). **Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychoanalysis.** Massachusetts: Wisdom Publications
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: concepts and applications. **The Irish Journal of Psychology**, 29(1-2), 155-166.
- Maslow, A. (1971). **The farther reaches of human nature**, New York: Viking Press.
- Mathur, S. (2014). Social network size and hope as predictors of life satisfaction in the elderly. **Indian Journal of Health & Wellbeing**, 5(8), 904.
- Mersin, S., İbrahimoglu, Ö. Çağlar, M., & Akyol, E. (2020). Compassionate love, burnout and professional commitment in nurses. **Journal of Nursing Management**, 28(1), 72-81.
- Miller, M., Bagley, J., Normand, P., Brennan, M., Van Horn, R., Pollack, M., & Held, P. (2020). **Increasing Mindfulness Skills of Veterans With PTSD Through Daily Mindfulness Training Incorporated Into an Intensive Treatment Program.** *Mindfulness*, 1-11.
- Morin, R. (2011). **The difficult transition from military to civilian life.** Washington, DC: Pew Research Center.
- Myers, D. (2010). **Social Psychology**, 10th Ed. McGraw Hill.
- Nardini, G. (2016). **Hedonic Consumption and Mindfulness**, (Doctoral dissertation, University of Florida).

- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement planning and well-being in later life: A prospective study. *Research on Aging*, 31(3), 295-317.
- Post, S. (2003). **Research on Altruism & Love**. Templeton Foundation Press.
- Rand, K. & Cheavens, J. (2010). Hope theory. In: Lopez, S. J & Snyder, C. R., (Eds). **Oxford handbook of positive psychology**. (2nd ed.) New York: OUP.
- Roche, M., Haar, J., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. **Journal of occupational health psychology**, 19(4), 476.
- Ruwan, I., Arobodade, A., Iliya, V., & Ishaya, D. (2020). Relationship between Military-Civilian Transition and Psychological Well-Being, Social Adjustment among Retired Military Personnel in Nigeria. **KIU Journal of Social Sciences**, 6(2), 187-198.
- Sabatelli, R., & Shehan, C. (1993). **Exchange and Resource Theories'** in Boss, P., Doherty, W. et al. (eds.), *Sourcebook of Family Theories and Methods*.
- Sabey, A., & Rauer, A. (2018). Changes in older couples' compassionate love over a year: The roles of gender, health, and attachment avoidance. **Journal of Social and Personal Relationships**, 35(8), 1139-1158.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. **Handbook of positive psychology**, 2(2002), 3-12.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of clinical psychology**, 62(3), 373-386.
- Sheldon, K., & Cooper, M. (2008). Goal striving within agentic and communal roles: Separate but functionally similar pathways to enhanced well-being. **Journal of Personality**, 76(3), 415-448.
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. **American Psychologist**, 66(3), 170.
- Sinclair, S., Beamer, K., Hack, T., McClement, S., Raffin Bouchal, S., Chochinov, H., & Hagen, N. (2017). Sympathy, empathy, and compassion: A grounded theory study of palliative care patients' understandings, experiences, and preferences. **Palliative medicine**, 31(5), 437-447.
- Singh, S., & Devender, S. (2015). Hope and mindfulness as correlates of happiness. **Indian Journal of Positive Psychology**, 6(4), 422.
- Snyder, C. (1994). **The psychology of hope: You can get there from here**. Simon and Schuster. New York: Library of Congress.
- Snyder, C. (2005). Teaching: The lessons of hope. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 24(1), 72-84.

- Snyder, C., & Lopez, S. (Eds.). (2001). **Handbook of positive psychology**. Oxford university press.
- Snyder, C., & Pulvers, K. (2001). Copers coping with stress: Two against one. **Coping with stress**, 285-301.
- Snyder, C., Harris, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. **Journal of personality and social psychology**, 60(4), 570.
- Snyder, C., Ilardi, S., Cheavens, J., Michael, S., Yamhure, L., & Sympson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. **Cognitive therapy and Research**, 24(6), 747-762.
- Snyder, C., Ilardi, S., Cheavens, J., Michael, S., Yamhure, L., & Sympson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. **Cognitive therapy and Research**, 24(6), 747-762.
- Snyder, C., Irving, L., & Anderson, J. (1991). Hope and health. Handbook of social and clinical psychology: **The health perspective**, 162, 285-305.
- Soukhanov, A. (2006). **American Heritage Dictionary of the English Language**, (Third Edition) (American Heritage Dictionary), third Ed.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. **Journal of social and personal relationships**, 22(5), 629-651.
- Staudinger, U., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. **Annual review of psychology**, 62, 215-241.
- Stoffers-Winterling, J., Völlm, B., Rucker, G., Timmer, A., Huband, N., & Lieb, K. (2012). Psychological therapies for people with borderline personality disorder. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, (8), CD005652.
- Stoyles, G., Chadwick, A., & Caputi, P. (2015). Purpose in life and well-being: The relationship between purpose in life, hope, coping, and inward sensitivity among first-year university students. **Journal of Spirituality in Mental Health**, 17(2), 119-134.
- Tavassoli, N., Darvishpour, A., Mansour-Ghanaei, R., & Atrkarroushan, Z. (2019). A correlational study of hope and its relationship with spiritual health on hemodialysis patients. **Journal of Education and Health Promotion**, 8:146
- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? **Behavior Research and therapy**, 33(1), 25-39.
- Underwood, L. (2002). **The human experience of compassionate love**. In S. G. Post, L., Underwood, J. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.),

- Altruism and altruistic love (pp.72-88) Oxford: Oxford University Press.
- Underwood, L. (2008). **Compassionate love: A framework for research.** In B. Fehr, S. Sprecher, & L.G. Underwood (Eds.), *The science of compassionate love: Theory, research, and applications* (pp. 3–25). Malden, MA: Wiley-Blackwell
- Unsworth, S. (2015). **Counselor self-efficacy: Relationship with mindfulness and self-compassion,** (Doctoral dissertation, University of North Dakota).
- Vahdani, N. V. (2019). The Relationship Between «Quality of life» and Social Support of the Retired Military Personnel,4(18), 66-88.
- Wachs, K., & Cordova, J. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. **Journal of Marital and Family therapy**, 33(4), 464-481.
- Walker, J., Kimmel, D., & Price, K. (1981). Retirement style and retirement satisfaction: Retirees aren't all alike. **The International Journal of Aging and Human Development**, 12(4), 267-281.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. **Journal of Applied Psychology**, 92(2), 455.

ملحق (أ)
مقياس الحب الرحيم بصورته الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور/الدكتورةالمحترم /المحترمة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،،

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعنوانها القدرة التنبؤية للحب الرحيم باليقظة العقلية والأمل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس الحب الرحيم (طه وعمرو، 2017؛ Sprecher & Fehr, 2005) ويعرف الحب الرحيم على أنه حب الإيثار . موقف تجاه الآخرين . وتجاه غيرهم من المقربين أو الغرباء أو كل البشرية، ويتضمن احتواء المشاعر والإدراك والسلوكيات، التي تركز على الرعاية والاهتمام والحنان، والتوجه نحو دعم الآخرين ومساعدتهم وفهمهم، خاصة عندما ينظر إلى الآخرين على أنهم يعانون أو في شدة (Sprecher & Fehr, 2005).

ولما عهد الباحث فيكم من تعاون فإنه يضع بين أيديكم الصورة الأولية للمقياس راجياً تحكيمها من حيث: وضوح المعنى للفقرة، وانتماء الفقرة للبعد الذي أدرجت فيه، وسلامة الصياغة اللغوية، وأية تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة، علماً أن بدائل الإجابة على الفقرات هي: موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي /لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها الدراسة مناسب /غير مناسب	لموضوع	ملاحظات
البعد الاول: التعاطف: وهو أنه تصور الحالة العاطفية للآخر واستجابة من جانب الذات تشبه إلى حد كبير تلك التي يعاني منها الآخر (Batson & Oleson, 1991).						
1	عندما أرى أحد من عائلتي أو أصدقائي متوتر وحزين اتواصل معه					
2	أقضي كثيرا من الوقت مهتما بالناس القريبين مني					
3	أتعاطف مع أصدقائي وعائلتي عندما يمرون بوقت صعب					
4	سهل علي أن أتأثر بالألم (الفرح) الذي يمر به أحبائي					
5	أفعل أي شيء لأساعد أي شخص مقرب لي يحتاج للمساعدة					
6	أفهم الناس المقربين مني أكثر من أن أحكم عليهم					
البعد الثاني: مساعدة الآخرين: وهو ما يقدمه الفرد للآخرين من أفعال ومشاعر وسلوكيات يكون الهدف منها مساعدة الآخرين في تخطي مواقف معينة						
7	أضع نفسي مكان صديقي عندما يقع بمشاكل					
8	أقضي كثيرا من الوقت مهتما بالناس القريبين مني					
9	أشعر بالشفقة والرحمة على الناس المقربين لي					

				10 إذا احتاج شخص مقرب لي للمساعدة أفعل أي شيء لأساعده
				11 أقوم بأعمال تلهم الآخرين وتساعدهم أكثر مما أقوم بذلك لنفسي
				12 لدي مشاعر جياشة للأصدقاء والعائلة عندما يحتاجون ذلك
				13 أشعر بالإيثار لأصدقائي وعائلتي على نفسي
				14 أتقبل أصدقائي وعائلتي حتى عندما يقومون بأشياء أعتقد أنها خاطئة
				15 أشعر بالتعاطف والاهتمام مع أفراد عائلتي أو اصدقائي إذا وقع أحدهم بالمشاكل
				16 أحاول أن أفهم الناس المقربين مني أكثر من أن أحكم عليهم
				17 أضع نفسي مكان صديقي عندما يقع بمشاكل
				18 أفرح عندما يكون أحد أحبائي سعيدا
				19 يثق أحبائي أنني سأكون بجانبهم واساعدهم عندما يحتاجون الي
				20 أستطيع أن اقضي وقتا مع المقربين مني وأساعدهم لتكون حياتهم أفضل بشتى الطرق
				21 أتمنى كثيرا أن أكون لطيفا ومحبويا لأصدقائي وأحبائي

ملحق (ب)
قائمة بأسماء المحكمين

قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	التخصص	الجامعة
1	أ. د. أحمد ابو أسعد	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة مؤتة
2	أ. د. محمد السفاسفة.	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة مؤتة
-3	أ. د. حسين الشرعة	الإرشاد النفسي والتربوي	الجامعة الأردنية
-4	د. فاطمة العدوان	الإرشاد النفسي والتربوي	الجامعة الأردنية.
-5	د. علا الحويان	إرشاد وصحة نفسية	جامعة الأردنية
-6	د. محمد الخوالدة	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة الأردنية
-6	د. جهاد القرعان.	التربية الخاصة	جامعة مؤتة
-7	د. صبري حسن الطراونة	القياس والتقويم	جامعة مؤتة
-8	د. عمر مصطفى الشواشرة	إرشاد وصحة نفسية	جامعة اليرموك
-9	د. جلال ضمرة.	الإرشاد التربوي	الجامعة الهاشمية
-10	د. يحيى دهيمات	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة الحسين بن طلال
-11	د. أنس الضلاعين	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة مؤتة
-12	د. عبد الله المهايرة	الإرشاد النفسي والتربوي	جامعة الأردنية

ملحق (ج)
مقياس الحب الرحيم الصورة النهائية

الرقم	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة	موافق متوسطة بدرجة	موافق	غير موافق بشدة	غير موافق
<p>البعد الأول التعاطف: sympathy وهو تصور الحالة العاطفية للآخر واستجابة من جانب الذات تشبه إلى حد كبير تلك التي يعاني منها الآخر (Batson & Oleson, 1991).</p>						
1	أتواصل مع المهمين بحياتي عندما يكونون بحاجتي					
2	أساعد الآخرين لتكون حياتهم أفضل					
3	أتعاطف مع عائلتي عندما يمرون بظرف صعب					
4	يسهل علي فهم ألم الآخرين					
5	لدي تعاطف مع الآخرين عندما يحتاجون ذلك					
6	ابتعد عن إصدار الأحكام على الآخرين					
7	أضع نفسي مكان الشخص الذي اتعامل معه عندما يقع بمشكلة					

البعد الثاني مساعدة الآخرين Help others : وهو ما يقدمه الفرد للآخرين من أفعال ومشاعر وسلوكيات يكون الهدف منها مساعدة الآخرين في تخطي مواقف معينة

					8	أقضي وقتي مهتما بالناس القريبين مني
					9	أكون رحماً بكل من أتعامل معه
					10	أقدم المساعدة للأشخاص المقربين عندما يحتاجونها
					11	أفعل أشياء جميلة للآخرين
					12	أقدم المساعدة لأي شخص يحتاجها
					13	أهتم بالآخرين إذا واجه أحدهم مشكلة
					14	أقبل الآخرين كما هم

البعد الثالث الإيثار Altruism : بأنه شيء تم القيام به من أجل الآخر والذي يتم توجيهه في النهاية إلى إثارة الآخر بدلاً من نفسه (Batson & Oleson, 1991). ويعرف الإيثار: هو أحد الأشكال السلوكية الاجتماعية الإيجابية، ويشمل السلوكيات الاجتماعية المدفوعة بالتعاطف والقيم الاجتماعية (طه وعطايا، 2017).

					15	أقدم مصالح الآخرين على مصالح الشخصية
					16	أضحى من أجل الآخرين المهمين في

					حياتي ليحققوا أهدافهم	
					أساعد غيري في معاناته	17
					أسعد لسعادة الآخرين	18
					أميل لمساعدة الآخرين المأزومين	19
					أقترب من الآخرين عند التعامل معهم	20
					أحاول أن أكون لطيفا في تعاملي مع الآخرين	21

ملحق (د)

مقياس اليقظة العقلية بصورته الأولية

حضرة الدكتور/الدكتورة.....المحترم /المحترمة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،،

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعنوانها القدرة التنبؤية للحب الرحيم باليقظة العقلية والأمل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس اليقظة العقلية وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والمقاييس ذات العلاقة مثل دراسة صلاحات (2019) ودراسة البستنجي (2018) ودراسة Tanay, & Bernstein (3013) ودراسة العكلي والنواب (2019).

وتعرف اليقظة العقلية: بأنها كل ما يتعلق بالاهتمام هنا والآن، وإدراك ما يحدث من حولنا، وملاحظة أفكارنا ومشاعرنا بطريقة غير حكمية، وعدم الاستحواذ على إخبار أنفسنا بقصص عن الماضي والمضاربة بشأن المستقبل، والحفاظ على كل ما له صلة بالحاضر (Kabat-Zinn،2012).

ولما عهد الباحث فيكم من تعاون فإنه يضع بين أيديكم الصورة الأولية للمقياس راجياً تحكيمها من حيث: وضوح المعنى للفقرة، وانتماء الفقرة للبعد الذي أدرجت فيه، وسلامة الصياغة اللغوية، وأية تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة، علماً أن بدائل الإجابة على الفقرات هي: موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
البعد الاول: التميز اليقظ: ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء						
1.	أعلم بالمشاعر المختلفة التي نشأت في داخلي					
2.	ألاحظ بوعي حركة جسمي أثناء المشي					
3.	أصغي إلى الآخرين وأن أعمل في أشياء أخرى في نفس الوقت					
4.	أشعر بما يدور بداخلي					
5.	ألاحظ أحاسيس مختلفة سببها محيطي مثل (الحرارة والبرودة والرياح على وجهي)					
6.	أعلم بما يجري في عقلي					
7.	استغل الوقت بتطوير قدراتي العقلية					
8.	لدي القدرة على عمل أكثر من شيء في الوقت نفسه					
9.	ألاحظ العديد من التفاصيل الصغيرة من تجربتي					

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
10.	أشعر بأنني على صلة وثيقة باللحظة الحالية					
<p>البعد الثاني: الوصف: وهو قيام الفرد باستخدام للكلمات لتعبير عن مشاعره وأفكاره وأحاسيسه بطريقة دقيقة تتيح للفرد أن يكون أكثر وعي وانفتاح على الذات.</p>						
1	أستطيع اختيار كلمات تصف مشاعري					
2	استخدم التفكير المناسب من أجل حل مشكلاتي					
3	كان لدي لحظات شعرت فيها باليقظة والوعي					
4	أعطي تفسيرات واضحة لمشاكلي					
5	أعبر عما أحس به في جسدي لفظيا					
6	أدرك قيم بعض الاشياء في حياتي					
7	أحول افكاري إلى سلوكيات بسهولة					
8	لدي المقدرة على وصف مشاعري في الوقت الحاضر					

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
9	أرغب في امتلاك خبره جديدة					
10.	أستطيع التعبير بدقة عن المشاعر السارة وغير السارة					
البعد الثالث: الانفتاح على الجديد: ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديد، وانشغاله فيها						
1	يتشتت انتباهي عندما أكون جالس مع الآخرين					
2	أركز في العمل عندما الذي أقوم به					
3	أتطلع إلى المستقبل بانفتاح ويسر					
4	أتصرف بتلقائية دون وعي كبير بما أقوم به					
5	اكتسب مهارات جديده من أجل قضاء وقت الفراغ					
6	أستطيع الاستفادة من خبرات السابقة في تطوير خبراتي الحاضرة					
7	استفيد من وجهة نظر الآخرين في حل مشاكلي					

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
8	أميل إلى تعلم طرق جديدة لمواجهة الضغوط					
9	اشترك في أعمال تطوعية تخدم المجتمع					
10.	أقيم سلوكيات إذا كانت صحيحة أو خاطئة					
البعد الرابع: عدم الحكم على الخبرات الداخلية: وهو عدم مقدرة الفرد على إصدار حكم على مشاعر في الوقت الحاضر						
1	انتقد انفعالاتي الداخلية بطريقة موضوعية					
2	أعي بأفكاري ومشاعري الحالية					
3	أميل إلى تغير أفكاري بطريقة تناسب الموقف					
4	أجد بعضاً من خبراتي مثيرة للاهتمام					
5	أميل إلى تركيز انتباهي على الأفكار الايجابية					
6	أتجنب الانفعالات السلبية وأسيطر عليها					

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
7	أدرك قيمة اللحظة الحالية واستغلها في أنشطة هادفة					
8	أحدث نفسي بأنني أستطيع التغلب على وقت الفراغ					
9	لدي المقدرة على تحديد أفكارني في الوقت الحاضر					
10	أصدر أحكام على خبراتي إذا كانت قيمة أو غير قيمة					
البعد الخامس: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وهو عدم استجابة الفرد للمثيرات الداخلية مع المواقف الحالية						
1	أشعر بأنني كنت أعاني من اللحظة الحالية بالكامل					
2	أُتأثر كثيرا في المواقف المحزنة					
3	أُتغلب على الصور والأفكار المؤلمة التي مررت بها					
4	أفكر كثيرا في المواقف الضاغطة قبل إصدار اي حكم					

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب / غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
5	أستطيع أن أعبر عن مشاعري في حالة الانزعاج الشديد					
6	تؤثر الأفكار والصور المؤلمة على نمط حياتي					
7	أظهر ردود فعل عدوانية عندما تتناوبني الذكريات المؤلمة					
8	أشعر بأن أفكاري إيجابية تجاه الآخرين					
9	أفكاري وسلوكياتي مندمجة ومكلمة لبعض					
10	اعتمد على أحاسيس ومشاعري فقط في المواقف المؤلمة					

ملحق (هـ)

مقياس اليقظة العقلية الصورة النهائية

مقياس اليقظة العقلية الصورة النهائية

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
البعد الأول: التمييز اليقظ Mindful distinction: ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء						
10.	أركز على كيفية تطوير مشاعري الداخلية					
11.	الاحظ بوعي حركة جسمي أثناء المشي					
12.	أصغي إلى الآخرين أثناء قيامي بمهام أخرى					
13.	أتحكم بطريقتي في التفكير					
14.	أشعر بأحاسيس مختلفة مرتبطة بالمحيط الذي أعيش فيه (الحرارة والبرودة والرياح على وجهي)					
15.	أعرف طريقتي في التفكير					
16.	استغل الوقت بتطوير قدراتي العقلية					
17.	لدي القدرة على عمل أكثر من شيء في الوقت نفسه					
18.	ألاحظ التفاصيل الدقيقة في تجربتي					
10.	أركز على اللحظة الحالية التي أعيش فيها					
البعد الثاني الوصف the description : وهو قيام الفرد باستخدام للكلمات لتعبير عن مشاعره وأفكاره وأحاسيسه بطريقة دقيقة تتيح للفرد أن يكون أكثر وعي وانفتاح على الذات.						
11	أستطيع اختيار كلمات تصف مشاعري					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
12	أفكر بطريقة منطقية عند وقوعي بمشكلة ما					
13	أعي بكل تصرفاتي					
14	أعطي تفسيرات واضحة لمشكلاتي					
15	أعبر عما أحس به في جسدي لفظيا					
16	انتبه للأمور المهمة بحياتي					
17	أحول أفكاري إلى سلوكيات بسهولة					
18	أستطيع وصف مشاعري الحالية					
19	أميل إلى المرور بخبرات جديدة في حياتي					
20	أعبر عن مشاعري المختلفة سواء أكانت سارة أو غير سارة بما يتناسب مع الموقف					
<p>البعد الثالث الانفتاح على الجديد Openness to the new : ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديد، وانشغاله فيها</p>						
21	أركز في العمل الذي اقوم به					
22	أتطلع إلى المستقبل بطريقة إيجابية					
23	اكتسب مهارات جديده من أجل قضاء وقت الفراغ					
24	استفيد من خبرات الآخرين لتخطيط خبراتي					
25	استفيد من وجهة نظر الآخرين في حل مشكلاتي					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
26	أميل إلى تعلم طرق جديدة لمواجهة الضغوط					
27	اشترك في اعمال تطوعية تخدم المجتمع					
28	أقيم سلوكياتي إن كانت صحيحة أم لا					
<p>البعد الرابع الحكم على الخبرات الداخلية: Not to judge internal experiences وهو عدم مقدرة الفرد على إصدار حكم على مشاعره في الوقت الحاضر</p>						
29	أفهم انفعالاتي الداخلية بطريقة موضوعية					
30	أعي افكاري الحالية بشكل واقعي					
31	تغيير افكاري بطريقة تتناسب مع الموقف					
32	أجد بعض من خبراتي مثيرة للاهتمام					
33	أميل إلى تركيز انتباهي على الافكار الإيجابية					
34	أسيطر على انفعالاتي السلبية عند الغضب					
35	أعيش اللحظة الحالية بتقبل					
36	أحدث نفسي بأنني أستطيع التغلب على وقت الفراغ					
37	أحدد افكاري في الوقت الحاضر					
38	أصدر أحكام على خبراتي إذا كانت قيمة أو غير قيمة					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
البعد الخامس التفاعل مع الخبرات الداخلية: Not interacting with internal experiences: وهو عدم استجابة الفرد للمثيرات الداخلية مع المواقف الحالية						
39	أعاني من الضيق الزائد					
40	أتأثر بشدة بالمواقف المحزنة					
41	أتغلب على الخيالات المؤلمة التي أمر بها					
42	أفكر بالمواقف الضاغطة بطريقة إيجابية قبل إصدار الأحكام					
43	أعبر عن مشاعري عند الانزعاج بطريقة إيجابية					
44	تؤثر الخيالات التي أفكر بها في نمط حياتي					
45	أظهر ردود فعل عدوانية عندما تنتابني الذكريات المؤلمة					
46	تبدو انفعالاتي إيجابية تجاه الآخرين عند التعامل معهم					
47	أحاول ربط ما أفكر به بما أفعله					
48	أظهر أحاسيس معينة في المواقف المؤلمة					

مقياس (و)
مقياس الأمل بصورته الأولية

حضرة الدكتور/الدكتورة.....المحترم /المحترمة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،،،

يقوم الباحث بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي وعنوانها القدرة التنبؤية للحب الرحيم باليقظة العقلية والأمل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس اليقظة العقلية وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والمقاييس ذات العلاقة مثل دراسة مجاهد (2018) ودراسة حسين (2015) ودراسة ريمي (2017) ودراسة العارضي والموسومي (2013) ويعرف الأمل هو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف، وهو ذو مغزى كبير وأهمية في مجالات كثيرة تمتد من الدين إلى علم النفس (Snyder et al., 2002)

ولما عهد الباحث فيكم من تعاون فإنه يضع بين أيديكم الصورة الأولية للمقياس راجياً تحكيمها من حيث: وضوح المعنى للفقرة، وانتماء الفقرة للبعد الذي أدرجت فيه، وسلامة الصياغة اللغوية، وأية تعديلات وملاحظات ترونها مناسبة، علماً أن بدائل الإجابة على الفقرات هي: موافق بشدة، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق بشدة.

شاكراً ومقدراً لكم حسن تعاونكم

الرقم	الفقرات	مدى الانتماء للبعد تنتمي / لا تنتمي	سلامتها اللغوية سليمة/غير سليمة	مناسبتها لموضوع الدراسة مناسب /غير مناسب	ملاحظات	نسبة الاتفاق
<p>البعد الاول: معنى الحياة: وهو إدراك الفرد أن للحياة قيمة ومغزى، وأن له أهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل الحياة من مشقة وجهد وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، والاتجاهات المتكونة لديه (شند، 2002).</p>						
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	وجودي في الحياة ذات قيمة واعتز به					
3	لا أقلق من مشوار حياتي القادمة					
4	حياتي عبارة عن مشاكل					
5	امتك معنى واضح لحياتي					
6	الحياة أكثر متعة من خلال التواصل مع الآخرين					
7	أستطيع أن أفكر في طرق عديده للحصول على الاشياء المهمة بنسبة لي في الحياة					
8	أنا ناجح جدا في حياتي					

					تبدو لي الحياة عبارة عن محطات فشل	9
					لا امتلك المقومات للحصول على حياة جيدة	10
<p>البعد الثاني: القدرة على الفعل: وتقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو (Snyder, et al., 2002)</p>						
					لدي المقدرة على النجاح تحت أي ظرف	1
					امتلك القدرة على تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي	2
					انطلق بقوة من اجل تحقيق اهدافي	3
					أشعر بعدم الرغبة في إتمام بعض الأعمال المستقبلية	4
					لدي خطة واضحة من أجل تحقيق الأهداف بعيدة المدى	5
					لدي وقت كافي لإنجاز بعض الأعمال	6
					تتطلب المهام البسيطة لدي الكثير من الوقت	7

					والجهد من أجل تحقيقها	
					أحقق أهدافي دون استخدام أي حيلة	8
					امتلك الإرادة والصبر من أجل تحقيق أهدافي	9
					أنا راضٍ عن أهدافي	10
<p>البعد الثالث: استجابة الفرد للمثيرات: وهي قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة به من خلال مشاعره وسلوكياته.</p>						
					أشعر بالقلق حول المشاكل التي تواجه أسرتي	1
					لا أفكر بالانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	2
					أشعر بتعب بعد التقاعد	3
					أواجه الصعوبات بسهولة ويسر	4
					لدي المقدرة على تغيير ردود أفعال الآخرين حولي	5
					مشاعري إيجابية نحو نفسي ونحو الآخرين	6
					لدي المقدرة على	7

					التخلص من المشاعر السلبية مثل الإحباط أو الحزن	
					أصبح لدي مرونة في مواجهة الضغوطات بعد التقاعد	8
					في المواقف الصعبة أتوجه لمساعدة الآخرين وأنا مسرور	9
					أتحمل مسؤولية الأعمال التي أقوم بها	10
<p>البعد الرابع: التوجه نحو المستقبل: وهو ما يتطلع اليه الفرد من نظرة إيجابية ومتفائلة نحو ما سوف يكون عليه بالمستقبل بحيث تكون النظرة الإيجابية كقوة تدفعه إلى تحقيق أهدافه وتطلعاته نحو المستقبل.</p>						
					لدي أمل أن القادم أجمل	1
					خبراتي السابقة أعدتني بشكل جيد لمواجهة المستقبل	2
					أقوم بتخطيط لمستقبلي وأجعل من التخطيط حقيقة	3
					أشارك مع أفراد أسرتي في أفكاري المستقبلية	4
					أشعر أثناء التقاعد أن	5

					حياتي المستقبلية سوف تكون أفضل	
					أشعر بالكثير من التفاؤل حول المستقبل	6
					لدي قلق كبير حول مستقبلي	7
					من الواضح لي أن المستقبل غير سار	8
					توقعاتي المستقبلية توحي بالفشل	9

ملحق (ز)
مقياس الأمل الصورة النهائية

مقياس الأمل الصورة النهائية

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
<p>البعد الاول معنى الحياة Life meaning: وهو إدراك الفرد أن للحياة قيمة ومغزى، وأن له اهدافا يسعى إلى تحقيقها مهما تحمل الحياة من مشقة وجهد وأن معنى الحياة موجود في قيم الإنسان وخبراته والمهام التي يؤديها، والاتجاهات المتكونة لديه (شند، 2002).</p>						
1	تبدو لي الحياة جميلة					
2	أشعر بقيمتي في الحياة					
3	أتعامل مع حياتي القادمة بنوع من الهدوء					
4	حياتي عبارة عن مشاكل					
5	أمتلك أهداف واضحة					
6	أستمتع بالحياة من خلال التواصل مع الآخرين					
7	أفكر بطرق عديدة للحصول على الأشياء المهمة بالنسبة لي في الحياة					
8	أجد نفسي ناجحا في حياتي					
9	تبدو لي الحياة عبارة عن محطات فشل					
10	تنقصني المقومات المناسبة للحصول على الحياة المناسبة					
<p>البعد الثاني: القدرة على الفعل The ability to act: وتقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو (Snyder, et al., 2002)</p>						
11	لدي المقدرة على النجاح تحت أي ظرف					
12	امتلك القدرة على تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
13	انطلق بقوة من أجل تحقيق أهدافي					
14	أشعر بسهولة على التوقف عن إتمام بعض المهام					
15	لدي خطة واضحة من أجل تحقيق الأهداف بعيدة المدى					
16	لدي وقت كاف لإنجاز بعض الأعمال					
17	تتطلب المهام البسيطة لدي الكثير من الجهد من أجل تحقيقها					
18	أحقق أهدافي دون استخدام أي حيلة					
19	امتلك الإرادة من أجل تحقيق أهدافي					
20	أشعر بالرضا عن أهدافي					
<p>البعد الثالث استجابة الفرد للمثيرات The individual's response to stimuli: وهي قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة المحيطة به من خلال مشاعره وسلوكياته.</p>						
21	أبدو قلقا حول المشاكل التي تواجه المحيطيون بي					
22	ابتعد عن التفكير بالخسائر البسيطة التي تحدث لي					
23	أشعر بالتعب والإرهاق بعد التقاعد					
24	أواجه الصعوبات بطريقة سهلة					
25	لدي قدرة للتأثير على سلوك الآخرين					
26	أرى أن مشاعري إيجابية نحو الآخرين					
27	لدي القدرة على التخلص من					

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
	المشاعر السلبية مثل الإحباط أو الحزن					
28	أصبح لدي مرونة في التعامل مع الضغوطات بعد التقاعد					
29	توجهت بعد التقاعد لمساعدة الآخرين					
30	أتحمل مسؤولية الأعمال التي أقوم بها					
<p>البعد الرابع التوجه نحو المستقبل: Orientation towards the future وهو ما يتطلع اليه الفرد من نظرة ايجابية ومتفائلة نحو ما سوف يكون عليه بالمستقبل بحيث تكون النظرة الايجابية كقوة تدفعه إلى تحقيق أهدافه وتطلعاته نحو المستقبل.</p>						
31	لدي أمل أن القادم أجمل					
32	خبراتي السابقة أعدتني بشكل مناسب لمواجهة المستقبل					
33	أخطط لحياتي المستقبلية بطريقة متفائلة					
34	اشترك مع أفراد أسرتي في أفكار المستقبلية					
35	أرى أن حياتي القادمة ستكون أفضل من الان					
36	ارى نفسي أنني متفائل بما سيحدث معي لاحقا					
37	لدي قلق كبير حول مستقبلي					
38	من الواضح لي أن المستقبل غير سار					
39	توحي توقعاتي المستقبلية بالفشل					

ملحق (ح)
تسهيل المهمة

MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies



المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية
للمتقاعدين العسكريين والمهاجرين القدامى
٧٠٢٠
الرقم: ٤١٦٤٤

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

Re:.....

Date:.....

الرقم: ١٢٤٩/٩١/ع.ل.ج
التاريخ:
الموافق:/...../.....

السادة المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين
والمهاجرين القدامى المحترمين

تحية طيبة وبعد،،،

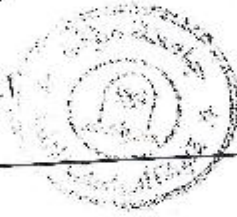
فارجو التكرم بالموافقة بمخاطبة من يلزم لتسهيل مهمة الطالب سيف عبدالله مدهان الدهامشة والذي يدرس في جامعة مؤتة دكتوراه/ ارشاد نفسي وتربوي الرقم الجامعي (820180822009) وذلك من اجل الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لاعداد دراسته والموسومة بـ" القوة التنبؤية للحب الرحيم بالنقطة العقلية والامل لدى عينة من المتقاعدين العسكريين " والتي يقوم بها استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه .

شاكرين لكم اهتمامكم وحرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة، ودعمها لتحقيق اهدافها في خدمة هذا الوطن في ظل حضرة صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المعظم حفظه الله ورعاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،،

عميد كلية الدراسات العليا

د.د. عمر نواف المعايطة



MUTAH-KARAK-JORDAN

Postal Code: 61710

TEL :05/2372380-99

Ext. 6131-4050

FAX:05/ 2375694

dem_ars@mutah.edu.jo

ars@mutah.edu.jo

<http://www.mutah.edu.jo/gradsstudies/ars@mutah.edu.jo>

تاريخ التسجيل: ١٩٧٥

مؤتة - الكرك - الأردن

الرمز البريدي: 61710

تلفون: 05/2372380-99

فراخ: 6131-4050

فكس: 05/2 375694

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

المعلومات الشخصية

الاسم: سيف عبد الله مذهبان الدهامشة

التخصص: الدكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي

الكلية: العلوم التربوية

سنة التخرج: 2021