



مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في... الباحثة/ رزيقة عبدالمجيد السيد ثابت

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات(*)

الباحثة/ رزيقة عبد المجيد السيد ثابت
مدرس قسم الإرشاد النفسي جامعة تعز
raziqamaqtary@gmail.com

تاريخ قبوله للنشر 17/5/2023
<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 12/4/2023
(*) موقع المجلة:

العدد(32)، يوليو 2023م

400

مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية



مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات

الباحثة/ رزيقة عبد المجيد السيد ثابت
مدرس قسم الارشاد النفسي جامعة تعز

الملخص

هدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات، وتمثل منهج البحث المستخدم بالمنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (200) مطلقة تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة، وتمثل أداة البحث بمقياس الشفقة بالذات إعداد الباحثة، وتم التوصل إلى عدد من النتائج أهمها: انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات في مدينة، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقاً للمستوى التعليمي (متعلمة، أمية)، وأيضاً لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقاً لمتغير وجود أطفال (يوجد، لا يوجد).
الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات - النساء المطلقات.



Self-pity among a Sample of Divorced Women in Taiz: a Variable-based Study

Razeqa Abdulmajid
Alsaed Thabit – Ph.D Scholar

Abstract:

The present study aims to identify the extent of self-pity among a sample of divorced women in Taiz based on some given variables. The descriptive analytical approach is followed in the study. The sample of study comprised (204) divorced women selected randomly. Self-pity scale was developed as the study tool. The study revealed a low self-pity level among the divorced women sample under question in Taiz city. It was also concluded that there were no statistically significance differences at (0.05) with reference to self-pity among divorced women based on the educational level variable (educated - illiterate). There were no statistically significance differences at (0.05) with reference to self-pity among divorced women based on do you have children variable (Yes - Yes).

Key words: Self-pity - divorced women.

مقدمة البحث:

ظهر مفهوم الشفقة بالذات Self-Compassion حديثاً مع تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تعزز نمو الفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه (آدم والشيخ، 2018: 47)، وقد زاد في الآونة الأخيرة تجاوباً مع عطاءات علم النفس الإيجابي الاهتمام بدراسة جوانب التميز ومكامن القوة في بيئة شخصية الإنسان، والفضائل البشرية التي تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية، وقد وجد اهتماماً متبايناً بمتغير الشفقة بالذات وذلك لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة والحكمة والسعادة والتفاؤل والترابط الاجتماعي (سليم، أبو حلاوة: 2018، 136). (137).

كما تعد الشفقة بالذات بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمه مهمه من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً يحد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة الفشل أو ضعف الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (نيف، 2007: 139). وأشارت العديد من الدراسات في الجانب الإنساني إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل والسعادة والالتزان النفسي حيث ترى (Neff, 2003, 22) أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات، وأظهر نتائج دراسة أكين (Akin, 2008) التي أجراها على عينة من طلبة جامعة سكاريا التركية Uui-Sakarya أن الشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً في السيطرة على الذات وزيادة الكفاءة الذاتية، وتوصلت دراسة العاسمي (2014) إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات واللطف بالذات واليقظة العقلية وسمات الشخصية مع وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات Self-Compassion والعصائية بينما أشارت أخرى إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات، ودراسة الزغبي (2015) التي أظهرت نتائجها علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل، كما اشارت دراسة (Djurovii, 2019) ودراسة (Yela, 2020) إلى التأثير الإيجابي للشفقة بالذات على الأفراد في خفض الاكتئاب ورفع مستوى الصحة النفسية واليقظة العقلية. (عبد الفتاح، 2020: 12)، وأشارت دراسة فارس (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية (فارس، 2021: 64).

وفي مجتمعنا اليمني كثرت ظاهرة الطلاق بشكل ملفت للنظر ولاسيما في الفترة الأخيرة مع استمرار الحرب وتعدد الظروف الاقتصادية وغيرها، حيث يحدث الطلاق تغيراً جوهرياً في حياة المرأة المطلقة فتصبح

أسيرة لقيود اجتماعية ظالمة تحرم بعضهن التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية، وتشعرها بالوحدة والتقييد والخرج من المجتمع وكلام الناس، والنظر إليها باعتبارها المسؤول الأول والرئيس في وقوع الطلاق، مما قد يجعلها عرضة لتوبيخ الذات، والشعور بالفشل، وانخفاض تقدير الذات. (بدر، 2021: 303).

لذا فالمطلقة بحاجة إلى أن تقدم لها يد العون والمساعدة، الأمر الذي يشعرها بكيونتها، ويشعرها بذاتها وبأن لها مكانتها الأمر الذي يشكل شخصيتها ويؤثر على مرونتها النفسية واللفظ بذاتها ويجعلها في حالة من التوازن النفسي (أبو القمصان، 2017: 3).

وترى الباحثة أن تمتع المرأة المطلقة بقدر من الشفقة بالذات عند مواجهة الظروف التي تمر بها أمر مهم وذلك لما تمثله الشفقة بالذات من دور إيجابي فعال في القدرة على المواجهة والتكيف والحفاظ على التوازن الداخلي وهذا ما لفت انتباه الباحثة للاهتمام بهذه الفئة ومحاولة فهم مستوى الشفقة بالذات لديهم.

مشكلة البحث:

ظهرت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة للمشكلات النفسية المتعلقة بالذات لدى المطلقات المترددات على منظمات المجتمع، حيث لاحظت وجود فجوة بين المطلقة وحبها وعطفها لذاتها، بل على العكس لاحظت توجه أغلبهن للانسحاب الاجتماعي، وفقدان المرونة النفسية وعدم اللطف بالذات.

أن فئة المطلقات من أكثر الفئات الاجتماعية التي تتعرض للكثير من المشكلات والآثار النفسية بعد الانفصال والتي تؤثر على المستوى النفسي والانفعالي وكره الذات إضافة إلى مشاعر الحرمان والظلم والقهر والتوتر والانهزامية وهذا ما أكدته دراسة (هيل وهيلتون: 1999) حيث يمثل الطلاق أمراً ضاعطاً على المطلقة ويؤثر على التوازن النفسي وتدهور حالتها، كما تتعرض المرأة المطلقة داخل المجتمع والأسرة لأشكال متباينة من العنف (التلاوي: ب.د، 141)، لذا تعاني المرأة المطلقة صعوبة في التكيف كما تواجه صعوبة في خوض تجربة الزواج مرة أخرى، وتظل في حالة لوم للذات وذلك لفقدانها دورها كزوجة، وتمر بالعديد من المراحل من وقت الطلاق إلى أن تتعود على الوضع الجديد (أبو القمصان، 2017: 3). وأثبتت العديد من الدراسات كدراسة الشبول (2010)، الحري (2013)، بكيس (2013)، الغشمري (2016)، سعودي (2018)، كاظم وعبد المعطي (2018)، كاظم (2019) أن للطلاق آثار نفسية سلبية على المرأة المطلقة منها ظهور القلق والاكتئاب وعدم التوافق نفسي وتركز المطلقات حول ذواتهن والشعور بالوحدة.

كما أن نظرة بعض المجتمعات للمطلقة نظرة دونية، يصفها بالمطلقة الوصمة التي تحمل في طياتها كثيرا من السلبية، مما يؤثر على وضعها النفسي، وينعكس على انخراطها وفعاليتها في المجتمع وقدرتها على لعب الأدوار المنوطة بها (البداينة: 2018، 466).

ومن خلال الاطلاع على كثير من الدراسات التي تشير إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه الشفقة بالذات في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الأفراد منها دراسة (Neff, 2003, 22) ودراسة أكين (Akin, 2008) ودراسة العاسمي (2014)، ودراسة الرزقي (2015) ودراسة (Djurovii, 2020) (Yela, 2020)، وهذا ما لفت انتباه الباحثة والشغف في محاولة التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات لما لهذا المتغير من دور إيجابي في تحقيق التوازن النفسي ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

- ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المطلقات في مدينة تعز؟
- هل هناك فروق في مستوى الشفقة بالذات بين المطلقات وفقاً لبعض المتغيرات (المستوى التعليمي - وجود الأطفال - عدم وجود الأطفال).

أهمية البحث: تأتي أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي كآلاتي:
الأهمية النظرية: والتي تتمثل بالآتي:

- الاهتمام بمتغير حديث نسبياً هو الشفقة بالذات يعد من متغيرات علم النفس الإيجابي ويمثل أهمية للتوازن النفسي لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية في حياتهم.
- لفت الانتباه إلى شريحة مهمة وفاعلة في المجتمع (المطلقات) إلى كيفية تعاملهن مع الأحداث الضاغطة التي لا يستطعن السيطرة عليها حيث وإن فقدن الاستقرار الأسري والرابطة الزوجية وجلدهن لذواتهن قد يفقدن جودة الحياة والاستمتاع فيها والرضا عنها والتي تنعكس آثارها السلبية على مجتمعاتهم.
- التركيز على أهمية الشفقة بالذات لدى المطلقات وأهميتها في معاشتهن للحياة بفاعلية مما ينعكس على جوانب الصحة النفسية الإيجابية والنمو السوي لديهن.
- تزويد المكتبة بدراسة علمية في مجال علم النفس الإيجابي.

الأهمية التطبيقية:

- يتوقع أن يفتح هذه البحث المجال أمام الباحثين والمهتمين بإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية التي قد تساعد في اكتشاف الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها مما يساعد على تدعيم توجه علم النفس الإيجابي وتنمية الشخصية لدى الفئات العمرية المختلفة والشرائح المجتمعية المختلفة.

- قد يساعد شريحة مهمة من المجتمع هم المطلقات في إدراك المعنى الإيجابي واكتشاف الذات والقدرات وتنميتها لمعيشة ظروف الحياة الضاغطة الناتجة عن الطلاق.
- يقدم البحث الحالي مجموعة من التوصيات والمقترحات ستفتح المجال أمام البحوث والدراسات الأخرى فيما يتعلق بتغيري الشفقة بالذات والمطلقات.
- الاستفادة من نتائج البحث في توجيه أنظار الباحثين، والقائمين على رعاية المرأة نحو تنمية الشفقة بالذات لدى المطلقات.

- تزويد الباحثين بمقياس عن الشفقة بالذات لدى المطلقات.

أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث الحالي بالآتي:

- 1- التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المطلقات في مدينة تعز.
 - 2- التعرف الفروق في الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً للمتغير (المستوى التعليمي - وجود الأطفال).
- حدود البحث:** تتمثل حدود البحث الحالي بالآتي:
- قياس مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المطلقات المتزوجات على منظمات المجتمع المدني وفقاً لبعض المتغيرات، في مدينة تعز خلال العام 2022-2023م.

مصطلحات البحث:

أولاً: الشفقة بالذات Self – Compassion.

يعرفها كلاً من: (Neff: 2013, 80): حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به، ورغبته العميقة في تخفيفها في (آدم: 2018، 49).

ويعرفها (عمار: 2018، 380): اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد ولطفه بذاته عند تعامله مع المشكلات وعدم انتقاده لها، وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع وقدرته على ضبط انفعالاته والتفكير بإيجابية.

وتعرفها الباحثة اصطلاحاً: تقييم موضوعي للذات واستبدال نقد ولوم الذات بالرحمة والتعاطف معها عندما تواجه الفرد ضغوط ومشكلات حياتية يصعب السيطرة عليها.

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الشفقة بالذات المعد في هذا البحث.

ثانياً: المطلقات divorced woman's

يعرفه (الحري: 2013، 16): بأنه المرأة التي انفصلت عن زوجها بعد الدخول بها أي بعد أن جمعها عقد الزواج شرعي.

ويعرف (أبو سبيتان، 2014: 9): المرأة التي تنفصل عم زوجها بعد قضاء مدة من الزمن من تاريخ الزواج، من خلال إجراءات رسمية متعارف عليها دينياً وعرفياً وقانونياً.
وتعريف الباحثة: المطلقة كل امرأة تم إنهاء علاقتها بالزوج بموجب شهادة طلاق رسمية، وتم الانفصال عن بعضهما، وأصبحت مستقلة عنه من كافة النواحي.

ثانياً: الإطار والنظري ودراسات سابقة

الأول: الشفقة بالذات self-compassion أهمية الشفقة بالذات:

تشير العديد من الدراسات إلى أهمية الشفقة بالذات حيث أكدت نتائج العديد من الدراسات على أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالعقلانية والإيجابية في التفكير، وكذلك القدرة على التحكم في المواقف غير السارة ومواجهة الضغوط النفسية وارتباط الشفقة بالذات بالسعادة والنضج الفكري، ووجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية عند المطلقات، وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والإيجابية والانبساطية والسلامة النفسية والأمل وأصالة الشخصية، وأن الشفقة بالذات تعمل على خفض الوحدة النفسية لدى المطلقات، وأن الشفقة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط في العلاقة بين الحلل الوظيفي والشعور بالوحدة الاجتماعية والعاطفية لدى المطلقات، وأن للشفقة بالذات القدرة الفعالة في تحمل الشدة والمشاعر الإيجابية للتنظيم المعرفي والمشاعر السلبية للتنظيم المعرفي وحساسية القلق.

وتعد الشفقة بالذات من المؤشرات المنبئة بقدرة الفرد على التعاطف والتواصل الاجتماعي، وقد وجد (Longe. Maratos, Gilbert: 2006) أن الشفقة بالذات تحفز أجزاء الدماغ المسؤولة عن الجوانب العاطفية، كما بينت دراسة (Akin, 2010)، وجود علاقة ارتباطية سلبية بين أبعاد الشفقة بالذات المتمثلة في (الطف بالذات، والمشاعر الإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية) وبين الشعور بالوحدة في النواحي (2019: 220).

وتتصل الشفقة بالذات اتصالاً وثيقاً باحتياجات الأشخاص ذوي الضغوط الحياتية المختلفة، والذين يعانون من معيقات مجتمعية، ومواقف حياتية صعبة، وتستخدم استراتيجيات الشفقة بالذات كتطبيقات علاجية في خفض الاستجابات الانفعالية مثل: تعلم كيفية تنظيم الانفعالات ومراقبي السلوك، والحد من المعتقدات الخرافية، واتخاذ قرارات مستنيرة، والتعايش مع معيقات الحياة ومعالجة المشاكل الشخصية والمجتمعية، وتعلم كيفية مناصرة الذات والدفاع عنها بشكل فعال، والمرونة في مواجهة الواقع.

وتسهم الشفقة بالذات في زيادة الدافعية نحو التغيير، وتحفيز الاستعداد لتحمل المسؤولية عن الأخطاء وتساعد على الاستقلال والكفاءة والتفاؤل، والحكمة، والمبادرة الشخصية، والتأثيرات الإيجابية،

وحين يتعلم الأفراد توظيف استراتيجيات الشفقة بالذات في حياتهم اليومية، فإنها تمنحهم القدرة على تطوير الاستجابة بشكل فعال للتعايش مع الظروف الصعبة، والشكل التالي يلخص استراتيجيات الشفقة بالذات، والحاجة إلى مناصرة الذات (9: Stuntzner, Hartley, 2015).

وتظهر أهمية الشفقة بالذات في كونها أحد أهم الميكانزمات التي تتطور نتيجة إدراك خبرات الفشل، والشعور بالمعاناة/ وهي تمكن الفرد من الرفق بذاته، والتعاطف مع الآخرين، والاحساس بالمسؤولية، وتأتي كردة فعل عاطفية، دون جلد الذات ونقدها، أو التماهي والتوحد معها، والتيقن بأن تلك المعاناة والضغط هي أمر حتمي الحدوث، وجزء من التجارب الإنسانية المشتركة (5: Arnos, 2017).

النماذج المفسرة للشفقة بالذات:

إن أبرز النماذج بالنسبة للشفقة بالذات كما لاحظت الباحثة هو نموذج نيف (Neff) حيث اعتمد عليه كثير من الباحثين عند دراستهم لمفهوم الشفقة بالذات، وهناك نموذج آخر لجيلبرت (Gilbert) تناول مفهوم الشفقة بالذات وفيما يلي توضيح للنموذجين:

أولاً: نموذج نيف (2003 Neff):

ذكرت أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد ثنائية هي:

1- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي.

قدرة الفرد على فهم نفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة، وقدرته على علاج نفسه بالرعاية والتقبل، كما يتضمن الفهم والدفع العاطفي نحو الذات وعدم نقد الذات ولومها.

2- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة.

أن يرى الفرد خبراته الحياتية المؤلمة جزء من الخيرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وإدراكها على أنها تجربة فردية، فالكمل في هذا الكون معرض لخبرات الألم والمعاناة، والمهم هو القدرة على تجاوز تلك الخبرات.

3- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط وعي الفرد بأفكاره ومشاعره المؤلمة في اللحظة الحاضرة بدلاً من الإفراط في التوحد معها.

تتميز هذه الأبعاد المكونة للشفقة بالذات بأنها تتداخل مع بعضها البعض، فممارسة اليقظة العقلية تساعد على التقليل من إصدار الفرد للأحكام السلبية على الذات، وتمنحه الرؤية التي يحتاج إليها للتعرف على صفات الإنسانية المشتركة، وفي السياق نفسه فإن اللطف بالذات يقلل من تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويساعد على التمتع فيها، وإدراك أن المعاناة والإخفاق الشخصي هو سمة مشتركة مع الآخرين،

وهذا بدوره يقتل من درجة لوم الذات، والنقد الذاتي ويساعد على التخفيف من النظرة المحدودة للمشكلات التي يتعرض لها الفرد (البروشة، 2020: 26).

ثانيًا: نموذج جيلبرت (Gilbert)

يقوم على المتناس أنه يجب على الناس فهم الطريقة التي تطورت بها عقولهم التقدير مشاعرهم وفهمها من خلال الشفقة بالذات، فالفرد خلال مراحل عمره يتعرض للعديد من الانفعالات والخبرات السلبية التي تثير الغضب والحل والخوف والاشمئزاز، وكلها تؤثر على التنظيم الانفعالي، وتعد الشفقة بالذات مهارة ذات قيمة يمكن تعلمها بهدف مساعدة الأفراد على تحسين الرقاء النفسي عن طريق تعليمهم وتدريبهم على تهدئة الذات، واللفظ بها والتسامح معها في أوقات الشدة، أو أثناء التعرض لمواقف تثير الشعور بالمعاناة، مع تجنب إصدار الأحكام السلبية والقاسية على الذات، واتخاذ الإجراءات المناسبة للتخفيف من هذه المعاناة (Wilson, 2017: 48).

ويذكر (Gilbert: 2004, 33) أن البشر لديهم ثلاثة أنظمة تم تطويرها لوظائف مختلفة بهدف تنظيم العاطفة وهذه الأنظمة كالتالي:

- 1- نظام التهديد والحماية: يهتم هذا النظام بالتعرف على التهديد، والعمل على توليد. حماية ذاتية مثل القلق أو الغضب، أو ردود فعل قتالية أو الهروب، وتعمل أنظمة الحماية من خلال اللوزة المخية، وإفراز هرمون الكورتيزول Cortical وكلاهما يلعب دوراً رئيسياً في الحساسية للتهديد.
 - 2- نظام التحقير والبحث عن الموارد: يعمل هذا النظام على تنشيط المشاعر الإيجابية التي تحفز الفرد للعمل والبحث عن المكافآت والموارد المهمة من مثل الموارد الضرورية اللازمة للبقاء على قيد الحياة، والحفاظ على الوضع الاجتماعي، كما يعمل هذا النظام على تحفيز الأفراد على تحقيق أهدافهم في الحياة، ويتم ذلك من خلال إفراز الدوبامين وهو ناقل عصبي يرتبط بالسرور.
 - 3- نظام التهدة والسلامة: المسئول عن التهدة والشعور بالموودة واللفظ والرضى، ويعد هذا النظام المحور المركزي للشفقة بالذات، ويرتبط بهذا النظام هرمون الأوكسيتوسين الذي يعمل على خلق مشاعر السلامة الاجتماعية من خلال التعلق الآمن بالآخرين، ويساعد على التعامل بفعالية مع المواقف المؤلمة، فعندما يتلقى الدماغ إشارات إيجابية قائمة على الدفء والطيبة والرحمة.
- وترى الباحثة أن الفرق بين النموذجين هو تركيز نيف (Neff 2003) على ثلاثة أبعاد شملت الجانب العاطفي والاجتماعي والعقلي ممثلة في اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية وكل بعد من الأبعاد يقابله البعد السلبي، بينما ركز نموذج جيلبرت (Gilbert) على التنظيم الانفعالي والأنظمة

التي لدى البشر وتطوئرها من أجل تنظيم العاطفة، وكلا النموذجين يهدفان إلى آلية تحسين الشفقة بالذات.

سمات الأفراد المشفقين بذواتهم:

ترتبط الشفقة بالذات مع مختلف جوانب الصحة والرفاهية النفسية، ويمكن سرد أهم السمات للأفراد المشفقين بذواتهم كالآتي:

- 1- لديهم الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة.
- 2- تقييم والتخلص من الانفعالات السلبية.
- 3- تعزيز الانفعالات الموجبة.
- 4- اتباع برامج معينة للرعاية الصحية.
- 5- يبذلون جهداً كبيراً كي يكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم.
- 6- هم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على الخبرة، وأكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة المختلفة (العتال، 2020: 24).

الشفقة بالذات لدى المطلقات: العلاقة الزوجية كغيرها من العلاقات الاجتماعية لا تخلو ممن من المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية ويحدث فيها تصدع فتضعف الروابط وتسوء العلاقة ويزداد القلق، والتوتر وتتفاقم المشاكل إلى درجة عدم التفاهم بين الطرفين فيكون الطلاق هو الحل الأنسب، ويعتبر الطلاق مشكلة نفسية اجتماعية ويتسبب الطلاق بالذات للمرأة في ارتفاع مستوى الشعور بالألم والانفعالات السلبية مثل (الحزن، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل، الخجل، عدم الاستقراء، لوم الذات، الحقد على الآخرين، الشعور بالذنب، كما تعاني المرأة المطلقة من كافة الجوانب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية وتتمثل في مشاعر الفشل، وسوء العلاقات الاجتماعية، وعدم قدرتها على التكيف النفسي الذي يظهر خلال معاناتها من الإحساس بالذنب والحزن على وضعها الحالي والكآبة، نتيجة تحملها تفكك الأسرة، كما أنها يعانون من عدم الرغبة في التوجه الحياتي، والنظرة السلبية للحياة، وانخفاض تقدير الذات (هاشم، 2020: 796).

وهنا تظهر أهمية الشفقة بالذات في تبني استراتيجية توافقية غير تحنّيبية تساعد في مواجهة الآثار الناتجة عن الطلاق، حيث أكدت دراسة نيف (Neef:2003) على أن العنصر الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات، وقبول الذات، والتعاطف معها وتقديرها (عبيد، د. ت: 281).

والمرأة عند تعرضها للضغط النفسي تحاول استخدام العديد من الاستراتيجيات مثل: التمرکز حول المشكلة، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال والمتمثلة في تأنيب الذات (برجوح، 2020: 2).

ثانيًا: الطلاق

مفهوم الطلاق:

الطلاق لغةً: للطلاق في اللغة معان متعددة منها: التخلية وإزالة القيد ويقال: طَلَّقْتُ الناقة إذا سُرِّحَتْ حيث شاءت، أو أُرْسِلَتْ بلا قيد، ومنه طَلَّقْتُ المرأةَ وطلَّقت - بفتح اللام وضمها - تخلت عن قيد الزوج (ابن منظور، ب. ت: 1167).

الطلاق اصطلاحاً: (divorce): هو حل القيد بطلقة، ومنها قول العرب طَلَّقْتُ الأسير أو أطلقته، ويعرفه الفقهاء بأنه "رفع القيد في الزواج الصحيح في المال أو المال، بلفظ يفيد ذلك صراحة أو كناية، أو بما يقوم مقام اللفظ من الكناية أو الإشارة" (الرويلي، 2005: 9).

أسباب الطلاق:

هناك صعوبة في حصر أسبابه نظراً لوجود عدد كثير من العوامل المتداخلة والمختلفة والتي يمكن أن تؤدي إليه، فالطلاق لا تنتج في الغائب عن عامل واحدة بل هو نتيجة لعدة عوامل متعددة ومتداخلة متصلة بوظائف الحياة الأسرية، حيث تتفاعل وتتداخل مع بعضها البعض قد تقضي في نهاية المطاف إلى الطلاق (تونسي، 2002، 14).

والطلاق لا يكون وليد اللحظة، بل ناتج عن عدد من التراكمات القديمة والحديثة، النفسية والاجتماعية ومن هذه الأسباب كما تم سرده في الدراسات التالية:

1- **أسباب خاصة:** من جهة الزوج أو من جهة الزوجة، والتي تتعلق بمرض معد أو مرض يمنع أحد الطرفين من استمرار ممارسة الحياة الزوجية، وأداء وظائفها، والعقم، والكرهية، والخيانة الزوجية، وسوء الأخلاق، وإهمالاً لواجبات الزوجية، والمعيشية بالنسبة للرجل والمنزلية بالنسبة للمرأة، وفارق السن، وسوء المعاملة، وتعدد الزوجات بالنسبة للرجل.

2- **أسباب عامة:** كالعامل الاقتصادي، وقيام الزواج على أسس غير واضحة تتعارض مع الدعائم اللازمة لقيام الحياة الزوجية، وغياب الحب والألفة، وضعف الوازع الديني. إضافة إلى بعض العادات والتقاليد في بعض المجتمعات التي تفرض نظاماً تقليدياً لا يتناسب والبيئة التي جاء منها الزوجان (أبو زنت، 2016: 31).

ومن الأسباب التي تحدث عنها الأمين (2013، 58).

1- عدم رؤيته الزواج للمرأة قبل النكاح أو العكس.

- 2-عدم وجود محبة بين الطرفين وسوء التواصل.
- 3-وقوع الزواج في المعاصي الموبقات وتعاطي المخدرات أو المسكرات.
- 4-العنف الجسدي والعاطفي.
- 5-عدم وجود الثقة بين الزوجين والملل في الحياة الزوجية سوء خلق أحد الزوجين وعجز القيام بحقوق الطرف الآخر.

بينما ذكر الزراد (2016: 31) عدد من الأسباب هي:

- 1-الخيانة الزوجية.
 - 2-عوامل الإثارة والفساد في التقنيات الحديثة والإعلام والتربية.
 - 3-البرود الجنسي عند الزوجين والضعف الجنسي لدى الزوج.
 - 4-الشم والتقتير وعدم الإنفاق على الرغم من المقدرة.
 - 5-عمل المرأة وإهمالها لواجباتها الزوجية بحجة المشاركة في النفقات.
 - 6-الزواج من أجنبيات.
- وذكرت العتال (2020: 56) في دراستها عدد من الأسباب منها:
- 1-الدينية: ومنها عدم الالتزام بالضوابط الدينية في رؤية المخطوبة.
 - 2-اجتماعية: الفخر بالمكانة الاجتماعية على الشريك واحتقار مكانة الطرف الآخر.
 - 3-الاقتصادية: صعوبة الحياة الزوجية في ظل انعدام مصدر الدخل، واختلاف المستوى المعيشي بين الزوجين.
 - 4-النفسية: المرض النفسي الذي قد يصيب أحد الزوجين.
- مراحل الطلاق:

يمر كلا من الزوجين بعدد من المراحل، حيث يتأثر بها كل منهما وهي على الترتيب التالي: (كرادشة، 2010: 30-31)، (برجوح، 2020: 13).

- 1-الانفصال الفكري: يحدث انفصال فكري بين الزوجين، حيث يفكر كل منهما بالمشكلة بطريقة مختلفة عن الآخر، وهي بداية الاتجاه نحو الطلاق.
- 2-الانفصال الوجداني: برود المشاعر والأحاسيس والعواطف المشتركة بين الزوجين.
- 3-الانفصال الجسدي: يستمر التباعد الوجداني، والعاطفي فيصبح أداء الحقوق والواجبات الزوجية عملاً روتينياً، وتزيد مشاعر الكره بينهما، ومن ثم يعتمد كل منهما إلى الانفصال الجسدي عن الآخر بطريقة عملية.

- 4- الانفصال الشرعي القانوني: عندما تصل الحالة بالزوجين إلى الانفصال الجسدي لا يكون هناك مبرر لوجودهم مع بعضهما حيث لا تتحقق مقومات الحياة الزوجية، فتنتهي الحياة الزوجية بالطلاق.
 - 5- الانفصال الاقتصادي المادي: يصاحب عادة الطلاق إجراءات اقتصادية يحكمها الشرع أو القانون، حيث يبدأ كل من الزوجين في دفع ما عليه من التزامات مادية للطرف الآخر. وقد تتم التسوية المادية بينهما بالحسنى، وقد ترتبط بالعديد من المشكلات.
 - 6- الانفصال الأبوي: قد تؤثر مشكلة الطلاق تأثير مباشر في أطفالهما. إن كان لهما أطفال. تتمثل هذه المرحلة بطريقة رعاية الأطفال وتوفير المكان المناسب لهم.
 - 7- الانفصال النفسي الانفعالي: تتعلق بالحالة النفسية المضطربة لهما، والتي تتصف بالعزلة، وتفضيله الاختلاء بنفسه لمراجعة إيجابيات وسلبياته.
- وترى الباحثة أن المراحل السابقة الذكر لا تعد منطقية وليس بالضرورة أن يمر بها أي زوجين قرا الانفصال عن بعضهما وبالنسبة لمرحلة الجانب النفسي فتري الباحثة أن البعض يبدأ بلوم ذاته لدرجة جلد الذات ومن هذا النوع سوف تكون عينة البحث الحالي وتنمية الشفقة لدى المطلقات.
- أثار الطلاق:**

- وفي هذا البند سوف توضح الباحثة أبرز أثار الطلاق على المطلقة:
- 1- الاقتصادية: العوز المادي الذي كان يقوم به الزوج أثناء قيام الحياة الزوجية، خصوصاً إذا لم يكن للمطلقة عائل، ولا مصدر دخل (عمر، 2004: 233).
 - 2- النفسية: الهمم والأفكار التي تنتاب المرأة وشعورها بالخوف والقلق من المستقبل، ونظرة المجتمع السيئة لها كمطلقة، كما يتعرض البعض للإيذاء، والعزلة.
 - 3- قلة الفرص لديها في الزواج مرة أخرى.
 - 4- نظرة المجتمع إلى المطلقة: نظرة فيها ريب وشك، مما يشعرها بالذنب والفشل العاطفي وخيبة الأمل (أبو زنت، 2016: 64).
 - 5- وقد أكدت نتائج دراسة عليمات (2012: 97) إلى انتشار المشكلات والمعاناة الاجتماعية بين أطفال المطلقات إضافة إلى مشكلات في العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى تعرض الأم المطلقة إلى مشكلات اقتصادية من حيث الإنفاق وإعالة الأطفال.
- وقد أظهرت نتائج دراسة الحسين (2009) الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق، أن المطلقات أكثر تعرضاً للمشكلات الجسمية كالصداع، وارتفاع ضغط الدم، وأكثر شعور بالوحدة والاكتئاب، والخوف من المستقبل.

كما دراسة الغامدي (2009) أن المرأة المطلقة تتلقى معاملة غير إيجابية سواء من أسرتها أو من المجتمع المحيط بها، وأنها تعاني مشكلات مالية تعيقها على التكيف في المجتمع. كما أوضحت دراسة السعيد (2010) أن الزوجة تعاني من ضغط نفسي قوي بعد الانفصال، نتيجة ظروف الطلاق، وبسبب وجود أبناء حيث تتحول المطلقة لعائل وحيد، فضلاً عن موقف أسرتها من عملية الطلاق، حيث تخضع في المجتمعات الشرقية لرقابة اجتماعية شديدة، وبخاصة من والديها وإخوتها وأقربائها.

دراسات سابقة:

سيتم عرض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بالدراسة الحالية كالآتي:

دراسة التلاوي (د. ت). مصر بعنوان "العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وتكونت عينة الدراسة من (185) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا، تكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى أن هناك ارتباط موجب دال بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة.

دراسة العاسمي (2014) دمشق.

بعنوان "الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في الشفقة بالذات تبعاً للمتغيرات النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (أدبي - علمي)، وتكونت عينة الدراسة من (184) طالباً وطالبة من جامعة الملك خالد، واستخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff, 2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي) مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة في الشفقة بالذات تبعاً لمتغيري (النوع) لصالح الإناث، ومتغير التخصص لصالح التخصصات الأدبية.

دراسة العبيدي (2017) العراق

بعنوان "الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات" هدفت الدراسة إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة ومعرفة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً للمتغيرات (الجنس - التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية) وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب

الجنس (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - إنساني) والمرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة)، واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثة، ومعالجة البيانات إحصائيًا استخدمت الباحثة الاختبار التائي، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات وفق المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية).

دراسة قاسم وعبد المعطي (2018). مصر

"الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات" هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات، وتكونت العينة من (100) امرأة مطلقة، وقسمت إلى مجموعتين الأولى (45) مطلقة والمجموعة الثانية (55) مطلقة، وتكونت أدوات الدراسة من ثلاثة مقاييس هي مقياس الوحدة الاجتماعية لسليس 2004 ومقياس الاتجاهات المختلة لبيست 2004 ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف 2003، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوحدة النفسية والشفقة بالذات، وأشارت النتائج إلى دور الشفقة بالذات في تعديل الاتجاهات المختلة لدى المطلقات.

دراسة آدم والشيخ (2018). سوريا

"الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من الطلبة في جامعة دمشق" هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة من الطلبة في جامعة دمشق، وتكونت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (2003)، ومقياس السعادة النفسية من إعداد روزماري (2006)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة البحث.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية:

دراسة (Kyeong, 2013) - كوريا

بعنوان "الشفقة بالذات كمنسق للعلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الكورية" هدفت الدراسة إلى اكتشاف دور الآثار المعتدلة للشفقة بالذات في العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (350) طالب وطالبة بواقع (80) طالب و (270) طالبة، واستخدم الباحث (MBI-ss) والذي أعده (Schaufel, et al,)

2002) وفتنه على البيئة الكورية (Bae, 2007)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) وقام بترجمته للبيئة الكورية (Kim, et al., 2008)، ومقياس بيك للاكتئاب (BDI)، ومقياس الرفاه النفسي (PWB) والذي قام بإعداده (Ryff & Keyes, 1995) وترجمه إلى الكورية (Kim, et al., 2008)، وتوصلت الدراسة إلى أن الاحتراق الأكاديمي يرتبط سلبياً بالرفاه النفسي ويرتبط إيجاباً بالاكتئاب، في حين أن الشفقة بالذات ارتبطت إيجاباً بالرفاه النفسي وسلبياً بالاكتئاب، كما كشفت نتائج الدراسة عن تأثير معتدل للشفقة بالذات في العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والرفاه النفسي.

دراسة Scoglio et al (2015).

"الشفقة بالذات وردود الفعل على الصدمات النفسية: دور تنظيم العاطفة" هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود وشدة الانفعال وأعراض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء اللاتي يعانين من اضطراب ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (168) امرأة تتراوح أعمارهن بين (18-65) سنة بمتوسط عمري (41,18)، واستخدم الباحثين لتقييم أعراض ضغوط ما بعد الصدمة (CAPS) من إعداد وهي قائمة مشتقة من الأعراض الموضحة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM، ومقياس الشفقة بالذات المختصر (SCS-SF) من إعداد (Raes, et al, 2011)، ومقياس صعوبات التنظيم العاطفي (DERS) من إعداد (Gratz & Roemer, 2004)، ومقياس الصمود (RLSC) من إعداد (Connor & Davidson, 2003)، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط بعلاقة سلبية مع شدة أعراض ضغوط ما بعد الصدمة، وشدة الانفعال العاطفي، في حين ترتبط الشفقة بالذات بعلاقة إيجابية بالصمود النفسي، كما بينت نتائج الدراسة أن اختلال التنظيم العاطفي يتوسط العلاقة بين شدة أعراض ضغوط ما بعد الصدمة والشفقة بالذات، ويؤثر على العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي.

دراسة Morley et al (2016).

"هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الشفقة بالذات والتحكم الذاتي في التنبؤ بالاستجابات العدائية تجاه خبرات الحياة السلبية، وتكونت عينة الدراسة من (66) طالب وطالبة بواقع (32) طالب، و(34) طالبة، واستخدم الباحثين مقياس الشفقة بالذات المختصر (SCS-SF) من إعداد (Raes, et al, 2011)، وجدول التأثير السلبي والإيجابي (PANAS) من إعداد (Waston, et al., 1988)، ومقياس التحكم الذاتي من إعداد (Grasmick, et al., 1993)، ومقياس العدوان (SHS) من إعداد (Anderson, Deuser & Deueve, 1995)، والرضا عن الامتحان

وخبرات الحياة السلبية من إعداد الباحثين، وتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحثين معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين واختبار كولموجروف، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين خبرات الحياة السلبية والرضا عن الامتحان، ووجود علاقة قوية بين الشفقة بالذات والتحكم الذاتي، كما أظهر الطلاب ذوي المستوى المنخفض في كلاً من الشفقة بالذات والتحكم الذاتي زيادة كبيرة في الاستجابات العدائية، مما يشير إلى أن انخفاض الشفقة بالذات والتحكم الذاتي تنبأ بارتفاع في الاستجابات العدائية، كما بينت نتائج الدراسة أن للشفقة بالذات علاقة أكبر من التحكم الذاتي في ضبط الاستجابة العدائية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة يمكن أن نشير أن هذه الدراسة تشابهت من حيث الهدف مع دراسة كل من التلاوي (د.ت)، ودراسة العاسمي (2012)، ودراسة علوان (2016)، ودراسة قاسم وعبدالمعطي (2018)، ودراسة آدم والشيخ (2018)، ومن حيث من حيث العينة تساوت مع عينة دراسة العبيدي (2017)، ودراسة آدم والشيخ (2018)، من حيث الفئة المستهدفة اتفقت مع دراسة كل من التلاوي (د.ت)، ودراسة قاسم وعبدالمعطي (2018)، من حيث الأدوات اتفق البحث الحالي مع أدوات كل الدراسات التي تم التطرق لها وذلك في استخدامها لمقياس الشفقة بالذات مع الاختلاف في الأداة الثانية لكل دراسة وذلك حسب المتغير المراد دراسته مع متغير الشفقة بالذات، وبشكل عام استفادت الباحثة من الإطار النظري للدراسات السابقة والغني بالمعلومات العلمية في إثراء المفاهيم الشفقة بالذات والطلاق في صياغة فقرات مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الذي أعدته الباحثة، اختيار منهج البحث، تحديد العينة، أدوات البحث والأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل بيانات البحث، صياغة فرضيات البحث الحالي بناء على نتائج الدراسات السابقة.

فروض البحث:

- في ضوء نتائج الدراسات السابقة وضعت الباحثة عدداً من الفرضيات كالاتي:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات والمتوسط الفرضي للمجتمع في إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً لمتغير وجود أطفال وعدم وجود.

منهجية البحث وإجراءاته:

تمهيد:

يتضمن هذا الجزء وصفاً لإجراءات البحث التي اعتمدت عليها الباحثة لتحقيق أهداف البحث تشمل المنهج، مجتمع البحث، العينة، الأدوات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث كيفية بناءها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة فرضيات البحث.

أولاً. منهج البحث: لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج المناسب للإجابة على فرضيات البحث وتساؤلاته.

ثانياً. مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الحالي من عدد من النساء المطلقات المترددات على منظمات المجتمع المدني والبالغ عددهم (1200) امرأة مطلقة للعام 2021-2022م بواقع (600) امرأة مطلقة من منظمة ديم للتنمية و(600) امرأة مطلقة من منظمة اتحاد نساء اليمن، تم توزيعها حسب المستوى التعليمي، وجود أطفال من عدمه، تم الحصول على الإحصائية من إدارة بيانات منظمات المجتمع المدني المتمثلة في منظمتي (ديم واتحاد نساء اليمن)، والجدول (1) يوضح توزيع مجتمع البحث.

جدول (1) الإحصائية الكلية بعدد النساء المطلقات المترددات على منظمات المجتمع المدني في مدينة تعز 2020-2022م

الإحصائية الكلية لمجتمع البحث	
المديرية	المجموع الكلي
التعزية	285
صالة	210
ماوية	140
خدير	126
حيفان	120
المسراخ	71
صبر الموادم	168
مقبنة	80
المجموع الكلي	1200

ثالثاً. عينة البحث تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تكونت العينة مراحل مختلفة كالآتي:

1- العينة الاستطلاعية:- كان الهدف من هذه العينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة، تم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية البسيطة ونسبة (20%) من مجتمع الدراسة، حيث تكونت من (240) مطلقة، تم مراعاة المستوى العلمي، وجود أطفال عند اختيارها والجدول (2) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب المستوى التعليمي والأطفال.

جدول (2) عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب المستوى التعليمي والأطفال

المديرية	المستوى التعليمي		الأطفال	
	متعلمة	أمية	يوجد	لا يوجد
التعزية	15	15	15	8
صالة	14	13	12	10
ماوية	14	9	4	2
خدير	12	6	6	5
حيفان	5	3	6	3
المسراخ	5	4	8	6
صبر الموادم	4	3	3	4
مقينة	8	6	9	3
المجموع	77	59	63	41
المجموع الكلي		240		

2- العينة الأساسية:- تم اختيار عينة البحث الأساسية من النساء المطلقات في مدينة تعز بالطريقة العشوائية الطبقية بنسبة (20%)، بلغت (200) امرأة مطلقة طبقت عليهم الباحثة مقياس الشفقة بالذات بعد التحقق من خصائصه السيكومترية، وقد تم استبعاد (40) استمارة من استمارات أفراد العينة لعدم اكتمال الإجابات عليها وفقدان البعض.

أدوات البحث: لتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة ببناء أداة لقياس الشفقة بالذات وقد تم بناءها وفق للخطوات الآتية:

1- تحديد الهدف الاساسي للمقياس وهو قياس الشفقة بالذات لدى المطلقات.
2- الاطلاع على الأطر النظرية والمقاييس التي تناولت الشفقة بالذات:- في هذه الخطوة أطلعت الباحثة على ما أمكنها الاطلاع عليه من كتب ودراسات ومقاييس في موضوع الشفقة بالذات، ولاحظت الباحثة أن الدراسات التي تناولت متغير الشفقة بالذات استخدمت مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف 2003 بنسبة كبيرة. ومن هنا سوف تقوم الباحثة ببناء مقياس خاص بها معتمدة على الإطار النظري للشفقة بالذات.

3- تحديد مجالات المقياس: تم تحديدها من خلال الاستفادة من خبرة عددًا من المحكمين في مجال التخصص، ومن الإطار النظري والاطلاع على مقاييس الشفقة بالذات المتوفرة في الأدبيات والدراسات السابقة والتي حصلت عليها الباحثة والتي تناولت الشفقة بالذات، ومن خلال الإجراءات السابقة تم تحديد ستة مجالات رئيسية لمقياس الشفقة بالذات في البحث الحالي كالتالي: اليقظة العقلية - اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - الحكم الذاتي - العزلة- التوحد مع الذات.

4- صياغة فقرات المقياس: بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات قامت الباحثة بصياغة (65) فقرة بشكلها الأولي موزعة على ست مجالات كما هو موضح بالجدول (3):

جدول (3) مجالات مقياس الشفقة بالذات بصورته الأولى

ت	اسم المجال	عدد فقراته
1	اليقظة العقلية	12
2	اللطف بالذات	13
3	الإنسانية المشتركة	12
4	الحكم الذاتي	10
5	العزلة	8
6	التوحد مع الذات	10
المجموع		65

راعت الباحثة أثناء صياغتها للفقرات ألا تزيد الفقرة عن عشرين كلمة ولا تحتوي أكثر من فكرة وأن تكون بعض العبارات سلبية وبعضها إيجابية. وقد استخدمت الباحثة طريقة بدائل الإجابة وصيغت بدائل الإجابة بشكل ثلاثي، وهي بدائل الإجابة (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) وكان وزن الفقرة على النحو الآتي:

جدول (4) وزن فقرات مقياس الشفقة بالذات الإيجابية والسلبية:

1	2	3	فقرات إيجابية الاتجاه
3	2	1	فقرات سلبية الاتجاه

5- عرض المقياس بصورته الأولى على المحكمين وتضمنت هذه الخطوة عرض الصورة الأولى لمقياس الشفقة بالذات، على (13) من السادة المحكمين المختصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، والإرشاد النفسي في الجامعات المحلية والعربية، لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات، مدى انتماء الفقرة للمجال، مدى ملاءمة صياغة الفقرات اللغوية. وبعد عرض المقياس على السادة المحكمين، قامت الباحثة بتفريغ الإجابات، وفي ضوء آراء الخبراء والمختصين السادة المحكمين وملاحظاتهم ومنافشتها مع الباحثة تم التالي:

دمج بعدي العزلة والتوحد مع الذات وذلك وفقًا لأغلب آراء السادة المحكمين وأصبح بعد العزلة فقط بواقع 12 فقرة بدلًا عن 8، وحذف فقرات حيث تراوحت نسبة الاتفاق عليها الفقرات ما بين (76% و 82%)، وتراوحت نسبة الاتفاق على بقية الفقرات ما بين (90% - 100%) وتم التعديل



في صياغة بعض الفقرات، وتكون المقياس بعد التعديل وفقاً لآراء السادة المحكمين من (55) فقرة ضمن خمسة مجالات كما هو موضح في الجدول رقم (5).

جدول (5) مجالات الشفقة بالذات وفقراتها بعد تعديل المحكمين

ت	اسم المجال	عدد فقراته
1	اليقظة العقلية	11
2	اللطف بالذات	11
3	الإنسانية المشتركة	11
4	الحكم الذاتي	10
5	العزلة	12
	المجموع	55

3- استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كالاتي:
أولاً- صدق المقياس Validity Scale تم استخراج ثلاثة أنواع من الصدق لمقياس الشفقة بالذات وهي:

1- الصدق الظاهري (Face Validity):

في هذا النوع من الصدق تم عرض المقياس على عددًا من الخبراء والمحكمين من الجامعات المحلية والعربية، بغرض إبداء آرائهم وأحكامهم حول مدى صلاحية الفقرات وملاءمة صياغتها اللغوية وانتمائها للمجالات وتعديل ما يكمن تعديله منها بما يتناسب أو حذف الفقرة إن لزم الأمر ذلك، وهذا ما تم توضيحه سابقاً.

2- صدق الاتساق الداخلي حيث تم إيجاده بعده طرق كالاتي: construct validity:

أولاً: إيجاد معاملات ارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

حيث تم استخدام معاملات ارتباط سبيرمان Spearman Correlation Coefficient بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت معامل الارتباط بين درجة كل مجال بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات تراوحت بين (0.54- 0.77) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.00) وعليه يمكن القول إنَّ مقياس الشفقة يتمتع بصدق بناء جيد.

ثانياً- إيجاد معاملات ارتباط بين درجة الفقرات مع الدرجة الكلية للمجالات:

تم حساب معامل ارتباط سبيرمان Spearman Correlation Coefficient بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي إليه حيث أوضحت النتائج أنَّ معاملات ارتباط سبيرمان تراوحت بين (0.45- 0.75) وهي معاملات ارتباطات جيدة ومرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.00)، وعليه يمكن القول إنَّ درجات فقرات مقياس الشفقة تتمتع بصدق بناء جيد.

ثانيًا: ثبات مقياس الشفقة بالذات

تم إيجاد ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، حيث أوضحت نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس الشفقة تراوحت بين (0.73-0.53) بينما بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام (0.77) وهو مؤشر يدل على أنَّ مقياس الشفقة يتمتع بثبات جيد وفقًا لمعامل ألفا كرونباخ.

الصورة النهائية للمقياس: بعد المرور بالخطوات السابقة لبناء مقياس الشفقة بالذات تم إخراج المقياس بصورته النهائية تكون من (45) فقرة موزعة على خمس مجالات وهي:

- المجال الأول: اليقظة العقلية 9 فقرات.

- المجال الثاني: اللطف بالذات 10 فقرات.

- المجال الثالث: الإنسانية المشتركة 9 فقرات.

- المجال الرابع: الحكم الذاتي 8 فقرات.

- المجال الخامس: العزلة 9 فقرات.

تصحيح المقياس:

يتم حساب درجات المقياس من خلال استجابة المفحوص على (45) فقرة موزعة على الخمس المجالات تحسب لكل مفحوص ثلاث درجات في حال العبارات الإيجابية من خلال استجابته على (45) عبارة باختيار أحد البدائل: (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) والعكس في حال العبارات السلبية:

جدول (6) درجات تصحيح المقياس

1	2	3	الفقرات إيجابية الاتجاه
3	2	1	الفقرات سلبية الاتجاه

وبالتالي يحصل المفحوص على درجة كلية على المقياس حدها الأدنى (45) درجة، والأعلى (135) درجة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم استخدام عدد من الوسائل الإحصائية كالآتي:

- 1- الاختبار التائي لعينة ومجتمع للتعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات.
- 3- معامل الارتباط سييرمان لاستخراج صدق الاتساق الداخلي، وثبات مقياس الشفقة بالذات.
- 5- معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات الكلي وعلى مستوى البعد لمقياس الشفقة بالذات.

عرض نتائج البحث وتفسيرها:

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي أسفر عنها البحث ومناقشتها، مع عرض لأهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات المنبثقة عن البحث الحالي وذلك كالآتي:

أولاً: عرض نتيجة الفرض الأول ومناقشتها:

نص هذه الفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات والمتوسط الفرضي للمجتمع في إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات".

وللتحقق من صحة الفرض إحصائياً تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) باستخدام الاختبار التائي لعينة ومجتمع One sample test للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) قيمة "ت" ودلالاتها لمستوى الشفقة بالذات (ن=200)، ودرجة الحرية (199)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	81.90	12.13	90	9.45	0.01

يتضح من الجدول (7) أن قيمة "ت" بلغت (9.45)، وهي دالة عند مستوى (0.01)، وبما أن متوسط العينة البالغ (81.90) هو أقل من المتوسط الفرضي (90)، وهذا يعني أن الشفقة بالذات منخفضة لدى عينة الدراسة.

مناقشة نتيجة الفرض الأول:

فالمرأة المطلقة تنظر لنفسها نظرة قاسية جداً، وكأنها امرأة ينقصها شيء لأنها أصبحت تحمل هذا اللقب، مما يقلل من درجة ثقتها بنفسها لأن بعض النساء تستمد ثقتها بنفسها من تقدير الرجل لأنوثتها، وعندما تتعرض لتجربة الطلاق ترى أنها ليست أنثى بالقدر الكافي حتى يتعلق بها رجل ويتمسك بها فتبدأ بلوم الذات وعدم الشفقة بها أيضاً وعدم وجود إدراك متوازن يساعد المطلقة في إثبات هويتها الذاتية وعدم الارتباط بالماضي ومجرباته السلبية، وعدم القدرة على الانفتاح على سائر التجارب والخبرات ومعايشتها بشكل متوازن.

كذلك عدم قدرة المطلقة على تقبل جوانب الضعف ومظاهر القصور التي ترافق الطلاق كذلك عدم استشعار أننا بشر وبأن كل الناس بهم جوانب قصور وجوانب ضعف وبأن كل الناس يمرون بخبرات الألم والتعاسة، كما أن التفكك الأسري الذي يسببه الطلاق يسبب للمطلقة ما يسمى بلوم الذات والشعور بالذنب مما يسبب لها عدم التوازن النفسي ويفرض عليها مساراً نفسياً ضاعطاً تتناسى فيه نفسها واللطف

بها، أما بالنسبة للمجتمع فيلعب دوراً كبيراً في أن المطلقة تعاني من عدم الشفقة بالذات فالنظرة المجتمعية للمطلقة نظرة قاصرة.

ثانياً: عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

ونص هذه الفرضية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples Test، والجدول (8) يبين ذلك. جدول (8) قيمة "ت" ودالاتها للفروق في الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً لمتغير التعليم

المجالات	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	التقدير اللفظي
اليقظة العقلية	متعلمة	117	16.14	3.08	0.90	0.37	غير دال
	أمية	83	16.57	3.61			
اللطف بالذات	متعلمة	117	17.44	3.83	1.12	0.23	غير دال
	أمية	83	18.13	4.24			
الإنسانية المشتركة	متعلمة	117	16.60	4.04	0.86	0.39	غير دال
	أمية	83	16.08	4.38			
الحكم الذاتي	متعلمة	117	14.21	3.20	0.20	0.84	غير دال
	أمية	83	14.12	3.37			
العزلة	متعلمة	117	17.52	3.41	1.09	0.28	غير دال
	أمية	83	16.98	3.61			
الدرجة الكلية	متعلمة	117	81.91	11.08	0.02	0.98	غير دال
	أمية	83	81.88	13.53			

يتضح من الجدول (8) أن قيم "ت" للمجالات بلغت: اليقظة العقلية (0.90)، واللطف بالذات (1.12)، والإنسانية المشتركة (0.86)، والحكم الذاتي (0.20)، والعزلة (1.09)، وبلغت للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (0.02)، وبالنظر لقيم مستويات دلالاتها يتضح أن جميعها أعلى من مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة المطلقات في مجالات الشفقة بالذات (اليقظة العقلية- اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة- الحكم الذاتي- والعزلة)، والدرجة الكلية للمقياس، وفقاً لمتغير المستوى التعليمي (متعلمة- أمية).

مناقشة نتيجة الفرض الثاني:

الطلاق عملية لإنهاء علاقة زوجية، أي انتهاء لفترة من العمر انتهت وتلاشت الأمر الذي ليس لتأثيره النفسي علاقة بالتعليم من عدمه فقط له علاقة بعدم الاستمرار بشركة دخلتها وتعرضت للخسارة فقد تم حل الرباط وافتقاد الشريك للآخر في كافة تفاصيل الحياة السلبية منها وإيجابية بغض النظر عن التعليم من عدمه الطلاق عملية تؤثر نفسياً على المطلقة سواء كانت متعلمة أو غير متعلمة.

ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

ونص هذه الفرضية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً لمتغير وجود أطفال - عدم وجود أطفال"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Samples Test، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) قيمة "ت" ودلالاتها للفروق في الشفقة بالذات لدى المطلقات وفقاً لمتغير الأطفال

المتغير	مستوى	قيمة	الانحراف	المتوسط	العدد	وجود	المتغير
اللفظي	الدلالة	"ت"	المعياري	الحسابي		الأطفال	
غير دال	0.98	0.03	3.42	16.31	113	يوجد	اليقظة العقلية
			3.18	16.32	87	لا يوجد	
غير دال	0.79	0.27	3.88	17.66	113	يوجد	اللطف بالذات
			4.20	17.82	87	لا يوجد	
غير دال	0.93	0.09	4.05	16.36	113	يوجد	الإنسانية المشتركة
			4.37	16.41	87	لا يوجد	
غير دال	0.06	1.95	3.09	13.78	113	يوجد	الحكم الذاتي
			3.42	14.69	87	لا يوجد	
غير دال	0.25	1.16	3.33	17.04	113	يوجد	العزلة
			3.69	17.62	87	لا يوجد	
غير دال	0.33	0.98	12.48	81.16	113	يوجد	الدرجة الكلية
			11.65	82.86	87	لا يوجد	

يتضح من الجدول (9) أن قيم "ت" للمجالات بلغت: اليقظة العقلية (0.03)، واللطف بالذات (0.27)، والإنسانية المشتركة (0.09)، والحكم الذاتي (1.95)، والعزلة (1.16)، وبلغت للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (0.98)، وبالنظر لقيم مستويات دلالاتها يتضح أن جميعها أعلى من مستوى (0.05)، مما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة المطلقات في مجالات الشفقة بالذات (اليقظة العقلية- اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة- الحكم الذاتي- والعزلة)، والدرجة الكلية للمقياس، وفقاً لمتغير وجود الأطفال (يوجد- لا يوجد).

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

بغض النظر عن وجود أطفال من عدمه يقع تأثير الطلاق على المرأة لدرجة عدم القدرة على تجاوز الحدث فهنا كانت النتيجة مرتبطة بالجانب النفسي للمرأة، يصعب على المرأة التكيف، ويكون التأثير في أقصى درجاته، فالمرأة قد تواجه مختلف أنواع العنف الجسدي والمعنوي والجنسي، وهذا يمثل بيئة غير سليمة

للحياة الزوجية، فالطلاق من أصعب التحديات التي تواجهها المرأة في حياتها المستقبلية. فهي مرحلة قاسية، غير متوقعة، تسبب في انتقال المرأة من حالة الاستقرار النفسي والاجتماعي إلى فوضى المشاعر والحياة، مرحلة تمر بها كل النساء المطلقات بغض النظر عن وجود أطفال من عدمه، فالنساء اللاتي تعرضن للطلاق سواء كان لديهن أطفال أم لم يكن لديهن أطفال هن يمرن بالعديد من الآثار النفسية للطلاق منها مثلاً عدم الشعور بالسعادة، والاكتئاب والضغط النفسي، والقلق، والخوف من المستقبل ومن نظرة المجتمع للمرأة المطلقة، فالكثير من المجتمعات تعد الطلاق أمراً معيماً الأمر الذي يؤدي إلى تدني مستوى الشفقة بالذات لديهن، وقد لاحظت الباحثة من خلال المحاكاة مع عينة البحث أن هناك العديد من المطلقات يعانين بالعديد من الضغوط النفسية بالرغم من عدم وجود أطفال لديهن وكذلك الكثير يعانين من العديد من الضغوط النفسية مع وجود أطفال لديهن لذلك لم يكن لمتغير وجود أطفال أو عدم وجود أطفال ارتباط موجب وإنما كان الغالب هو الأثر السلبي لصدمة الطلاق.

وبالنسبة للدراسات السابقة التي استعرضها في الفصل الثالث فلم تتطرق أي منهم لمتغير الشفقة بالذات وفقاً لمتغير وجود أطفال من عدمه وإنما تركزت حول علاقة الشفقة بالذات ببعض المتغيرات النفسية السلبية والإيجابية، ولم تجد الباحثة دراسة تطرقت لهذا الموضوع على حد علمها.

استنتاجات البحث: في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استنتاج ما يلي:

- 1- انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات في جامعة تعز.
- 2- لم يكون لمتغير المستوى التعليمي (متعلمة - أمية)، أثر على الشفقة بالذات لدى المطلقات في مدينة تعز.
- 3- لم يكون لمتغير وجود أطفال (يوجد - لا يوجد)، أثر على الشفقة بالذات لدى المطلقات في مدينة تعز.

توصيات البحث: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- التوعية النفسية المكثفة للأزواج المقبلين على الزواج للتوعية حول الفهم الصحيح للحياة الزوجية وتوضيح الآثار النفسية للطلاق.
- 2- إعداد المختصين في جانب الإرشاد والعلاج النفسي لبرامج إرشادية قائمة على فنيات العلاج بالقبول والالتزام تثبت فاعليتها فيلا مساعدة المطلقات على التخفيف من معاناتهن النفسية.
- 3- تقديم البرامج الإرشادية بوقت مبكر للمطلقات حديثات الطلاق لخفض الضغوط النفسية لديهن.
- 4- تنفيذ جلسات دعم نفسي جماعي للمطلقات وذلك لتصحيح معتقداتهن وافكارهن السلبية وما يترتب عليها من معاناة.

مقترحات البحث: تقترح الباحثة إجراء بعض البحوث كالأتي:

1. علاقة الشفقة بالذات في: الصمود النفسي، التوافق الاجتماعي، الكفاءة الذاتية، جودة الحياة.
2. دراسة الفرق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لدى فئة المطلقين.
3. تصميم برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدى الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية.

قائمة المراجع:

- أبو القمصان، رانيا محمد حسين (2017) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ابو زنت، مهتاب أحمد إسماعيل (2016) الطلاق ن أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- أبو سبيتان، نرمين (2014) الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة . فلسطين.
- أدم، بسماء، كنان، الشيخ (2018) الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، مجلد (2)، العدد (1). سوريا.
- الأمين، أميرة أنوار أحمد (2013) الطلاق، الأسباب وطرق العلاج مجلة أمن الأسرة.
- البروشة، سعيد محمد (2020) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لرفع الشفقة بالذات لدى عينة من نزلاء الإصلاحية المركزية، رسالة دكتوراه، جامعة إب، كلية التربية، إب . اليمن.
- التلاوي، أحمد سيد (د. ت). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، رسالة دكتوراة كلية الآداب . جامعة المنيا . مصر.
- الرويلي، أسماء بنت قربان (2005). العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بأنماط الزواج، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود . الرياض.
- السعيد أبو حلاوة (2018). نظرية المرونة النفسية: ماهيتها، أبعادها، محدداتها وديناميات تشكيلها، والتحقيق من كفاءتها التفسيرية. مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية. للعلوم التربوية، العدد الثاني، - 218 - 283 - مصر.



- العاسمي، رياض نايل (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، مج(30)، ع(1).
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع12.. عمان.
- العتال، وصال صائب درويش (2020). الشفقة بالذات والأمن النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية - غزة.
- العيسوي، عبد الرحمن. (2006). علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية - لبنان.
- المنشاوي، عادل محمود (2016) نموذج سبي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، مج26/ ع 5. الإسكندرية - مصر.
- المنشاوي، عادل محمود. (2016). نموذج سبي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، 26 (5) 153 - 225.
- النواحجة، زهير عبد الحميد (2019) الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة القدس - فلسطين.
- برجوح، سميحة (2020). إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة دراسة عيادية لثلاث حالات ببلدية أم الطيور ولاية وادي سوف، رسالة ماجستير، جامعة خيضر بسكرة، كلية العلوم الإنسانية الجزائر.
- عاشور، العيداني (2019). الطلاق وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي دراسة ميدانية، مذكرة استكمال الحصول على رسالة الماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة - الجزائر.
- عبيد، محمد حسن محمد (د.ت) فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى المطلقات، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الفيوم. أسوان، - مصر. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الفيوم. أسوان، - مصر.
- عبيدات، ذوقان، وآخرون (2001). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط7، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان - الأردن.



علوان، عماد لن محمد (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبحا، المجلة الدولية التربوية، كلية التربية، جامعة الملك خالد م 5/ع9، المملكة العربية السعودية.

علوان، عماد عبده محمد (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبحا، المجلة الدولية المتخصصة، مج(5)، ع(9). المملكة العربية السعودية.

عليقات، حمود (2012) التكيف النفسي والاجتماعي مع الطلاق "دراسة على عينة من المطلقين والمطلقات في الأردن"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج 48/ع4، الأردن. عمار، مروة، محمود (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع9/ جامعة الإسكندرية، مصر.

عمر، معن خليل (2004). علم اجتماع الأسرة، جامعة اليرموك، دار الشرق للنشر والتوزيع، ط3 - عمان.

فارس، أشرف حكيم (2021) الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الميتم، مجلة المنهج العلمي والسلوك، كلية الآداب . جامعة جنوب الوادي . مصر .

قاسم، عبد المريد عبد الجابر وعبد المعطي، السعيد عبدالحالق (2018) الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة حلوان، مج28/ع100 . مصر .

هاشم، سام محمد. (2013) أثر برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس . مصر .

قائمة المراجع الأجنبية:

- Arnos, O. (2017). Perceived stress levels and levels of self-compassion of parents of children with communication disorders. (M.A) Illinois State ity.
- Brach, T. (2003). Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.
- Brown, B. (1999). Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within. Shambhala Publications.



- Gilbert, P; Clarke, M; Hempel, S; Miles, J.N.V & Lrons, C (2007) Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students, *Journal of Clinical Psychology*, 43, pp 31-50.
- Kyeong, L, W (2013) Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn – out and psychological health in Korean cyber-University students, *personality and individual differences* 54, pp 899-902.
- Morley, R.H; Victoria, T.A; Shannon, C.N & Vaughn, T (2016) The Role That Self-compassion and Self-control Play in Totality Provoked from A negative Life Event, *The*.
- Neff, K & Costigan, A. (2014). Self–Compassion, Wellbeing an Happiness. *Psychology Oster Reich*, 2 (3),114-119.
- Neff, K. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity journal*. (2), 223-250.6-
- Scoglio, A.A.; Rudat, D.A.; Garvevt, D. & Jackson, C (2015) Self-compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation, *Journal of Interpersonal Violence*, pp 1-21.