

The effectiveness of a counseling program based on self-compassion to improve psychological flexibility and psychological prosperity among a sample of divorced women in the city of Buraidah

Anwar Ahmed Suleiman

Master's researcher, Department of Psychology, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia

anwar.nng@gmail.com

Ahmed Mujawar Abdel Aleem

Associate Professor, Department of Psychology, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia



This article distributed under the terms of Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivs (CC BY-NC-ND) For non-commercial purposes, lets others distribute and copy the article, and to include I a collective work (such as an anthology), as long as they credit the thor(s) and provided they do not alter or modify the article and maintained and its original authors, citation details and publisher are identified

Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of a counseling program based on self-compassion to improve psychological flexibility and psychological prosperity among a sample of divorced women in the city of Buraidah, and the study relied on the semi-experimental approach by designing one group with pre, post and tracking testing, and the size of the experimental sample for this study was (20) divorced aged between (28-47) years with an arithmetic average of (36.7) And a standard deviation (6.94), and the study tools consisted of: the scale of self-compassion numbers of Neff (2003) translated and codified by Abdul Rahman and others (2014), the scale of psychological resilience prepared by Connor and Davidson (2003) translated and codified by the researcher Muhammad Muhammad Al-Qolali (2016), the psychological prosperity scale prepared by researchers Hana Zaki and Sameh Harb (2021), and the mentorship program prepared by the researcher, and the study reached a number of results, the most important of which are: The existence of statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the pre- and post-measurements And for all dimensions of self-compassion and psychological flexibility in all its dimensions, as well as for all dimensions of psychological prosperity and in favor of telemetry, as well as the results showed that there are no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group scores in the dimensional and tracking measurements on self-compassion, psychological flexibility and psychological prosperity, Through the previous results, which confirm the effectiveness of the counseling program based on self-compassion, which is supported by many recent studies presented, the current study confirms the effectiveness of self-compassion in taking it as a goal for counseling interventions that try to improve many aspects of mental health, especially psychological flexibility and psychological prosperity, and in light of these results, the researcher proposed a number of recommendations and research.

Keywords: self-compassion, psychological resilience, psychological prosperity, divorcees.

**فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات
بمدينة بريدة**

أنوار أحمد سليمان

باحثة ماجستير - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

anwar.nng@gmail.com

احمد مجاور عبد العليم

أستاذ مشارك بقسم علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام : ١٥ يناير ٢٠٢٤ تاريخ المراجعة : ٥ فبراير ٢٠٢٤ تاريخ القبول : ٢٠ فبراير ٢٠٢٤ تاريخ

النشر : أبريل ٢٠٢٤

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة، واعتمدت الدراسة على المنهج الشبة تجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي، وبلغ حجم العينة التجريبية لهذه الدراسة (٢٠) مطلقة تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٨-٤٧) سنة بمتوسط حسابي قدره (٣٦.٧) وانحراف معياري (٦.٩٤)، وتكونت أدوات الدراسة من: مقياس الشفقة بالذات أعداد نيف - Neff (٢٠٠٣) ترجمة وتقنين عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤)، ومقياس المرونة النفسية إعداد كونور ودافيدسون - Connor and Davidson (٢٠٠٣) ترجمة وتقنين الباحث محمد محمد القلبي (٢٠١٦)، ومقياس الازدهار النفسي من إعداد الباحثين هناء زكي وسامح حرب (٢٠٢١)، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولجميع أبعاد الشفقة بالذات و المرونة النفسية بجميع أبعاده وكذلك لجميع أبعاد الازدهار النفسي ولصالح القياس البعدي، كذلك بيّنت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الشفقة بالذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي، ومن خلال النتائج السابقة والتي تؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات والتي تدعمها العديد من الدراسات الحديثة المطروحة تؤكد الدراسة الحالية على فاعلية الشفقة بالذات في اتخاذها هدفا للتدخلات الإرشادية التي تحاول تحسين العديد من جوانب الصحة النفسية لاسيما المرونة النفسية والازدهار النفسي، وفي ضوء هذه النتائج اقترحت الباحثة عدد من التوصيات والبحوث.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، المرونة النفسية، الازدهار النفسي، المطلقات.

مقدمة:

تقوم الأسرة في المجتمع الإسلامي على الزواج فمن خلاله تنظم العلاقات وتحفظ الأنساب، وهذه العلاقة إن لم تقم على أساس سليم كان التفكك والضياع نتاجها الحتمي؛ ولعل من أخطر مظاهر تفكك الأسرة ظاهرة الطلاق بما تحمله من انعكاسات سلبية على المرأة والأبناء على حد سواء، بينما قد تكون المرأة أحياناً الأكثر تضرراً من الانفصال (باوية، ٢٠١٧).

ومما لا شك فيه أن ديننا الحنيف جعل الطلاق في أضيق الحدود، حينما تستحيل العشرة بين الزوجين وخاصة حين تُفقد المودة والرحمة بينهما فيكون هو بمثابة العلاج والمخرج، والطلاق ظاهرة عامة موجودة في كل المجتمعات بل ومشكلة اجتماعية على وجه الخصوص؛ إذ يترتب عليها تصدع المجتمع ككل فيلعب ترابط الأسرة بجميع أطرافها دوراً هاماً في ترابط المجتمع وتماسكه، فالطلاق مشكلة واضحة تؤرق حياتنا وتمزق نسيج بنائنا الاجتماعي، وتجعل منا أناساً عديمين يمتنون صهوة عقلية تجذرت فيها أفكار متسلطة أقل بريقها بإعلان الطلاق (الشبول، ٢٠١٠).

ولدور المرأة ومكانتها الوظيفية والصعوبات التي تواجهها جعلها موضع اهتمام كثير من الباحثين على الصعيدين النفسي والاجتماعي بعد حدوث الطلاق، ولعل من أهم المشكلات التي تواجهها هو التكيف مع المجتمع وما تتعرض له من نظرة سلبية تؤدي بها إلى الانسحاب والعزلة عن الآخرين (Markman et al., 2010; Moghadam et al., 2016)، بل والأصعب من ذلك فقد تستعبد المرأة المطلقة من عائلتها ومجتمعها وتقيد حريتها بشكل قسري، الأمر الذي يخلق لديها مشاعر الكراهية، والحرمان، والاحساس بالوحدة والعزلة، والنزعة إلى العدوان (Yohannes, 2015).

فنزرة المجتمع للمرأة المطلقة في بعض الأحيان تكون مليئة بالشك والريبة بشكل يزعزع ثقتها بذاتها ويحيطها بشعور عميق بالذنب بل ويحملها مسؤولية فشل العلاقة الزوجية، مما يجعلها غير قادرة على التكيف مع الواقع الحالي (عبد الكريم، ٢٠١٥). فإذا كان هذا هو حالها من الناحية الاجتماعية فما بال الناحية النفسية لها، فالمرأة المطلقة تعود لمنزل أهلها وهي تحمل معها جراحها وآلامها ودموعها كونها الجنس الأضعف في مجتمعنا التقليدي؛ الأمر الذي يجعل معاناتها أقوى من أي معاناة (خويطر، ٢٠١٠).

وفي هذا الصدد أظهرت الدراسات والأبحاث الواسعة ذات الصلة حول تأثير الطلاق على الصحة النفسية للمرأة المطلقة خاصة باعتباره خبرة قاسية، فقد صنّف على أنه الحدث الثاني الأعلى - من بين أحداث الحياة الكبرى - في أحداث التوتر في حياة البشر، والذي يأتي مباشرة بعد حدث فقدان شريك الحياة بالموت (Greenberg, 2008). فيرتبط الطلاق بالعديد من أشكال الكرب والمعاناة للمرأة المطلقة كالقلق، والتوتر، والضغط النفسي،

والاكتئاب ومشاعر عدم الكفاءة، والوحدة النفسية، والغضب، والرفض، وانخفاض الرضا عن الحياة، وسوء التوافق النفسي (Johnson & Wu, 2002; Dykstra & Fokkema, 2007; Rajani et al., 2016; Pooja & Pachauri, 2018; Noroozi et al., 2018; عبد الفتاح، ٢٠١٨).

كما أشار المصري (٢٠٠٧) وغيث (٢٠١٤) وصخري (٢٠١٦) إلى أن الحزن، والشعور بوهن العزيمة، والاكتئاب، والرغبة المفاجئة بالبكاء، والغضب، والإحباط، والشعور بالذنب من أكثر المشاعر السلبية الحادثة للمطلقة بعد حدوث الطلاق، خصوصاً إذا كان الطلاق مفاجئاً وغير متوقع، كما أن إحساسها بالرفض وعدم تقبلها كزوجة رغم محاولاتها في استبقاء الأسرة يُولد لديها الشعور بعدم الأهمية أو القيمة بل واعتبارها شيء من الممكن التخلص منه أينما شاء الزوج، والأخطر في ذلك تعميمها لتلك المشاعر على المحيطين بها مما يُشعرها بفقدان الأمن وانعدام الثقة بنفسها وبالأخرين. كما كشفت دراسة خويطر (٢٠١٠) زيادة تمركز المطلقات حول ذاتهن فتعاني تبعاً لذلك من الانطواء الشديد، مؤدياً بها إلى الشعور بالوحدة النفسية بمرور الوقت، الذي يُعد نقطة البدء لكثير من الاضطرابات النفسية فيما بعد.

علاوة على ما سبق فالمرأة المطلقة قد تعاني من العديد من الصعوبات والمشكلات سواء كانت على الصعيد النفسي أو الاجتماعي، مرتبطة بنظرة أسرتها إليها بعد الطلاق ثم نظرة المجتمع ككل باعتبار أنها المسؤول الأول والرئيسي في أغلب الأحيان عن الطلاق؛ لذلك كان لزاماً عليها اتخاذ عامل وقائي شخصي يعزز من مشاعرها الإيجابية والتي باتت مهددة، لخلوها من مقومات السعادة والرضا عن الحياة، من خلال مساعدتها على التكيف مع الصعوبات وبالتالي التقليل من المشاعر السلبية وإضفاء معنى من جديد للحياة وصولاً بها إلى السمو والازدهار النفسي، فقد أشار المالكي (٢٠١٢) إلى ضرورة تمتع الفرد بالمرونة النفسية فهي بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكيفاً إيجابية عندما يواجهون محن شديدة، أو تهديد، بل والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها.

فافتقاد المرأة المطلقة للمرونة النفسية يعني افتقادها للقدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والايثار، والتفاؤل اللازم لاستعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار، الأمر الذي يجعلها أكثر عرضة لسوء التوافق النفسي والاجتماعي كنتيجة حتمية للإخفاق في إحداث التوازن بين رغباتها والدور المطلوب منها، الأمر الذي يؤدي بها إلى التباطؤ في تحقيق الأهداف مع عدم القدرة على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار، وبالتالي الهروب المبكر عند مواجهة التحديات والصعوبات والخبرات الصادمة فتصبح فريسة للضغط والأسى النفسي (Brooks & Goldstein, 2004). فقد أشارت دراسة البحيري (٢٠١٣) إلى

أن التدريب على المرونة النفسية يساعد المطلقات على القدرة في التعامل مع الأزمات بالمواجهة والتواصل والتفاعل الاجتماعي الفعال، مما ينعكس بشكل إيجابي على توافقهن وتوافق ابنائهن. والمرونة النفسية هي القدرة على التكيف والمثابرة وإعادة التوازن النفسي أمام الضغوط، والتعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد بل وتخطيها وتجاوزها إيجابياً، ومواصلة الحياة بفعالية (رفاعي، ٢٠١٧؛ يونس، ٢٠١٨؛ حنور، ٢٠١٩؛ الكشكي، ٢٠٢٠). لذلك كانت المرونة النفسية من أهم حوائط الصد التي تعزز من قدرة المرأة المطلقة على تخطي الصعوبات التي تواجهها والتكيف معها.

وتؤثر الضغوط التي تمر بها المرأة المطلقة سلباً على ادراكها للسعادة والرضا عن الحياة، وتجعلها غير قادرة على تكوين علاقات إيجابية داعمة مع الآخرين (المسلماني، ٢٠١٥؛ قنيطة، ٢٠١٦)، وللنهوض بها باعتبارها إنساناً كاملاً من حقه أن يوجد ويعيش في أفضل حالة ممكنة محققاً لذاته، ممتلكاً للقدرة على الصمود والتكيف مع الحياة؛ جاء اهتمام الباحثة بالازدهار النفسي باعتباره من أهم العوامل التي تجعلها تحيا إيجابية وفعالية، بل والقيام بالأداء الأمثل لمواجهة كل التحديات التي تواجهها، فمعنى أن يكون الفرد مزدهراً هو أن يكون المجتمع مزدهراً أيضاً، والازدهار النفسي هو أحد المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تتمثل في امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية، والانشغال الإيجابي، والعلاقات الإيجابي، والمعنى، والانجاز (Seligman, 2011).

ويقع الازدهار النفسي تحت مظلة علم النفس الإيجابي بل ويعد الهدف الرئيسي الذي يسعى لدراسة القوى الإنسانية دون إغفال للقصور والضعف الإنساني، ومع التطور الذي يشهده العالم لم يعد خلو الفرد من الأمراض النفسية يعني بالضرورة تمتعه بصحة نفسية سليمة، فقد ورد الازدهار كأحد مكونات الصحة العقلية المكتملة، حسبما عرفت منظمة الصحة العالمية WHO (٢٠٠٥) كما ذكره إبراهيم (٢٠١٥) بكونها حالة من الازدهار فيها يدرك الفرد قدراته، والتأقلم مع ضغوط الحياة، والعمل بشكل منتج ومستمر ويكون قادراً على الاسهام في مجتمعه.

ويتسم الازدهار النفسي للفرد بتوفر قدر عال من العلاقات الإيجابية الداعمة، والنظرة الإيجابية للذات، والكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، والصمود النفسي في الأزمات والمواقف الضاغطة، وامتلاك معنى للحياة عن طريق السعي نحو تحقيق الأهداف والإصرار عليها (Hone et al., 2014; Schotanus-Dijkstra et al., 2016). ويقلل بدوره من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية، فضلاً عن تأثيراته الإيجابية على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته، وحتى على وظائف أعضاء الجسم والصحة العامة بشكل عام (Diener et al., 2010). فالفرد الذي يتمتع بقدرة عال من مستوى الازدهار النفسي يسعى إلى نمو شخصيته بشكل فعال، والادراك الجيد

لخبرات الحياة الصعبة، والفاعلية في مواجهة الضغوط الاجتماعية، والقدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة له، وتكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، كما يمتلك معتقدات بناءة تضيء معنى للحياة (Bauer, et al., 2008)، وفي المقابل يشعر الفرد ذو المستوى المنخفض من الازدهار النفسي بالاستياء، والرفض وعدم الرضا عن الذات، والاعتماد بشكل كبير على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ قراراته الهامة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية، والصعوبات البالغة في التوافق الشخصي والاجتماعي (Wood & Joseph, 2010)

من العرض السابق يمكن القول بأن تقييم المرأة المطلقة لذاتها ينطلق من نظرة وتقييم الآخرين لها، وربما يزيد الأمر تعقيداً إذا لم تتوفر لديها آليات للمواجهة بتدعيم مرونتها النفسية من خلال فهم ذاتها وتقبلها وتطويرها، سعياً منها للشعور بالسعادة والرضا التي تضمن لها سمو روحها وازدهارها. ومن التدخلات الراهنة للتعامل مع الأزمات بشكل عام، والطلاق بشكل خاص لتدعيم المرونة النفسية، وتعزيز الازدهار النفسي، التدخلات القائمة على الشفقة بالذات، ففي هذا الصدد أشار ماهون وآخرون (Mahon et al., 2017) إلى أن رفع مستوى الشفقة بالذات يساعد على تنمية المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي والسلوكي، والسلوك الموجه نحو الهدف. كما أوضح سنبول وجينيري (Sunbul & Guneri, 2019) وفاينلي وآخرون (Finlay et al., 2020) فاعليتها في إكساب الفرد استراتيجيات تكيفية مناسبة من خلال مساعدته على فهم الذات، والتعاطف الإيجابي مع الخبرات السلبية ورفع مستوى الكفاءة الشخصية من أجل التكيف مع مواقف الحياة الصعبة، فالشفقة بالذات وسيلة الفرد لبناء وتعزيز المرونة النفسية ضد الإجهاد ومصادر الضغوط والإرهاق، فتسهم بشكل كبير في التعافي في الأزمات.

ولم يقف الأمر على تنمية المرونة النفسية فقط بل وسعت العديد من الدراسات للكشف عن فاعليتها في تحسين الرفاهية النفسية (Afshani et al., 2019)، ورفع مستوى السعادة للأفراد في الضغوط والأزمات (Finlay-Jones et al., 2020). وترى نيف وأمسيجيه (Neff & Mc Gehee, 2010) أن الفرد المشفق بذاته يكون أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراته، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، حيث ينظر الفرد لذاته نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في جلد الذات لما يحدث لها.

وتعزز الشفقة بالذات أيضا الرفاهية النفسية والازدهار النفسي من خلال تنظيم الانفعال، فالقبول الذاتي والتعاطف الذي يتضمن الميل إلى معاملة النفس بلطف في مواجهة الضغوط المدركة مع الانخراط في الحديث الذاتي الإيجابي، يمكن الفرد من إدراك أن الشعور بعدم الارتياح هو أمر لا مفر منه من التجربة الإنسانية وأن

قبول الألم هو أول خطوات التعافي، تولد لديه رغبة في التواصل مع الآخرين كخط دفاعي لمواجهة مشاعر العزلة وخيبة الأمل، فالفرد المشفق بذاته قادر على مواجهة الآمه، فهي قلب حكمة الفرد ووعيه الداخلي بضرورة تنظيم انفعالاته المرتبطة بالمشاعر السلبية التي تتناوبه في مواقف الألم والمعاناة وكثرة الضغوط (Neely et al., 2009; Olton-Weber et al., 2020).

فالشفقة بالذات هي اظهار التعاطف مع الذات والتسامح معها، ولا يقصد منها التساهل والسماح لها بالإبحار في الحياة بلا ضابط او رادع أو محاسبة، ولا يقصد بها ايضا عشق الذات والأنانية المفرطة، بل تعني أن يكون الفرد منفتحًا على معاناته ولديه القدرة على التخلص منها، وأن يمارس نوعًا من الرعاية لنفسه والرحمة بها، وأن يكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله أو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة (عبد الرحمن وآخرين، ٢٠١٥). وللشفقة بالذات ثلاث أبعاد أساسية هي اللطف بالذات مقابل الحكم أو انتقاد الذات، والحس الإنساني المشترك أو العام مقابل العزلة، واليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط (Neff, 2003).

وهنا تظهر أهمية الشفقة بالذات في تبني استراتيجية توافقية غير تجنبية تساعد في مواجهة الضغوط (Allen & Leary, 2010)، بل والعنصر الأهم في التعامل مع الخبرات السلبية التي تجلب الألم والمعاناة للفرد بالتعاطف مع الذات والقبول والرفقة بها وتقديرها (Neff, 2003). كما تعد من المكونات الإيجابية للشخصية لارتباطها الوثيق بالوعي الذاتي، وكذلك مصدر مهم للمرونة النفسية والازدهار النفسي، والانفتاح على الخبرات، والعقلانية في مواجهة الخبرات السلبية، والتفائل، فالفرد المتسم بالشفقة تجاه ذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو مواقف ضاغطة ينظر إلى ذاته نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في جلد الذات (Lee & Lee, 2020; Regan, 2017; Rose & Kocovski, 2020). فهي أحد العوامل التي توفر فرصًا للمضي قُدماً بدلا من العجز الناجم عن الضغوط، والمساهمة في بناء الذات والشعور بالسعادة والمرونة والازدهار النفسي (Poots & Cassidy, 2020).

وفي ضوء مما سبق عرضه، ورصده من معاناة المرأة المطلقة بعد الطلاق، وللضرورة الملحة في تبني مدخل ارشادي لمساعدتهن على المواجهة بل والتغلب على الضغوط، ولأهمية مفهوم الشفقة بالذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي للمطلقة للحد من الآثار الناجمة عن الطلاق، جاء اهتمام الدراسة الحالية بالبحث في متغيرات الدراسة والاقتراب منها أكثر من خلال البرنامج الإرشادي المقترح وهو فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتنمية المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات.

مشكلة الدراسة:

يحظى الزواج بأهمية كبيرة على الصعيد الديني والاجتماعي لأنه أساس بناء المجتمعات، ولدوره الكبير في تحقيق الاستقرار النفسي للأسرة، لذا نال اهتمام الباحثين وبالخصوص في العلوم الإنسانية، وعلى الرغم من أهميته الدينية والاجتماعية إلا أن العلاقات الزوجية كغيرها من العلاقات الاجتماعية لا تخلو من المشاكل التي تهددها، ويحدث فيها تصدع بل وتتعدد المشكلات وتتوسع دائرتها فتضعف الزواج وتساء العلاقة ويزداد القلق والتوتر، وعندما تتفاقم المشكلات يكون الطلاق هو الحل الأفضل، والذي يُعد مشكلة نفسية اجتماعية و ظاهرة عامة في كل المجتمعات، فهو بمثابة الانهيار في نسق الأسرة فيفقد توازنها وما يترتب عليه خلل في الأدوار يستلزم ضرورة السعي الفاعل لإعادة التوازن، فهو مشكلة اجتماعية تتحدى بنية الأسرة والمجتمع بأكمله، ويحدث الطلاق في مختلف الأعمار بين الزوجين، وعلى الرغم من محاولة المجتمعات والحكومات الحد من هذه الظاهرة إلا أنها لاتزال تمثل الآثار السلبية للعديد من الصراعات في العلاقات الزوجية (بلمهدي وابو القمح، ٢٠٢٠؛ عبيد، ٢٠٢١).

وتشير الدراسات والتقارير المهمة بالكيان الأسري إلى ارتفاع نسب الطلاق في الآونة الأخيرة، فقد كشفت الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية عن ارتفاع معدلات الطلاق في العام ٢٠٢٠ بنسبة ١٢.٧%، مقارنة بالعام الذي سبقه (٢٠١٩)، كما أشارت إلى أن إجمالي عدد صكوك الطلاق في المملكة بلغ ٥٧ ألفاً و٥٩٥ صكاً، سجلت أغلبها في الشهور الـ٣ الأخيرة من العام الماضي (الهيئة العامة للإحصاء، ٢٠٢٠، فقره ٤).

ويتسبب الطلاق بالعديد من الآثار السلبية لجميع أفراد الأسرة ولاسيما المرأة، فيزيد من مستوى شعورها بالألم والانفعالات السلبية كالحزن، والوحدة، والخوف من المستقبل، والخجل، وعدم الاستقرار، ولوم الذات، والشعور بالذنب (عبيد، ٢٠٢١). وتزداد مظاهر سوء التوافق النفسي مما يجعلها عرضة للقلق، والاكتئاب (Pearl & Tineke, 2007؛ عبد المنعم، ٢٠٠٩؛ Ben, 2012; Tilburg et al, 2014).

وتبقى الآثار السلبية للطلاق على النواحي النفسية والاجتماعية ذات أهمية على المرأة خاصة، فتجد نفسها في مواجهة ضغوط وصعوبات الحياة بمفردها، الأمر الذي يؤدي بها للوقوع في حال افتقارها للدعم الاجتماعي في دوامة صراعات واضطرابات نفسية مختلفة أبرزها القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، وربما وصولها إلى مرحلة فقدان إحساسها بمتعة الحياة ولذتها، والإحساس الداخلي بعدم الراحة والرضا عن الحياة (باوية، ٢٠١٧). ومن هنا جاء الاهتمام بتدعيم الشفقة بالذات للمرأة المطلقة باعتبارها أكثر اطراف الطلاق تأثراً بالخبرات السلبية والمواقف الضاغطة والمؤلمة، كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية التي تقاوم الآثار السلبية

للأحداث الضاغطة التي تمر بها، وذلك عندما تعيش خبرات من الفشل أو الكفاية الشخصية في حل المشكلات الحياتية، فقد أشار فيجلي (١٩٩٥) Figley إلى أن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يُظهر نقص في الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص ، فالشفقة بالذات تسهم في تبني استراتيجية تساعد المطلقة على مواجهة الآثار الناتجة عن الطلاق؛ فقد أكدت دراسة نيف (٢٠٠٣) Neff على أن العنصر الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات ، وقبولها، والتعاطف معها وتقديرها .

وتعد المرونة النفسية من أهم السمات الإيجابية للمتصفين بالشفقة بالذات، فهم أكثر مرونة وانفتاحًا على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية مقارنة مع أقرانهم غير المتصفين بها (Neff & Mcgehee, 2010). لذلك لا بد أن يتسم الفرد بالمرونة النفسية والتي ترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالمواجهة الفعالة مع الضغوط، وكلما كان متحلّيًا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله (أبو حماد، ٢٠١٧). وتعتبر الشفقة بالذات والمرونة النفسية من المتغيرات الإيجابية بالشخصية وعامل وقائي ضد الآثار السلبية للضغوط النفسية ومصدر مهم للسعادة والرفاهية النفسية واحترام الذات (Rose & Kocovski, 2020).

فقد اتفق منصور (٢٠١٦)؛ بروجاسته وآخرين (Barjasteh et al (2018)؛ بسيوني وخياط (٢٠١٨)؛ النجار والمهدي (٢٠٢١) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الطلاب ذو المستوى المرتفع من الشفقة بالذات أكثر مرونة، وإقبال على الحياة مقارنة بأقرانهم من الطلاب ذو المستوى المنخفض.

بينما أشار مك جيلفري وآخرين (Mc Gillivray et al (2018) إلى أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط الواقعة على عينة من النساء المساء إليهن جنسيًا، كما أوضح التلاوي (٢٠١٩) إلى وجود ارتباط موجب ودال احصائيًا بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، في دراسة قام بها على عينة من المطلقات تراوحت اعمارهن بين (٣٠-٤٥) عام، وأشار أيضا إلى أن المستوى التعليمي والاقتصادي ومكان الإقامة له تأثير ملحوظ على متغيرات الدراسة، وأن المرونة النفسية يمكن التنبؤ من خلالها بمستوى الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة، واتفقت هذه النتائج مع دراسة جيديك (Gedik (2019) التي أجراها على عينة من المعنفات أسريًا بتركيا.

كما تعزز الشفقة بالذات الإحساس بالرفاهية النفسية والازدهار النفسي حيث تنطوي على قلب حكمة الفرد والوعي الذاتي، (Neely et al., 2009; Olton-Weber et al., 2020)، وتؤثر الشفقة بالذات تأثيراً إيجابياً على الازدهار النفسي للفرد، حيث ارتبط الأخير بمستويات مرتفعة من اللطف الذاتي، واليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة (Gyanesh & Yogendra, 2017).

وارتبط مفهوم الازدهار النفسي بالسعي لتحقيق الانفعال الموجب، والاندماج، ومعنى الحياة، والعلاقات الإيجابية، والانجاز، وفي هذا الإطار تشير نتائج العديد من الدراسات الى أن تنمية الشفقة بالذات يزيد من الازدهار النفسي للفرد (Newsome et al., 2012; Neff & Germer, 2013; Whitesman & Mash, 2015; Mahon et al., 2017; Sunbul & Jafari, K, 2020؛ الغامدي، ٢٠٢٠). وقد أوضح سيلجمان (2011) Seligman أهمية الشفقة بالذات كونها عامل وقائي ضد الضغوط وعامل مهم لتحقيق الازدهار النفسي، من كونها تتضمن تعاطف الفرد واهتمامه بذاته وقبوله لإخفاقاته وصعوباته، الأمر الذي يؤدي إلى خفض الشعور بالضغوط المدركة وفقاً لنتائج دراسات (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Eriksson et al., 2018; Klawonn et al., 2019; Regan, 2017) زكي و حرب (٢٠٢١) على فاعلية التدخلات القائمة على الشفقة بالذات في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى الشباب الجامعي.

بناء على ما سبق يمكننا القول بأن المرأة المطلقة لا يمكنها التغلب على أحداث الحياة عقب الطلاق، إلا بتعلم كيفية القفز للأمام ومواصلة التقدم، واكساب الحياة معنى بالاندماج النفسي وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين والانجاز، الأمر الذي لا يتأتى إلا بالنظرة الإيجابية للذات والتعاطف معها، وترى الباحثة أنه بالرغم من الجهود المبذولة لدراسة الآثار السلبية للطلاق على المرأة المطلقة لمحاولة التقليل منها ومواجهتها إلا أنه لا تزال تحتاج إلى المزيد من الدراسات، فكان من الضروري الاهتمام بإكسابها استراتيجيات تساعد على المواجهة وتجاوز الخبرات الأليمة التي مرت بها، فمن هنا جاء البحث بالتحليل والدراسة في ضوء بعض المتغيرات النفسية كالشفقة بالذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة.

ومما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة؟

وينبثق منه مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات؟
- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية؟
- ٦- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي؟

أهداف الدراسة

تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة.
- ٢- التحقق من استمرارية أثر البرنامج الارشادي القائم على الشفقة بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال القياس التتبعي.

أهمية الدراسة

تحدد الأهمية للدراسة الحالية في جانبين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تمد الدراسة الحالية المكتبة العربية بأطر نظرية لمفاهيم حديثة نسبياً، التي تعد محل اهتمام الباحثين في علم النفس الإيجابي.
- ٢- ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والازدهار النفسي لدى المطلقات - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- من دراسات عربية وأجنبية.

٣- تستمد الدراسة أهميتها في تقديم برنامج ارشادي لتنمية وتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي من خلال رفع مستوى الشفقة بالذات للمرأة المطلقة والتي يمكن للمتخصصين في المجال الارشاد الاسري الاستفادة منها في الحالات المشابهة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تقدم الدراسة الحالية مجموعة من الأدوات المقننة على البيئة السعودية والتي تتضمن مقياس الشفقة بالذات، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الازدهار النفسي والتي يمكن الاستفادة منها في مجالات البحث العلمي فيما بعد.
- ٢- تسهم الدراسة الحالية في تصميم برنامج ارشادي تدريبي مقدم لفئة المطلقات وهي فئة مهمة جداً، مما يسهم في تحسين الخصائص النفسية والاجتماعية لهن ويزيد من تفاعلهن الإيجابي مع الاخرين.
- ٣- تدعم الدراسة الحالية التوجه الحديث في علم النفس الإيجابي بميدان الارشاد، مما يفتح المجال للمتخصصين بهذا المجال للتوسع باستخدام مثل هذه البرامج الارشادية في المراكز والعيادات المختصة في الارشاد الاسري.
- ٤- تستمد أهمية الدراسة من نتائجها، والتي قد تفيد أهل الاختصاص في مجال الارشاد النفسي الاسري سواء في المجال الارشادي او في مجالات البحوث.

مصطلحات الدراسة

أولاً: الشفقة بالذات Self-Compassion :

يعرفها نيف (٢٠٠٣) Neff على أنها: اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل، وتنطوي على اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح وقسمها إلى ثلاثة أبعاد وهي:

(١) اللطف بالذات مقابل نقد الذات Self-Kindness Vs Self-Judgment :

تشير إلى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل بدلاً من الأحكام الذاتية القاسية.

(٢) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common human feelings vs isolation :

وتشير إلى إدراك الفرد لخبراته على أنها جزء من الخبرة الإنسانية الأكبر عوضاً عن الشعور بالعزلة والانفصال عنها.

(٣) اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط Mindfulness vs over-identification :

وتشير إلى وعي الفرد المتوازن بأفكاره ومشاعره المؤلمة عوضاً عن التوحد المفرط معها. وتحدد الشفقة بالذات إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة عند تطبيق مقياس الشفقة بالذات (إعداد: عبد الرحمن وآخرين) والذي تبني ابعاد الشفقة بالذات لدى نيف - Neff.

ثانياً: المرونة النفسية Psychological Resilience :

يعرفها كونور وديفيدكون (2003) Connor and Davidcon بأنها: القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن، والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي. وذكر على أن المرونة النفسية تشتمل خمسة عوامل وهي: الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر. وتحدد المرونة النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة عند تطبيق مقياس المرونة النفسية (إعداد: Connor and Davidcon، ٢٠٠٣، ترجمة: القلي، ٢٠١٦) تقنين الباحثة.

ثالثاً: الازدهار النفسي Psychological Flourishment:

يعرفها سيلجمان (٢٠١١) Seligman بأنها: بنية نفسية تتضمن شعور الفرد بحالة انفعالية موجبة عند الاستغراق في المهام الحياتية لدرجة الاندماج بين الفعل والوعي، ووجود معنى للحياة والشعور بقيمة الذات، وتكوين علاقات إيجابية داعمة مع الآخرين.

وكذلك قدم نظرية للازدهار النفسي تتضمن مكونات الازدهار النفسي الذي أطلق عليها PERMA وهي:

(١)-الانفعال الموجب (P) positive emotion

ويشير الى الحياة السارة التي تتضمن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع والتفاؤل.. وغيرها.

(٢)-الاندماج (E) Engagement

ويشير الى التدفق الذي ينطوي على التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد.

(٣)-العلاقات الاجتماعية (R) Social relationships

وتشمل الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والدعم المتلقي، والدعم المتصور، والرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين.

(٤)-الإحساس بالمعنى (M) Sense of meaning

وهو وجود اتجاه في الحياة، والاتصال بشيء أكبر من الذات، والشعور بأن حياة المرء ذات قيمة.

(٥)-الإنجاز (A) Accomplishment

ويتضمن إحساس بالعمل نحو الأهداف والوصول إليها والالتقان والفعالية لإكمال المهام، وتعتبر الكفاءة هي حاجة إنسانية أساسية في إطار نظرية تقرير المصير.

ويحدد الازدهار النفسي إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المفحوصة عند تطبيق مقياس الازدهار النفسي (إعداد: زكي وحرب) والذي تبنى أبعاد الازدهار النفسي لدى سيلجمان - Seligman.

رابعاً: البرنامج الارشادي القائم على الشفقة بالذات - Counseling program based on Self-Compassion:

هو عبارة عن مجموعة من الإجراءات والأدوات والفتيات والأنشطة القائمة على ابعاد الشفقة بالذات، وهو برنامج للتدريب على بعض المهارات كالتأمل والعقل الحكيم وكتابة الخطاب العاطفي، ويتكون البرنامج المقترح من عدد من الجلسات تسعى في تنمية ابعاد الشفقة بالذات، وتحتوي على مجموعة من التدريبات كالتدريب على اللطف بالذات، والتدريب على الإنسانية المشتركة، والتدريب على اليقظة العقلية، وتهدف الجلسات الإرشادية الى تحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من المطلقات في مدينة بريدة.

حدود الدراسة:

تتمثل حدود البحث فيما يلي:

الحدود الموضوعية: تم التحقق من فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي.

الحدود البشرية: اقتصرت العينة على مجموعة من المطلقات في مدينة بريدة.

الحدود المكانية: مدينة بريدة (جمعية أسرة).

الحدود الزمنية: تم التطبيق خلال العام الجامعي ١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: الشفقة بالذات - Self-Compassion:

مفهوم الشفقة بالذات يعد من المفاهيم الرئيسية والأساسية في علم النفس الإيجابي، ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات بالعديد من المفاهيم النفسية، مثل الرضا عن الحياة والسعادة النفسية والشخصية والمشاعر الإيجابية، ويعتبر هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس والصحة النفسية حيث برز في بداية القرن الحادية والعشرين على يد عالمة كريستين نيف، وقد ظهر مصطلح الشفقة بالذات أول مرة في المصطلحات البوذية وتحديداً في علم النفس البوذي، وتشير التعاريف لديهم أن الشفقة بالذات مصطلح يوجب أن الشخص

يستحق التعاطف نظراً أن التجربة الإنسانية تنطوي على الألم والمعاناة والرغبة في التخفيف من حدة المشاعر السلبية (الضبع، ٢٠١٨).

وتؤمن الشفقة بالذات، أن الشخص لديه عقل منفتح تجاه نفسه وتجاه الظروف التي يمر فيها ومعاناته، وأشارت نيف و غرامر (Neff and Gramer 2013) إلى أن يمكن تعزيز سمة الشفقة بالذات ووصفتها بأنها الطريقة والأسلوب التي من خلالها يتواصل الفرد مع ذاته، حيث أنه لا يصدر أي احكام سلبية وتقييمات تجاه ذاته خاصةً عندما يمر في ظروف صعبة ويشعر بالمعاناة.

وترى كل من نيف وكوستينق (Neff and Costing ٢٠١٤) أن الشفقة بالذات يتضمن بعداً أساسياً في البناء النفسي للفرد كما أنها تعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية وأحد المتغيرات المهمة في مقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة والمواقف العصيبة التي يمر بها الفرد، وذلك في حالة عيش الفرد في مشاعر الفشل او عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الخاصة، والنظر إليها على انها تمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الاخرين، مع الاستيعاب بأن جميع البشر يخطئون ويعتريهم الشعور بالنقص

وذكرت العديد من الدراسات بأنه يمكن تنمية سمة الشفقة بالذات من خلال مجموعة من المهارات من ضمنها التدريب العقلي مثل التأمل وعرض ذلك في نتائج دراسة كل من نيف وبومير (Neff and Pomer ٢٠١٣) حيث ظهر أن المتأملين من ذوي الخبرة لديهم درجات أعلى في مقياس الشفقة بالذات مقارنة بمجموعة مختلفة من العينات في المجتمع.

مفهوم الشفقة بالذات:

تعريف الشفقة لغةً:

الشفق والشفقة: رقة من نصح أو حب، يؤدي إلى خوف، والشفقة: الاسم من الإشفاق وأشفقت عليه، فأنا مشفق وشفيق.

والشفق: الخوف، تقول أنا مشفق عليك، أي: خائف، وهو أن يكون الناصح -من بلوغ نصحه- خائفاً على المنصوح، تقول: أشفقت عليه أن يناله مكروه (ابن القيم، ١٩٩٦، ص ٥١٤).

الإشفاق رقة الخوف، وهو خوف برحمة من الخائف لمن يخاف عليه، فنسبته إلى الخوف، نسبة الرأفة إلى الرحمة، فإنها ألطف الرحمة وأرقها (ابن القيم، ١٩٩٦، ص ٥١٤).

تعريف الشفقة اصطلاحًا:

ويوجد العديد من التعريفات للشفقة بالذات وتختلف باختلاف الاتجاه الذي يتبع له كل باحث ولعل أبرزها تعريف نيف (٢٠١٣) Neff حيث عرفتها بأنها تعاطف الفرد على ذاته ونفسه، أي يقوم الشخص بفهم معاناته وابتعد عن القسوة في إصدار الأحكام القاسية تجاه نفسه، فالشخص المتعاطف مع ذاته يحنو عليها ويعاملها بلطف، ويدرك أن الفشل جزء من الطبيعة الإنسانية، ويتجنب أن تسيطر عليه العواطف والأفكار السلبية.

وتعرف الباحثة الشفقة بالذات: أنها الأسلوب الذي يتخذه الفرد في التكيف مع ظروف الحياة التي تواجهه من خلال اللطف تجاه نفسه ومع الآخرين، والوعي في فهم الأفكار والانفعالات، وتقبل الخبرات التي يمر بها بأنها جزء من الخبرة الإنسانية.

أبعاد الشفقة بالذات:

تعددت رؤية الباحثين في تحديد بنية الشفقة بالذات وأبعادها وأبرز تلك النماذج التي وضعته نيف (٢٠١٣) Neff وذكره كل من زكي وحرب (٢٠٢١) حيث ترى ان الشفقة بالذات مصطلح يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة يتميز كل بعد عن الآخر ولكنها مترابطة في نفس الوقت:

• اللطف بالذات مقابل نقد الذات Self-Kindness Vs Self-Judgment:

يشير هذا البعد عن تدعيم وفهم الانسان لذاته في المواقف العصبية والمعاناة التي يمر بها بدلا من اصدار احكام قاسية عليها، كذلك يتضمن هذا البعد الدفاء العاطفي والحنو على الذات لاسيما عندما يواجه الشخص مواقف مؤلمة او الفشل في تحقيق هدف يطمح اليه وذلك بدلا من إلقاء اللوم عليها، وإطلاق الاحكام بعدم الكفاءة والضعف، فيجب أن نعترف لأنفسنا بأننا نحاول ونجتهد وندعمها بحوارات داخلية رحيمة وإيجابية كي نستطيع العامل مع الخبرات السلبية بعقل واعى.

• الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common human feelings vs isolation:

يعبر هذا البعد عن رؤية الفرد لمواقفة والخبرات التي يمر بها انها جزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها بطريقة منفصلة ومنعزلة وإدراكها بأنها تجربة فردية، فالفرد حينما ينعزل عن المجتمع ويمر بتجارب

مؤلمة يشعر بأنه الوحيد في هذا العالم الذي يتعرض لهذه المواقف العصبية، على عكس ذلك حينما يفتح الفرد على المجتمع ويشاركهم المواقف التي يمر بها يجد المساندة والدعم من الآخرين وكذلك يرى أن الجميع يمرون بخبرات مؤلمة وصعبة وبالتالي ليس هو الوحيد الذي يخفق أو يفشل في عمل ما.

• اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط Mindfulness vs over-identification

يعبر هذا البعد عن حالة الوعي المتوازن للفرد نحو الخبرات التي يمر فيها وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل مقبول ومتوازن بدلاً من الإفراط بالألم والتوحد معها، حتى أنه يمكن النظر الى تلك المشاعر والأفكار على أنها تساعد في التخلص من الضغوط والمشكلات.

وترى كل من نيف وكوستينق (2014) Neff and Costing أن هذه الأبعاد متفاعلة وتكمل بعضها الآخر لتخلق إطار وجداني متسامح للعقل ويمكن أن تتسع وتزيد الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة للفرد وخاصةً عندما تكون الظروف الخارجية للفرد من الحياة صعبة ومعقدة ولا يمكن احتمالها، وعندما تنشأ المواقف الصعبة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو من القصور الشخصي.

وطرح هالفيكس (2012) Halifax تصورا للشفقة بالذات على اعتبار أنها تتضمن أربعة أبعاد هي:

- البعد المعرفي cognitive: ويتضمن إدراك الفرد للموقف أو المشكلة أو الخبرة المؤلمة التي يمر بها، والتخلي عن أي أفكار لاعقلانية irrational قد تؤثر سلباً على تفاعله معها.

- البعد الوجداني emotional: ويتضمن تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين في المواقف المؤلمة.

- البعد المتعلق بالانتباه النفسي attentional: ويتضمن رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بخبرات غير سارة.

- البعد الدافعي motivational: ويتضمن استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للموقف غير السار، والاستعداد للمساعدة على التخفيف من المعاناة.

وقدم بوتير وآخرين (2014) Potter, et al تصورا للشفقة بالذات على اعتبار أنها تتضمن بعدين أساسيين هما:

- الدفاء الذاتي self-warmth: ويشمل الأبعاد الفرعية الإيجابية للشفقة بالذات اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية.

- والبعد الثاني هو البرود الذاتي self-coldness: ويشمل الأبعاد الفرعية السلبية للشفقة بالذات وهي الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد وهي المفرط

ويعد النموذج الذي وضعته نيف (Neff) (٢٠١٣) هو أشهر النماذج المستخدمة في البحوث التي تتناول الشفقة بالذات وهو النموذج الذي تبنته الباحثة في هذه الدراسة.

مفاهيم ذات علاقة بالشفقة بالذات:

هناك العديد من المفاهيم التي تتقارب معناها مع مفهوم الشفقة بالذات وبعضها قد تكون جزء منها، ونستعرض أبرزها لتحقيق فهم أعمق لمفهوم الشفقة بالذات ومقارنته مع المفاهيم المشابهة وذات علاقة لتمييز أوجه الشبه والاختلاف والقدرة على الربط.

(١) تقدير الذات Self-Esteem:

يعرف تقدير الذات بأنه "الرؤية الخاصة بكل فرد تجاه نفسه، وأحكامه حول إمكانياته، وكفاءاته، وقدراته، ويختلف تقدير الذات من فرد لآخر حسب ثلاث مستويات متفق عليها وهي: إما تقدير ذات بمستوى مرتفع أو مستوى متوسط أو مستوى منخفض" (عبدالعزيز، ٢٠١٢، ص ٢٩).

(٢) وعي الذات Self-Awareness:

هي "القدرة على معرفة الفرد لمشاعره ومعتقداته واتجاهاته في اللحظة الراهنة، بحيث يستخدم هذه المعرفة كدليل في اتخاذ القرار وحل المشكلات ومراقبة دوافعه واتجاهاته وتخيلاته وأفكاره بشكل واعٍ" (سعيد، ٢٠٠٨، ص ٢٦).

(٣) الكفاءة الذاتية self-efficacy:

وهي "اعتقاد الفرد بإمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته، وأنه يملك من المقومات جهودته وطاقاته في تحقيق المستوى الذي يرتضيه ويحقق له التوازن" (ميرزا، ٢٠٢٢، ص ٤٧٣).

استراتيجيات تحسين وزيادة الشفقة بالذات:

يمكن أن يتم تحسين وزيادة شفقة الشخص بذاته عبر عدد من التدريبات، وذلك من خلال تمكين الشخص من إعادة تشكيل ما يعرف بالتوجه لنقد الذات عبر تدريبه على التعامل مع الذات بنفس الطريقة التي يتم التعامل بها مع صديق، فإذا كانت الكلمات التي توجهها لصديقك أو لشخص محبوب جارحة وقاسية ومهينة، فإنها بكل تأكيد ستكون قاسية وجارحة ومهينة إن وجهتها لنفسك، كذلك التلطف مع الذات ومسامحتها وتقبل الأخطاء كما يميل الأفراد غالباً إلى التسامح مع إخفاقات الآخرين وعثراتهم وتقبلها، ويمكن تقويض بنية هذا الميل عن طريق إعادة تكوين فنيات تقييم الذات وتمكين الشخص من امتلاك توجيه النقد إلى الذات وأن نقر في يقينه أننا بشر

وأن القصور والنقص من لوازم الطبيعة البشرية، وأنه بمزيد من الشفقة بالذات يمكن تصويب مسار الذات في الحياة (Neff, 2011).

ويضيف جازيز وآخرين (Jazaieri, et al (2013) إلى إمكانية تنمية الشفقة بالذات من خلال التمارين العقلية التي تركز على تدريب العقل الرحيم لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل والنقد الذاتي اللاذع وتهدف هذه التمارين إلى خفض الاكتئاب وعلاج مشاعر الدونية وخفض الضغوط النفسية والاجتماعية وتعزيز السعادة والتكيف.

كما اقترح Gilbert (2007) مجموعة من الفنيات من ضمنها: تقييم الأفكار، وأسلوب حل المشكلات، وقبول الذات، وإعادة الشعور بالتواصل الاجتماعي، وتعزيز الرضا، والتدريب على استراتيجية مواجهة القلق، وحب الذات والرحمة واللفظ معها، والاستماع بالحياة، والبعد عن جلد الذات، وتسمى هذه الفنيات بفنيات تهدئة الذات.

وأوضح كل من نيف وداينيل (Neff and Daniel (2014) في إطار مقياس "الشفقة بالذات" لمساعدة الناس في الكشف عن ما إذا كان مستوى شفقتهم بذاته مرتفع أو متوسط أو منخفض، حيث طور عدد من التدريبات المتنوعة لتحسين الشفقة بالذات وزيادتها بما فيها تشجيع الشخص على كتاب وتوجيه خطابات إلى نفسه قوامها الرحمة كما لو كان يوجه خطاباً ودياً إلى صديق كل يوم أو كل أسبوع، وكما أكدوا على أهمية ما يعرف بالتدريب على التدوين أو غير ذلك من الكتابة عن مظاهر القصور أو الضعف الشخصي القابلة للتحسين عبر اليقظة العقلية، وعند تضمين هذه التدوينات مع فنيات تغيير النقد للذات وممارسات التأثيرات الإيجابية يمكن أن يتعمق شفقة الشخص بذاته، ومن الأمور بالغة الأهمية في الصدد أن يمارس الشخص وعلى نحو يومي ما يعرف بروتين رعاية الذات والاهتمام بها كأن يعمل على تلبية حاجاته الشخصي المشروعة وأن يعزز من مواهبه وقدراته ويهتم بذات وبال معنى المتعارف عليه "تدليل الذات قليلاً ينجيك".

واعتمد الضبع (2018) على مجموعة من المهارات التي ساهمت في فاعلية برنامج لتنمية الشفقة بالذات ومن هذه المهارات: التعاطف اليقظ مع الذات، والاسئلة المفتوحة، وكتابة الخطاب العاطفي، ومسح الجسم الرحيم، وتأمل النفس الحنون، والاستماع الحاني.

وتوصلت أيضاً عبد الغفار وآخرين (2019) إلى فاعلية برنامج الشفقة بالذات على مجموعة من الموهوبين الصم حيث تكون البرنامج على مجموعة من المهارات من ضمنها: التعاطف، والتسامح، والوعي الانتقائي، والاسترخاء العضلي والعقلي، والوعي بالذات والآخر، والحديث الإيجابي نحو الذات، واليقظة العقلية، وتنظيم الانفعال، والثقة بالنفس.

وما يجدر الإشارة إليه أخيراً أنه عند انخفاض مستوى الصحة النفسية أو الهناء النفسي ربما يوجه الشخص الانفعالات والمشاعر السلبية تجاه ذاته، الأمر الذي يتعذر عليه ومهما اجتهد أن يشعر بالشفقة مع ذاته ومع الآخرين (Yarnell, L. et al., 2018).

النظريات والنماذج المفسرة للشفقة بالذات:

نظرية ماسلو – Maslow:

قد ذكر مفهوم الشفقة بالذات من قبل العديد من علماء النفس الانسانيين والوجوديين حيث شدد ماسلو على أهمية مساعدة الأفراد على قبول ذواتهم والاعتراف بالألم والفشل كشرط ضروري في نموهم، حيث ذكر أن السبب الرئيسي للأمراض النفسية هو خوف الفرد من معرفة نفسه وعواطفه وقدراته وامكاناته حمايةً لتقدير الذات (جمعة، ٢٠٢٢، ص ٧٦). كذلك شجع ماسلو على مساعدة الآخرين والشفقة بهم في حالات الألم والمعاناة والوقوف بجانبهم مع فهم الذات والتسامح معها ومع الآخرين (سيد، ٢٠٢٢، ص ٦٩).

نظرية روجرز – Rogers:

اهتم روجرز بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، حيث أطلق عليها الاعتبار الإيجابي غير المشروط تجاه الذات وذلك يعني أن الفرد يصدر تقييمات وقرارات إيجابية دون التقيد للذات، لهذا ركز روجرز على هذا الموقف تجاه الذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، لكي يسمح للفرد بأن يصبح أكثر وعي وتقبل للذات وأكثر قدرة للتعبير عن النفس والانفتاح للتغيير والنمو والتطور (جمعة، ٢٠٢٢، ص ٧٦).

نظرية بولبي – Bowlby:

يرى بولبي أن الأفراد يعيشون في ظل ظروف اجتماعية وأساليب تربوية مختلفة ومتنوعة تؤثر في تشكيل اتجاهاتهم حول ذواتهم والآخرين، وتشكل أيضاً هذه الأساليب الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من بيئته نظام الاستجابات الداخلية والتي تسمح بتطمين الذات في حال مشاعر عدم الأمان والدفاع عن الذات وهو ما يرتبط مع مفهوم الشفقة بالذات، وذلك يعني أن نمط التعلق الذي تكون في طفولتهم ونوع الرعاية التي تلقاها ممتدة مع الزمن وهي التي تصقل شخصية الفرد وتوافقه الاجتماعي (قحل، ٢٠٢٢، ص ٢٧).

نظرية جيلبرت – Gilbert:

يفسر جيلبرت الشفقة بالذات بأنها نظام دفاعي وتنتج عن الفرد نتيجة الشعور بمعاناة ذاتية ومحاولة التخفيف عنها، كذلك أوضح أن الشفقة بالذات مستمدة من أسس علم النفس التطوري ونظرية التعلق (قحل، ٢٠٢٢، ص ٢٨). كذلك يرتبط مفهوم الشفقة بالذات من وجهة نظر جيلبرت بالأساليب الاجتماعية وطريقة الرعاية

التي تلقاها الفرد خلال مراحل النمو، ولذلك ينتج عن الأفراد الذين يتمتعون بشفقه ذاتيه بمرونة عالية وتساعد في تعطيل نظام التهديد الذاتي المرتبطة بمشاعر التعلق غير الامن (الشربيني، ٢٠١٦، ص ٧٨).
نظرية نيف – Neff:

ترى نيف أن الشفقة بالذات مهارة إنسانية تساعد في تحسين العلاقات الشخصية بين الناس من خلال الإحساس بالآخرين في التفاعلات الاجتماعية، فالشفقة بالذات تبنى على أساس وعي الذات، حيث أنه كلما زاد وعي الفرد بذاته ومشاعره وانفعالاته كان أكثر مهارة وقدرة على فهم مشاعر الآخرين والاحساس بهم، وكذلك تفسر نيف الشفقة بالذات كاستراتيجية للتنظيم الانفعالي تسمح للفرد الوعي بالمشاعر المؤلمة بنوع من الرفق والفهم بدلا من الانكار والهروب منها، والاستيعاب ان هذه المشاعر لدى جميع البشر، كما تم اليات التعامل مع الذات وفق مفهوم الشفقة الذاتية من خلال التوازن بين المشاعر والمعاناة التي تمر بها الذات دون المبالغة فيها (محمد، ٢٠٢٢، ص ٤٤٨).

نموذج نيف وقيمرير – Neff and Germer:

من أحدث التدخلات العلاجية المرتكزة على الشفقة بالذات والتي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة، هو نموذج التعاطف اليقظ مع الذات (MSC) والذي بدأ وتطور في ٢٠١٠ على يد كل من نيف وقيمرير بهدف تعليم مهارات الشفقة بالذات، وهو نموذج يجمع كل من مهارات الشفقة الذاتية، ومهارات اليقظة الذهنية (Neff and Germer, 2018). ويفسر نموذج التعاطف الذاتي الواعي (MSC) بأنه عملية الجمع بين المهارات التي تم تطويرها من خلال اليقظة الذهنية مع الممارسة العاطفية للشفقة بالذات، حيث أن الشفقة بالذات تدور حول التفكير في كيفية تحويل مفهوم الشفقة إلى الداخل، لدعم تطورك العاطفي وتقبلك، أما بالنسبة إلى اليقظة الذهنية بشكل عام أن نكون قادرين على الانتباه إلى أي تجربة أو شعور عاطفي - إيجابي أو سلبي أو محايد - بالقبول، و عادة ما يكون التعاطف مع الذات أكثر جزءا لا يتجزأ من تطوير فهم وقبول التجارب أو المشاعر السلبية فقط (Mead, 2019) اليقظة الذهنية في الشفقة الذاتية تدور حول استخدام اليقظة بطريقة أكثر استهدافا، لدعم التطور العاطفي مع التغلب على مشاعر المعاناة الشخصية (Germer, 2009). يرى أصحاب نموذج التعاطف الذاتي الواعي أننا نأخذ هاتين الفكرتين ونجمعها، لذلك نحن نستخدم الشعور بالوعي والوجود الذي تم تطويره مع اليقظة، ونطبقه لدعم تطورنا العاطفي من أجل التعاطف مع الذات (Neff and Germer, 2013).

ثانياً: المرونة النفسية – Psychological Resilience:

يشير أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أن جارمزي (١٩٧٣) Garmezy اول من نشر بحث عن المرونة النفسية بعلم الوبائيات، واستعرض مجموعة من الذي تعرضوا للأمراض ومن لم يتعرضوا، وكشف عن أسباب الخطورة وطرق الوقاية، والتي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية. وأما عن إيمي فيرنر- Werner (١٩٧١) فهي تعد أحد العلماء الأوائل الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين، حيث قامت في دراسة مجموعة من الأطفال من كواي بهاواي من أسر فقيرة ومدمنة على المخدرات والكحول وبعضهم يعانون أباؤهم من مرض نفسي، فلاحظت أن ثلثي الأطفال يظهرون سلوكيات عدوانية وتخريبية، كما أنهم تعرضوا للفشل في العمل في سنوات عمرهم التالية، بينما الربع الآخر من الأطفال لم يظهروا أي سلوكيات عدوانية وتخريبية وحققوا نجاحات في حياتهم المهنية التالية، وترى أن يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، وذكرت أيضا ان الأطفال ذوي المرونة النفسية وأسرههم لديهم سمات تجعلهم مختلفون عن اقرانهم الذين لا توجد لديهم هذه المرونة (رضوان، ٢٠١٧).

وتعتبر المرونة النفسية هي أحد المفاهيم الكبرى الدارجة في علم النفس الإيجابي، وهو قادم من علم المواد وتعني: أن تعود المادة لخواصها بعد تعرضها للتمدد والانكماش والطرق وغيرها من المؤثرات الخارجية، وفي علم النفس تعني قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد تعرضه للمحن والصعاب وتوظيف هذه الصعاب لتحقيق النمو والتكامل في شخصيته، وبالتالي هو مفهوم يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة، وهو كمنتج نهائي للتفاعل بين عوامل الخطر وعوامل الوقاية البيئية والشخصية، ويقاس بمدى تحقيق الفرد لنتائج إيجابية مصاحبة للتعرض للصعوبات والمحن (الأعسر، ٢٠١٠).

والمرونة النفسية الإيجابية خلقها الله تعالى في الانسان كقوة كامنة وصفة ملازمة للحياة، وتتبنى من خلال التجربة والممارسة، وهذا يتطلب وجود ثقة بالنفس والذات لدى الفرد، لذا عليه أن ينظر للحياة بعدة طرق مختلفة، كذلك يعترف بوجود وجهات نظر مختلفة لدى الآخرين مغايرة لوجهة نظره، ويساعده ذلك في تقبل المواقف وردود الأفعال وفهم العادات المختلفة، وأيضًا يستطيع تحويل الغضب الى صبر والعجز والتواكل والسلبية الى المبادرة والنشاط والاييجابية وتحمل المسؤولية (بسيوني وخياط، ٢٠١٩).

ويعتبرها كونر ودايفدسون أنها سمة من سمات الشخصية الإيجابية وتمثل في صلابة الفرد عندما يتعرض للمواقف الصعبة والصدمات ومدى قدرته على استعادة توازنه وتحقيق أهدافه (البهاص، ٢٠١١)، كذلك لها دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل شخصيته بشكل عام حيث تعتبر خاصية أولية

تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، ولا شك أن الشخصية السوية بما يتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية وتوفر للفرد فرصا للنمو والارتقاء (أبو حماد، ٢٠١٧).

وتعد كذلك من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، كما أنها تعكس القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، مما يعني أن نجاح الفرد في حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية وتؤهله للتكيف مع مواقف ومشكلات الحياة المختلفة (رشا والعزب، ٢٠٢١). كما أنها تتضمن العديد من المميزات النفسية والحيوية فهي تشكل جوهر الفرد، وتمنحه الحماية ضد الاجهاد والضغط، كما تساعد في التطوير والارتقاء، وترفع من القدرة على العمل والإنتاج تحت الظروف الصعبة، كما أنها تسهم في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة (الكردي، ٢٠٢٢).

وتبرز أهميتها في حياة الفرد بكونها المحرك الرئيسي لصحته النفسية ومن ثم انعكاسها على صحته العامة، ويستطيع الانسان من خلال تمتعه بالمرونة النفسية أن يتكون لديه مقدرة عالية على التكيف مع احداث الحياة الضاغطة، بل ويصل لدرجة الانسجام والرضا الداخلي (حسن، ٢٠٢٠).

مفهوم المرونة النفسية:

تعريف المرونة لغة:

ترجع كلمة المرونة (resilience) الى الجذور اللاتينية وهي تعني: "القفز مرة أخرى"، كذلك تعرف في قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية بأنها: "القدرة على الصمود والتعافي بسرعة من الظروف الصعبة" (Soanes and Steven, 2006).

أما في المعاجم العربية فيعرفها ابن منظور في لسان العرب: مرن يمرن مران ومرونة وهو لين في صلابة ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمران اللين (ابن منظور، ١٩٩٣، ص ١٣).

تعريف المرونة اصطلاحًا:

تعددت وتنوعت تعاريف المرونة النفسية التي تساعد على التعرف على مفهومها من قبل الكثير من العلماء والدراسات ولعل أبرزها:

تعريف كونور ودايفسون (٢٠٠٣) Connor and Davidson والذي تبنته الدراسة الحالية: وهي القدرة على التوافق والتكيف الجيد مع الاحداث الصادمة والمواقف الصعبة والمحن المتواصلة وهي عملية مستمرة يستجيب الفرد من خلالها بسلوكيات إيجابية وتكيفية في مواجهة الصدمات وضغوطات الحياة.

وتعرف الباحثة المرونة النفسية: بأنها القدرة على السعي في تنمية الكفاءة الشخصية والتماسك في مواجهة المواقف السلبية والتكيف مع التغييرات، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة والسيطرة على الانفعالات.

العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

كشفت نتائج العديد من الدراسات عن وجود مجموعة من العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية للمواقف الصعبة والضغوط النفسية، ومن أهم هذه العوامل التي استند عليها كونور ودايفسون في دراسة المرونة النفسية وهي: الكفاءة الشخصية لدى الأفراد، والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة على المشاعر والانفعالات، والإيمان بالقدر (القلبي، ٢٠١٦).

كما اشارت دراسة تول (2007) Tul إلى وجود عدد من العوامل التي تزيد وتنمي من المرونة النفسية وتمكن الأفراد من القدرة على تجاوز المحن والصعوبات وسرعة التعافي منها ومن هذه العوامل: القدرة على التوافق الإيجابي والمواجهة الفعالة للضغوط بطرق سوية، واكتساب مهارات حل المشكلات، والبحث عن مصادر المساعدة، والقدرة على إدارة الانفعالات، والحصول على المساندة الاجتماعية، والاهتمام بالآخرين كالأسرة والأصدقاء، والتحدث عن المشاعر والصدمات مع الأشخاص المقربين، والتمسك بالقيم الروحية، والتخلص من أسلوب ممارسة الضحية، والاقبال على مساعدة الآخرين، والبحث عن معنى إيجابي للصدمات والاحداث الضاغطة .

مفاهيم ذات علاقة بالمرونة النفسية:

تعددت المفاهيم التي تناولتها الدراسات وتتشابه في معناها وتفسيرها المرونة النفسية وقد تكون مرادفه لها لكن تختلف في أجزاء بسيطة لا يستوعبها الا المختصين والباحثين في المجال، ونستعرض أبرزها لتحقيق فهم أعمق لمفهوم المرونة النفسية ومقارنته مع المفاهيم المشابهة وذات علاقة لتمييز أوجه الشبه والاختلاف والقدرة على الربط فيما بينها.

(١) المناعة النفسية - Psycho- immunity:

تعتبر المنة النفسية مفهوم فرضي ويقصد به "قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات وتحمل الصعاب والصدمات ومقاومة ما ينتج عنها من تأثيرات سلبية وأفكار عدوانية ومشاعر يأس وعجز وإنهزامية، وتمد المنة النفسية الجسم بمنة إضافية تنشط أجهزة المنة الجسمية" (الطلع، ٢٠١٧).

٢) الصمود النفسي - Psychological Resilience:

"قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بأسلوب إيجابي متضمن المرونة في حل المشكلات والقدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين وضبط الانفعالات" (عبيد، ٢٠٢١).

٣) الاتزان النفسي - Psychological Balance:

يعد الاتزان النفسي مرادف للوسطية والمرونة النفسية تعد من مظاهر هذه الوسطية، والتي يقصد بها الاعتدال في الانفعالات والاعتدال في اشباع الحاجات النفسية والبيولوجية، وكذلك الاعتدال في تحقيق الجانب الروحي (عيسى، ٢٠١٣).

٤) الصلابة النفسية - Psychological Toughness:

يعد مفهوم الصلابة النفسية أحد ركائز علم النفس الإيجابي حيث يحفز السلوك على مقاومة الآثار السلبية الناتجة عن ضغوطات الحياة والتخفيف من آثارها، كما يعتبر أيضا من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة (الطلع، ٢٠١٧).

طرق بناء المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية هي مقدرة الفرد على تخطي الصعوبات والأحداث الصادمة، حيث تعتبر المرونة النفسية فرصة إيجابية للفرد ليسلك طريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوطات وأحداث الحياة الصادمة مع الإبقاء قدر المستطاع على الاتزان النفسي وسرعة الشفاء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوطات والأحداث المؤلمة والعودة سريعا إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

وطرح أبو عاذرة (٢٠١٨) في دراسته التي تناولت المرونة النفسية مجموعة من الطرق التي قدمتها الجمعية الأمريكية لبناء المرونة النفسية وهي:

١- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.

٢- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

- ٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
 - ٤- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.
 - ٥- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
 - ٦- التطلع لفرص استكشاف الذات.
 - ٧- تنمية الثقة بالذات.
 - ٨- الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السباق الواسع المخلق له.
 - ٩- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
 - ١٠- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، فضلاً عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء، وإمتاع الذات، التعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.
- كذلك ذكر أبو ندى (٢٠١٦) في دراسته أن هناك مجموعة من العوامل المهمة التي تساعد الفرد على تنمية المرونة النفسية لدية كما يلي: القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس أثناء حدوث الضغوط النفسية و القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين و القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات والنظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله والقدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية.
- ويقترح جاكسون وواتكن (٢٠٠٤) Jackson and Watkin مجموعة من المهارات التي تفيد في زيادة وتحسين المرونة النفسية وهي:

١. تعلم كيفية إدراك الأفكار والمعتقدات في اللحظة التي تتعرض فيها للضغوط والمحن.
٢. إدراك الأخطاء في التفكير مثل: القفز إلى الاستنتاجات.
٣. بناء الوعي حول المعتقدات الراسخة حول الكيفية التي يعمل بها العالم المحيط، وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على عواطفنا وسلوكنا.
٤. الهدوء والتركيز لإيجاد طرق للعودة من المحن، وخلق حيز للتنفس، والتفكير المرن.
٥. فهم المعززات أمر يؤدي إلى سلوكيات فعالة، واستدامة حل المشكلات.
٦. وضع الأمور في نصابها الصحيح عن طريق وقف التفكير الكارثي، والانتقال للتفكير بواقعية.

النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

ظهرت العديد من النظريات التي قامت بتفسير المرونة النفسية من عدة اتجاهات ومنها، المنظور النفسي التحليلي والمنظور الإنساني.

المنظور النفسي التحليلي:

يعتبر سيجموند فرويد المؤسس الفعلي لمدرسة التحليل النفسي وهو يرى في الشخصية ثلاث قوى هي:

-الهُو: وتشير إلى الدوافع الفطرية التي يولد الفرد مزوداً بها، وتتضمن غريزتان الجنس والعدوان.
-الأنا: أي الجانب الواعي من الشخصية، والذي يوجه الإنسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق والعقل ومبدأ الواقع.

-الأنا الأعلى: وهي وظيفة الرقابة والردع، وهي تشير إلى المثل العليا والقيم الخلقية السائدة في الجماعة. ووظيفة الأنا أن تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة (الهُو) وضغوط الأنا الأعلى (الروادع)، وعليه يرى فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن مرهون بقوة "الأنا" وقدرتها ونجاحها على أحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "الهُو" والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتفكر تفكيراً موضوعاً ومعتدلاً ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، ووظيفته الدفاع عن الشخصية، والعمل على توافيقها مع البيئة وحل الصراعات بين الحاجات المتعارضة للفرد (غني، ٢٠١٠).
نظرية أريكسون:

تعتبر نظرية أريكسون في النمو النفسي الاجتماعي امتداداً لما قدمه فرويد في نظريته عن النمو النفسي الجنسي، إلا أن أريكسون ركز على نمو الأنا وفعاليتها مؤكداً على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو حيث يقسم أريكسون دورة الحياة للإنسان إلى ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة نفسية اجتماعية، وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة، وكسب فاعليات جديدة تزيدها قوة وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة (العسيري، ٢٠١٣).

وبما أن المرونة النفسية تقرر من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة، والتي تشمل جانبيين يمثلان طرفي النقيض، وعلى هذا فإن أريكسون يحدد مؤشرات المرونة النفسية، والتي تعني كفاية الأنا السوية في كل من الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الإنجاز، وتشكل الهوية، والألفة، الإنتاجية، الحكمة، في حين تتمثل مؤشرات

قلة المرونة النفسية النقيض من ذلك، والتي تشمل انعدام الثقة بالذات وبالأخرين، الاعتمادية، والخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز، فقدان الهوية واضطراب الدورة العزلة والركود والياس (المحمداوي، ٢٠٠٥).

النظرية الإنسانية:

يعتبر روجرز رائد هذه النظرية، والتي تؤكد على أن الشخصية السليمة هي الشخصية المرنة والتي تدل على الانسجام بين الذات والخبرات، فالأفراد الأصحاء نفسياً قادرين على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع، وهم منفتحين بحرية على مختلف التجارب، لأن أي واحدة من هذه التجارب لا تشكل تهديداً للذات لديهم، وهم أحرار ليحققوا ذواتهم في السير قدماً ليكونوا أشخاصاً متكاملين في أداء مهامهم وليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكون الإنسان مبدعاً حتى ولو في شيء صغير، كما يرى المرونة هي المحافظة على الكفاءة في سياق التحديات المتنوعة والكبيرة من أجل التكيف أو التطور، كما تظهر في النتيجة الملاحظة ما بين الأفراد ليكونوا مرنين، والتي تعكس سمات الأشخاص المحققين لذواتهم من خلال إدراكهم للواقع، وتقبلهم لذواتهم وللآخرين، وغيرها من الخصائص (أبو القمصان، ٢٠١٧)

ثالثاً: الازدهار النفسي – Psychological Flourishment

كان بدايات ظهور مصطلح الازدهار النفسي اثناء تعاون كيز مع كارول ريف (٢٠٠٢) في اختبار نموذج العوامل الستة للرفاه النفسي والتي نُشرت اعتباراته النظرية في مقال عن "استمرارية الصحة العقلية من الضعف الى الازدهار".

وقام بتعديلها فريدريكسون Fredrickson كونه الرائد في قياس الصحة العقلية بشكل إيجابي بدلا من عدم وجود مرض عقلي"، والذي كان له يد في تطوير مفهوم الازدهار النفسي في علم النفس بالتعاون مع كوري كيز من خلال نظرية توسيع وبناء المشاعر الإيجابية حيث ذكر أن هناك مجموعة واسعة من الآثار الإيجابية التي تؤثر بها العواطف والخبرات الإيجابية على حياة الانسان (Fredrickson and Losada, 2005).

ويعتبر أيضاً سيليجمان Seligman من أوائل مؤسسي علم النفس الإيجابي وقدم مفهوم السعادة، ثم اقترح مفهوم الازدهار النفسي كمحك ومعيار لها، وتبنى دعم وتنمية الازدهار على مستوى الافراد والأسر والمجتمعات كهدف رئيس لعلم النفس الإيجابي (زكي وحرب، ٢٠٢١).

ويعد الازدهار النفسي في الآونة الأخيرة واحداً من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي الذي نال اهتمام الباحثين، ويشير بشكل رئيسي الى التأمل الذاتي والبحث عن الرفاهية والأداء الأمثل وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الايجابية بشكل عام وكذلك المشاعر الايجابية نحو الأسرة، الأصدقاء، وجميع افراد المجتمع، ويفسر الازدهار في المقام الأول بمجموع من السعادة والرضا عن الحياة (Bakracheva, 2020, 96).

ويعني الازدهار العيش ضمن المدى المثالي للأداء البشري ويشير الى مفهوم بنائي يعبر عن اكتمال الصحة النفسية، ويتناقض مع مفهوم الوهن والذي يعد اضطراباً متوسطاً في الصحة النفسية للأفراد الذين يشعرون بيأس وفراغ في حياتهم، كما يتعلق الازدهار بكون الفرد انساناً متكاملًا، أي أنه يعيش في أفضل حالة ممكنة ولديه القدرة على الصمود وتحقيق الذات والتكيف مع متطلبات الحياة، ويتأثر بالعديد من العوامل والانفعالات مثل الإيجابية، والرضا عن الحياة، والصمود، والاستقلالية، والكفاءة الذاتية والتوافق الشخصي، وقبول الذات، واليقظة الذهنية، والشفقة بالذات، الا أنه بنفس الوقت يمثل مفهوماً أكثر شمولاً من السعادة والرضا عن الحياة، حيث يتضمن كلا منهما، فالإنسان قد يتمتع بالسعادة لكنه لا يرقى الى مرحلة الازدهار، حيث يمكن اعتبار السعادة والرضا مرحلة سابقة للوصول الى الازدهار النفسي (طه، ٢٠٢١).

كما أن الازدهار النفسي يوسع الاهتمامات والخبرات السلوكية وبالتالي يؤدي الى اكتساب المهارات والأهداف التي يمكن تنفيذها بشكل منظم وزيادة الحدس والابداع، وأيضا للازدهار مظاهر فسيولوجية منها الآثار الايجابية الهامة للقلب والأوعية الدموية مثل خفض الدم كما أنه يرتبط ايجابياً بطول العمر وانخفاض معدل الوفيات (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

ويؤثر الازدهار النفسي بشكل إيجابي على الصحة النفسية للفرد، فقد أشارت وكالة الصحة الكندية إلى أهمية الصحة النفسية المكتملة في أداء المهام اليومية مثل التعلم، والعمل المستمر، وتكوين العلاقات والحفاظ عليها، والإسهام في المجتمع، وكذلك التغذية، والنشاط البدني، والنوم، والاستجمام، وأيضا الاحتياجات الروحانية، كما أن الأفراد ذوي الازدهار النفسي المرتفع يتميزون بالقدرة على الاستفادة من الخبرات الحياتية الإيجابية والسلبية، وكذلك بارتفاع مستويات جودة الحياة الوجدانية والنفسية والاجتماعية؛ حيث يعكس الازدهار سلسلة متصلة من المكونات الرئيسية المعرفية والوجدانية للنمو الإنساني (Hone et al., 2014, 1033).

مفهوم الازدهار النفسي:

تعريف الازدهار لغة:

تم تعريف " الازدهار " في قاموس أكسفورد المختصر على أنه النمو بقوة وكلمة "Flourish" تعني زهرة، فمن الناحية المجازية يمكن تشبيه الازدهار بتفتح الازهار، وتشير الى تحقيق طبيعة الكائن الحي وتنمية رفايته الذاتية وكذلك رفاهية الاخرين في نظام بيئي واجتماعي. (Seligman, 1999,560).

تعريف الازدهار اصطلاحا:

ويرى كل من زكي وحرب (٢٠٢١) بأنها:

بنية نفسية تتضمن شعور الفرد بحالة انفعالية موجبة عند الاستغراق في المهام الحياتية لدرجة الاندماج بين الفعل والوعي، ووجود معنى للحياة والشعور بقيمة الذات، وتكوين علاقات إيجابية داعمة مع الاخرين، فضلا عن كون الحياة هادفة يسعى الفرد نحو تحقيق أهدافه والاحساس بالإنجاز (ص ٢٩٥).

وتعرف الباحثة الازدهار النفسي: بأنها حالة سارة والتي تتضمن شعور الفرد بالرضا والانجاز والقدرة على الاندماج والمشاركة الاجتماعية والاحساس بمعنى الحياة.

أبعاد الازدهار النفسي:

يوجد العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي حاولت تحديد مكونات وابعاد للازدهار النفسي حيث اقترح سليجمان ودينير (٢٠٠٤) Seligman and Diener بنية أحادية للازدهار النفسي وتتكون من: وجود معنى وهدف للحياة، وتكوين علاقات إيجابية مع الاخرين، والشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل والاندماج الإيجابي، والمساعدة في هناء الاخرين.

وأشار كيز (٢٠٠٢) Keyes على ان الازدهار النفسي يتكون من السعادة الشخصية حيث تمثل إدراك الفرد لنفسه وحياته ومشاعره، والسعادة النفسية وتمثل التقبل والاستقلالية ووجود معنى للحياة، والسعادة الاجتماعية وتمثل دور الفرد في المجتمع ومساهمته ومدى انتمائه.

ويرى فاندر ويلي (٢٠١٧) VandeWeele أن دور الاسرة ونوع التعليم وثقافة المجتمع هي محددات للازدهار النفسي لدى الفرد، وهي حالة تطيب فيها كل أشكال الحياة، وتمثل السعادة الإنسانية المتكاملة، ويتكون الازدهار وفقا لهذا التوجه من: السعادة، الرضا عن الحياة، الصحة الجسمية والعقلية، ووجود معنى وغرض للحياة، وعلاقات اجتماعية جيدة.

وتفسر رزق (٢٠٢٠) الازدهار النفسي بنية تتكون من البعد الوجداني متضمن المشاعر ارتفاعها وانخفاضها، والبعد الشخصي متضمن قبول الذات، والبعد الاجتماعي متضمنا التقبل المجتمعي، والبعد الروحي ويتضمن التدين والتسامي الروحي.

كما قدم سيليجمان (٢٠١١) Seligman نظرية تتضمن خمسة مكونات للازدهار النفسي الذي أطلق عليها PERMA والتي تبنتها الدراسة الحالية وهي:

(١)-الانفعال الموجب (P) positive emotion

ويشير الى الحياة السارة التي تتضمن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع والتفاؤل.. وغيرها.

(٢)-الاندماج (E) Engagement

ويشير الى التدفق الذي ينطوي على التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد.

(٣)-العلاقات الاجتماعية (R) Social relationships

وتشمل الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والدعم المتلقي، والدعم المتصور، والرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين.

(٤)-الإحساس بالمعنى (M) Sense of meaning

وهو وجود اتجاه في الحياة، والاتصال بشيء أكبر من الذات، والشعور بأن حياة المرء ذات قيمة.

(٥)-الإنجاز (A) Accomplishment

ويتضمن إحساس بالعمل نحو الأهداف والوصول اليها والالتقان والفعالية لإكمال المهام، وتعتبر الكفاءة هي حاجة إنسانية أساسية في إطار نظرية تقرير المصير.

مصطلحات ذات علاقة بالازدهار النفسي:

هناك مجموعة من المفاهيم التي تناولتها العديد من الدراسات في ربطها مع الازدهار النفسي سواء من ناحية تقارب المعنى أو قد تكون أحد ابعاد الازدهار النفسي أو أن الازدهار النفسي جزء من معناها، ونستذكر جزء منها حيث تناولتها الدراسات الحديثة مؤخرا بكثرة وذلك لفهم أوجهه الشبه والاختلاف.

(١) السعادة - Happiness:

مفهوم مركب من العديد من الانفعالات الوجدانية والإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والانتشراح والرضا، وهو يركز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي استخدمها الفرد منذ الصغر وتشربها عن

طريق أسرته من خلال العادات والقيم الدينية، كما أنها تركز على بعض العوامل الفطرية، وأنها سمة مستقرة استقراراً متوسطاً تبعاً لتحقيق الأهداف التي تمثل لنا قيمة ومصدراً روحياً للرضا (المرشود، ٢٠١١).

٢) الهناء النفسي – Psychological Wellbeing:

تعرف بأنها "أحد المؤشرات المعرفية والانفعالية التي تحدد علاقة الفرد بذاته من خلال إدراكها وتقبلها والوعي بها، بالإضافة لقدرته على التطور والاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، وإقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، مما يحقق له الرضا والسعادة وهي الغاية الأساسية الذي يسعى الانسان للوصول إليها" (يوسف، ٢٠٢٢، ص ٧٧٣).

٣) الرضا عن الحياة – Life Satisfaction:

يعرف بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضا عن إشباع حاجاته" (مجدلاوي، ٢٠١٢، ص ٢٠٧).

٤) الرفاهية الذاتية – Subjective Well Being:

تعرف بأنها شعور الفرد وتفكيره بأن حياته هي الحياة التي يرغبها بغض النظر عن كيف يراها الآخرون (Das et al, 2020).

٥) الرفاهية النفسية – Psychological Well-Being:

"شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات بكفاءة وفعالية" (إسماعيل، ٢٠١٩، ص ٤٨٠).

النماذج والتصورات المفسرة للازدهار النفسي:

تصور كيز – Keyes:

تصور كيز للازدهار النفسي على أنه مركب من ثلاثة أبعاد، هي: الهناء الوجداني والهناء الشخصي والهناء الاجتماعي، قد أعطى اهتماماً خاصاً لإضافة البعد الاجتماعي في الازدهار النفسي، وذلك بعد مراجعته للعديد من نظريات الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي، بالإضافة إلى أدبيات علم النفس الإيجابي (علوان، ٢٠١٦، ص ١١).

تصور سيلجمان - Seligman:

والذي يعد من أوائل مؤسسي علم النفس الايجابي وقد أشار، فيما سبق، إلى أن هدف علم النفس الإيجابي هو الوصول للسعادة، ثم قدم مفهوم الهناء كمفهوم أكثر تفصيلاً من السعادة، ثم اقترح مفهوم الازدهار كمحك ومعيار للهناء، وتبنى أخيراً دعم وتنمية الازدهار على مستوى الأفراد، والأسر، والمجتمعات كهدف رئيس لعلم النفس الإيجابي (زكي وحرب، ٢٠٢١).

وقد قدم نظرية في الفضائل الانسانية وقوى الخلق، تتضمن أربعة وعشرين موطن قوى موزعة على ست فضائل تساهم في بناء مكونات الازدهار وأطلق عليها (بيرما) تتضمن هذه المكونات: الوجدان الموجب **Positive emotions**، والاندماج **Engagement**، والعلاقات الايجابية **Positive Relationship**، ووجود معنى للحياة **Meaning of life**، والانجاز **Accomplishment**، وتمثل الأبعاد الثلاثة الأولى السعادة الذاتية في حين يمثل البعدان الأخيران القياسات الموضوعية أو ما يفعله الفرد ليكون مزدهراً (Seligman, 2011, p97).

تصور دينير - Diener:

تناول دينير نموذج نظري للازدهار احادي البعد يصف جوانب مهمة من الأداء البشري تتراوح من العلاقات الإيجابية، إلى مشاعر الكفاءة، إلى وجود معنى وهدف في الحياة، واعد من خلاله مقياس الازدهار النفسي الذي تم ترجمته إلى العديد من اللغات وتم استخدامه بشكل واسع الانتشار وتشير الدرجات العالية إلى أن المستجيبين ينظرون إلى أنفسهم من منظور إيجابي في مجالات مهمة من الأداء، على الرغم من أن المقياس لا يوفر بشكل منفصل مقاييس فرعية لجوانب الازدهار، إلا أنه يعطي نظرة عامة على الأداء الإيجابي عبر المجالات المتنوعة المهمة في حياة الفرد (Mesurado et al., 2016, p146).

تصور ميسرادو - Mesurado:

تناول نموذج ميسرادو للازدهار النفسي عام ٢٠١٨ باعتباره يظهر كمجموع للشعور بالرضا عن الحياه والتصرف بفعالية وهو المستوى المرتفع من الرفاهة النفسية، ويتكون الازدهار النفسي في هذا النموذج من ثلاث أبعاد تتضح فيما يلي:

١) الرفاهة الاجتماعية وتشمل ما يلي: أ- تصور الفرد لكونه عضوا مهما في المجتمع ب- الشعور بالقرب من أعضاء المجتمع الآخرين ج- الالتزام بمعالجة المشكلات التي يواجهها المجتمع د- الشعور بأن الفرد يساهم العمل في التقدم الاجتماعي.

(٢) الرفاهة النفسية وتشمل ما يلي: أ- الانخراط في الأنشطة الشخصية (الأسرة والعمل) ب- تصور المرء للمعنى والهدف في الحياة ج- تصور مستقر وعام لرضا الأسرة والعمل.

(٣) الرفاهة الوجدانية يشمل الشعور بالعواطف الإيجابية والسلبية (Mesurado et al., 2018, p461).

تصور نوسبوم - Nussbaum:

طرحت تصورا ممثلاً في قائمة لمقومات الازدهار الإنساني، تتألف هذه القائمة من عشرة ممكنات هي: (١) الحياة بصورة طبيعية ليست مجرد الحياة بالمعنى البيولوجي" (٢) الصحة الجسمية (٣) شعور الفرد بالأمان (٤) حرية التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية (٥) ممارسة الفرد للخيال، وحرية الرأي (٦) ممارسة التدبر في الوصول للصواب (٧) تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين (٨) تخصيص أوقات للأنشطة والترفيه (٩) الاهتمام بالكائنات الحية (١٠) التمكّن البيئي، وحرية المشاركة السياسية (Claassens, 2016, p9).

تصور هويير و سو - Hupper & So:

في هذا التصور قام كل من هويير و سو بتأييد تبني منحى متعدد الابعاد، وعرفا الازدهار في ضوء مجموعة من المعالم الجوهرية وهي: الوجدان الموجب، والاندماج، والهدف من الحياة، بالإضافة إلى عدد من المعالم الإضافية؛ وهي: تقدير الذات، والتفاؤل، والصمود، والحيوية، والتحديد الذاتي، والعلاقات الإيجابية، وتوصلاً أخيراً إلى أن المزدهرين هم من تتحقق لديهم جميع المعالم الجوهرية التي سبق الإشارة إليها (Huppert & So, 2013, p837).

تصور فاندر ويلي - Vander Weele:

أشار فاندر ويلي إلى دور الأسرة، والتعليم، والمجتمع كمحددات مهمة في الازدهار النفسي، وأن الازدهار هو حالة تشمل فيها كل أشكال حياة الشخص، وبذلك فهو يمثل الهناء الانساني متكاملًا، وقد اقترح المكونات التالية للازدهار النفسي: (١) السعادة والرضا عن الحياة (٢) الصحة الجسمية والعقلية (٣) وجود معنى وعرض للحياة (٤) الفضائل، والتي تمثل مكوناً رئيساً تم اغفاله في بعض التصورات (٥) وجود علاقات اجتماعية جيدة (VanderWeele, 2017, p8149).

الدراسات السابقة:

يمكن استعراض الدراسات السابقة في المحاور الثلاثة التالية:

المحور الأول: دراسات تناولت الشفقة بالذات لدى المطلقات:

قام كل من قاسم وعبدالمعطي (٢٠١٨) بدراسة هدفت الى فحص العلاقة بين الوحدة النفسية وكل من الاتجاهات المختلة والشفقة بالذات، كما اهتمت بفحص الدور الذي تقوم به الشفقة بالذات في تعديل هذه العلاقة، وتكونت عينة الدراسة إلى (١٠٠) من المطلقات تتراوح اعمارهن ما بين ٢٥ - ٥٤ سنة، وتم استخدام ثلاثة مقاييس: مقياس الوحدة النفسية والاجتماعية، ومقياس الاتجاهات المختلة، ومقياس الشفقة بالذات، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة، كما تبين وجود علاقة سلبية بين الوحدة النفسية والشفقة بالذات، وكذلك أشارت النتائج إلى دور الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة.

كما هدفت دراسة التلاوي (٢٠١٩) الى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وبينت أهم نتائجها أن هناك ارتباط موجب دال احصائيا بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وهناك تأثير دال احصائيا للعوامل الديموغرافية على متغيرات الدراسة المختلفة والشفقة بالذات، وأن درجة المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن أن تتنبأ بالشفقة بالذات، كما أكدت على أهمية الدور الذي تقوم به الشفقة بالذات في مقاومة الاثار السلبية التي تتعرض لها المرأة المطلقة.

وساهمت دراسة عبيد (٢٠٢١) في التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتنمية الشفقة بالذات وتحقيق الصمود النفسي لعينة من المطلقات بمدينة قنا، وبلغ عددهم ٥٣ مطلقة، وتم تطبيق مقياسي للشفقة بالذات والصمود النفسي بالإضافة الى البرنامج العلاجي، وتوصلت النتائج الى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة البحث، كما بينت النتائج استمرارية برنامج التدخل المهني المستخدم في البحث بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

وهدف دراسة الرشود (٢٠٢١) الى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الخجل، والتسامح لدى المطلقات حديثاً بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مطلقة حديثاً -تم الطلاق منذ خمس سنوات على الأكثر- متوسط اعمارهن (٣٣,٢)، حيث تم تطبيق مقياس الخجل، ومقياس التسامح، ومقياس الشفقة بالذات، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتسامح لدى عينة من المطلقات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشفقة بالذات لدى عينة من المطلقات حديثاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والشفقة

بالذات لدى عينة المطلقات حديثا، وأشارت أيضاً إلى إسهام الخجل والتسامح في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى المطلقات حديثا.

وحاولت دراسة بني فواز (٢٠٢٢) السعي في معرفة مستوى الشفقة بالذات ومستوى الاكتئاب لدى المطلقات في محافظة عجلون، والى معرفة القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في تفسير الاكتئاب، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس بيك للاكتئاب، كما تكونت عينة الدراسة من (٢٠١) مطلقة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الشفقة بالذات كان متوسطا حيث أعلاها بعد الإنسانية المشتركة وأدناها بعد العزلة، وجاء مستوى الاكتئاب بدرجة بسيطة لدى العينة، كما أسفرت النتائج بأن الشفقة بالذات يتنبأ ويسهم في تفسير الاكتئاب لدى المطلقات.

كما أجرت ثابت (٢٠٢٣) دراسة هدفت فيها معرفة مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المطلقات في مدينة تعز وفقاً لبعض المتغيرات، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) مطلقة، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، وكشفت نتائج الدراسة انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات، كما أنه لا توجد فروق دالة احصائية في الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات وفقا للمستوى التعليمي، وأيضا لا توجد فروق دالة احصائية لدى النساء المطلقات وفقا لمتغير وجود أطفال.

المحور الثاني: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بمتغير المرونة النفسية:

قام منصور بدراسة (٢٠١٦) هدفت إلى معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الشفقة بالذات، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، وتحديد مدى إسهام درجات الشفقة بالذات في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في ابعاد المرونة النفسية، وقد استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية، ومقياس الشفقة بالذات، على عينة مكونة من ٢٩٨ طالبا بقسم التربية الخاصة بكلية التربية- جامعة الطائف. وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الشفقة بالذات، وتباينت الارتباطات بين ابعاد الشفقة بالذات والمرونة النفسية، وأشارت كذلك إلى وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين المرونة النفسية والشفقة بالذات.

كذلك دراسة (٢٠١٨) Barjasteh et al وكان الغرض منها التحقق من العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات والدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، وكان منهج الدراسة

وصفي تحليلي، وبلغت عينة الدراسة ١٥٠ مريضة بسرطان الثدي وكان عمر أفراد العينة يتراوح بين (٤١ و ٤٩) عاماً، وتم جمعهم بعد تطبيق مجموعة من الأدوات السيكومترية: استبيان الخصائص الديموغرافية، ومقياس المرونة، ومقياس الشفقة بالذات ومقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي المتصور في أورميا، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الشفقة بالذات والدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء فعالان في تحسين المرونة النفسية لدى النساء الإيرانيات المصابات بسرطان الثدي، وأوصى الباحثين القائمين بالدراسة على أنه من المستحسن تصميم بعض البرامج التدخلية لزيادة جانب المرونة لدى هؤلاء المرضى.

وجاءت دراسة (٢٠١٨) McGillivray والتي هدفت إلى التعرف إلى الأثر المباشر وغير المباشر للعوامل النفسية والاجتماعية والشفقة بالذات على العلاقة بين المرونة والاضطراب النفسي لدى عينة النساء المساء إليهن جنسياً، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) أمماً مساء لهن جنسياً؛ تراوحت اعمارهن بين ٢٨-٦٧ عاماً بمتوسط ٤٣,٢٢ عاماً، طبق عليهن مقياس الاضطرابات النفسية، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الدعم الاجتماعي. ومن بين ما توصلت إليه النتائج: إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والشفقة بالذات، وإعادة التقييم الإيجابي، والمساندة الاجتماعية. وأن الشفقة بالذات تؤثر تأثير مباشر على المرونة النفسية، كما أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية.

وأجرى (٢٠١٩) Gedik دراسة على عينة من النساء المعنفات أسرياً في تركيا، حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، والغضب، والشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٠ مشاركة، تراوحت اعمارهن بين (١٨-٦٠) عاماً بمتوسط ٣٧,٦٧ عاماً، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية، ومقياس الغضب، ومقياس الشفقة بالذات، ومن بين ما توصلت إليه النتائج: وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، ووجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والغضب.

كما أجرت دراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩) البحث في العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، كذلك هدفت إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية، واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات ومقياس المرونة النفسية، وقد استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من ١٣٠ طالبة من طالبات

جامعة أم القرى بكلية التربية، وقد توصلت النتائج: الى أن افراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات والمرونة النفسية، وأكدت على وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الشفقة بالذات و المرونة النفسية.

وقامت دراسة النجار والمهدي (٢٠٢١) في فحص الرأفة بالذات ومستوى المرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة. واستكشاف العلاقة بين كل من الرأفة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة، وبلغت العينة (٥٠٠) من أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة من المترددات على (١٦) مركزا من مراكز تأهيل ذوي الإعاقة في غزة، متوسط اعمارهن (٣٣.٤٨) عاما، واستندت الدراسة على مقياسين: الرأفة بالذات ، والمرونة النفسية، وأشارت النتائج الى أن مستوى كل من الرأفة بالذات والمرونة النفسية وقعا ضمن المستوى المرتفع، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الدرجة الكلية للرأفة بالذات والأبعاد الفرعية لها مع الدرجة الكلية للمرونة النفسية والأبعاد الفرعية له.

كما أجريت (٢٠٢٢) Khosravi,A.& Namani,E. للتعرف على النموذج الهيكلي للعلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية مع التماسك الأسري لدى النساء ذوات الأزواج المتأثرين بالحرب في مدينة مشهد بإيران، واستندت الدراسة الى مقياس تماسك الاسرة ومقياس الشفقة بالذات ومقياس تقدير الذات واستبيان للمرونة النفسية، وظهرت النتائج أن الشفقة بالذات والمرونة النفسية ترتبط بشكل مباشر بالتماسك الاسري، كما أن كل مكونات الشفقة بالذات والمرونة النفسية كان لها علاقة إيجابية ومعنوية مع التماسك العائلي.

المحور الثالث: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بمتغير الازدهار النفسي:

هدفت دراسة (٢٠١٣) Neff & Germaer إلى البحث في فاعلية برنامج الشفقة بالذات في تحسين السعادة النفسية، والرضا عن الحياة، وخفض الضغوط، والقلق من خلال ورشة عمل مدتها ٨ أسابيع مصممة لتدريب عينة من الراشدين على الشفقة بالذات، وكانت جلسات البرنامج تركز على الشفقة بالذات، وتطبيقاتها في الحياة، وحديث الذات الرحيم، وأهمية الحياة وفقا للقيم الأساسية، والتركيز على العلاقات الاجتماعية وكيفية التعامل مع الجوانب الإيجابية في الذات بنوع من التقدير، وقد اشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المعد.

كما أكدت نتائج دراسة العصيمي والهيبة (٢٠٢٠) التي أجريت على عدد من طلبة جامعة الكويت على أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى الطلبة مرتفع بدرجة صغيرة، وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في الشفقة على الذات لصالح الذكور في اللطف بالذات واليقظة العقلية

والمحاكمة وتقدير الأمور، ووجود فروق دالة احصائيا في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث، ودلت أيضا على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة على الذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وعلى أنه بالإمكان التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للفرد.

وجاءت دراسة الغامدي (٢٠٢٠) حيث هدفت الى استكشاف الأنواع الشائعة من التعاطف، ومستوى الكمال، والازدهار النفسي، واستكشاف العلاقات بين هذه المتغيرات، وتقصي الأثر المباشر لأنواع التعاطف في الازدهار النفسي والتأثير غير المباشر من خلال الكمال باعتبارها وسيلة، وأجريت على عينة من طلبة جامعة أم القرى والمكونة من ٤٨٠ طالبا، واستخدمت الدراسة مقياس الكمال الثلاثة الكبير، ومقياس الازدهار النفسي، ومقياس أنواع التعاطف، وأشارت أبرز النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الكمال وأنواع الرحمة للجميع، والازدهار النفسي، كما وجدت علاقة ارتباط موجبة احصائيا بين الكمال وأنواع الرحمة والازدهار النفسي، وأيضا وجود تأثيرات مباشرة ذات دلالة إحصائية لأنواع التراحم في الازدهار النفسي وتأثيرات ذات دلالة غير مباشرة لأنواع التراحم في الازدهار النفسي من خلال الكمال كمتغير وسيط.

هدفت دراسة زكي وحرب (٢٠٢١) الى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في تخفيض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى عينة من المتفوقين عقليا بلغ عددها النهائي (١١) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، واستخدام المنهج شبه التجريبي في الدراسة والذي يقوم على المجموعة الواحدة والقياس القبلي والبعدي للمتغيرات، ويتكون البرنامج التدريبي من (٢٤) جلسة كل منها يتضمن أنشطة قائمة على أبعاد الرأفة بالذات. وأشارت النتائج الى فعالية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين عقليا.

وأیضا سعت دراسة (Masoumi, s. et al., ٢٠٢٢) الى التحقق من علاقة الدعم الاجتماعي والتنظيم الذاتي العاطفي والشفقة بالذات في زيادة الرفاه النفسي والازدهار النفسي لدى مريضات سرطان الثدي في زنجان بإيران، حيث تم استخدام مقياس الرفاه النفسي والمقياس متعدد الابعاد للدعم الاجتماعي المدرك ومقياس تنظيم العاطفة ومقياس الشفقة بالذات، وبينت النتائج التأثيرات الكبيرة للدعم الاجتماعي والتنظيم الذاتي العاطفي على الازدهار النفسي من خلال الشفقة بالذات، وتقدم هذه النتائج دليلا جيدا على أن الشفقة بالذات قد يكون هدفا للتدخلات النفسية التي تحاول تعزيز الصحة النفسية لدى مرضى السرطان.

كذلك هدفت دراسة قحل (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة بين أصالة الشخصية والازدهار النفسي والتراحم الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال بإدارة تعليم جازان، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة التراحم الذاتي والازدهار النفسي من خلال درجة أصالة الشخصية، وبالإضافة إلى التنبؤ بدرجة التراحم الذاتي من خلال الازدهار النفسي، وبلغ عدد عينة البحث إلى (٣٠٠) معلمة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين كل من أصالة الشخصية والتراحم الذاتي والازدهار النفسي، كما يمكن التنبؤ بالتراحم الذاتي وأبعادها من خلال أصالة الشخصية والازدهار النفسي.

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً: اتفقت معظم الدراسات مثل: دراسة التلاوي (٢٠١٩)؛ ودراسة عبيد (٢٠٢١)؛ ودراسة الرشود (٢٠٢١)؛ ودراسة بني فواز (٢٠٢٢)، بأن المرأة المطلقة بعد المرور بخبرة الطلاق تواجه العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية مما يولد لديها العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية من قلق، واكتئاب، وانسحاب اجتماعي وغيرها، وبالتالي صعوبة في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تعرقل سير حياتها، وحاجتها للتدخلات الإرشادية التي تساعدها في اكتساب وتنمية مجموعة من المهارات والتدريبات في التعامل بمرونة واحترافية مع هذه المشكلات وصولاً بها للشعور بالرضا والسعادة والازدهار النفسي.

ثانياً: اشارت مجموعة من نتائج الدراسات أنه كلما ارتفع مستوى رافة الفرد بذاته وتعاطفه معها، ارتفع مستوى المرونة النفسية والقدرة على التكيف ومجابهة الصراعات وهذا ما يؤكد على وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين كلا من الشفقة بالذات والمرونة النفسية، ومن هذه الدراسات: دراسة منصور (٢٠١٦)؛ ودراسة برجاسته وآخرين Barjasteh et al (٢٠١٨)؛ ودراسة مجيلفري وآخرين (٢٠١٨) McGillivray؛ ودراسة جيدك - Gedik (٢٠١٩)؛ ودراسة التلاوي (٢٠١٩)؛ ودراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩)؛ ودراسة النجار والمهدي (٢٠٢١)؛ ودراسة كوسرافى ونامانى (٢٠٢٢) Khosravi, A. & Namani, E.

ثالثاً: هناك عدد من التدخلات القائمة على الشفقة بالذات لتحسين السعادة النفسية والازدهار النفسي والرضا عن الحياة، ومنها: دراسة نيف و جيرمير (٢٠١٣) Neff & Germaer؛ ودراسة فاينلي جونز وآخرون (٢٠٢٠) Finlay-Jones et al.؛ ودراسة زكي وحرب (٢٠٢١)، مشيرة نتائجها إلى فعالية البرامج التدريبية القائمة على الشفقة بالذات في رفع وتحسين مستوى السعادة والازدهار النفسي لدى المشتركين، كما أكدت دراسة العصيمي والهبيدة (٢٠٢٠)؛ ودراسة الغامدي (٢٠٢٠)؛ ودراسة قحل (٢٠٢٢)؛ ودراسة معصومي

وآخرين (٢٠٢٢) Masoumi, s. et al., على أن الدرجات على اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية التي تنطوي على الشفقة بالذات أظهرت وجود علاقات موجبة دالة احصائياً مع الازدهار النفسي للفرد، والازدهار الاجتماعي، وازدهار الفرد العلمي، وازدهار الإنسان بشكل عام، وأشارت أيضاً النتائج على إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

رابعاً: تؤكد عدد من الدراسات على فاعلية الإرشاد القائم على الشفقة بالذات، منها: دراسة نييف و قيرمير (٢٠١٣) Neff & Germaer؛ دراسة زكي وحرب (٢٠٢١)؛ ودراسة عبيد (٢٠٢١)، والتي تناولت الإرشاد بالشفقة بالذات للتخفيف من (الضغوط النفسية، والقلق، والضغوط الأكاديمية) والتحسين من (المهارات الاجتماعية، والسعادة النفسية، والرضا عن الحياة، والازدهار النفسي، والصمود النفسي).

خامساً: اختلفت معظم الدراسات السابقة التي اتخذت المطلقات كعينة بحث عن الدراسة الحالية، كدراسة قاسم وعبد المعطي (٢٠١٨)؛ ودراسة الرشود (٢٠٢١)؛ ودراسة بني فواز (٢٠٢٢)؛ ودراسة ثابت (٢٠٢٣) في أنها سعت في البحث والتنبؤ عن مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات، وأهملت جانب تنمية ورفع الشفقة بالذات لديهم رغم الحاجة النفسية الملحة لهذا الجانب نتيجة المحنة الصعبة التي مررن بها بعد تجربة الطلاق.

فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي لصالح القياس البعدي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي. منهج الدراسة

استخدم المنهج شبه التجريبي، والذي يعد أكثر المناهج مناسبة لتحقيق هدف الدراسة القائم على التحقق من البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات (المتغير المستقل) لتحسين المرونة النفسية والازدهار النفسي (المتغيرات التابعة) لدى عينة من المطلقات بمدينة بريدة، واعتمدت الدراسة الحالية التصميم ذو المجموعة الواحدة التجريبية لمناسبتها لطبيعة العينة وهدف الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة بجميع المطلقات بمدينة بريدة في العام ١٤٤٤هـ/٢٠٢٣م. وتكونت العينة الاستطلاعية من هذا المجتمع لحساب الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة من مجموعة عشوائية من المطلقات بلغ عددها (٥٠) مطلقة. تم تطبيق مقاييس الدراسة بعد التأكد من خصائصها السيكومترية على عينة متاحة من مركز الإصلاح بجمعية أسرة في مدينة بريدة بلغت (١٥٤) مطلقة. وقد بلغ عدد المطلقات منهن واللاتي حصلن على درجة منخفضة على كل من مقياس الشفقة بالذات (٢٦-٦١ درجة) ومقياس المرونة النفسية (٢٥-٥٨ درجة) ومقياس الازدهار النفسي (٤٥-١٠٥ درجة) (٤١) مطلقة تم ترشيحهن قصدياً كمجموعة تجريبية للدراسة الحالية. وقد وافقت (٢٠) منهن على المشاركة في البرنامج الإرشادي المستخدم لغايات هذه الدراسة. وعليه، فقد بلغ حجم العينة التجريبية لهذه الدراسة (٢٠) مطلقة تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٢٨-٤٧) سنة بمتوسط حسابي قدره (٣٦.٧) وانحراف معياري (٦.٩٤).

أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على أربع أدوات وعلى النحو الآتي:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات

أعدت المقياس "نيف" (Neff, 2003) والذي يتكون من ٢٦ عبارة تتناول العمليات النفسية للشفقة بالذات وردود الأفعال لخبرات الألم والفشل. ولقد قام عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٤) بتقنين هذا المقياس على البيئة المصرية والبيئة السعودية، وأظهرت النتائج أن المقياس بصورته العربية يتمتع باتساق داخلي جيد، كما

أسفر التحليل العاملي لعبارات المقياس عن تشبعها على عاملين أحدهما يمثل الأقطاب الإيجابية للشفقة (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، والآخر يمثل الأقطاب السلبية لها (الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في التوحد). كما تبين من نتائج هذا التقنين تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تؤهله للاستخدام في البيئة العربية في دراسات مستقبلية. وعليه، فقد اشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية وهي:

١- الحنو على الذات ويقصد به ميل الفرد إلى التصالح مع الذات وتقبلها وتفهم جوانب ضعفه وقصوره، ويتضمن هذا البعد (٥) عبارات إيجابية هي (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦)، (في مقابل) الحكم الذاتي ويقصد به اندفاع الفرد باتجاه تقييم ذاته والحكم عليها سلبياً ولومها وتأنيبها، ويتضمن هذا البعد (٥) عبارات سلبية هي (العبرة ١، ٨، ١١، ١٦، ٢١).

٢- الإنسانية المشتركة ويقصد بها ميل الفرد إلى اعتبار جوانب الضعف والقصور والمعاناة جزءاً طبيعياً من حياة كل البشر أو التجربة الإنسانية، ويتضمن هذا البعد (٤) عبارات إيجابية هي (٣، ٧، ١٠، ١٥)، (في مقابل) العزلة ويقصد بها ميل الفرد إلى الانعزال والانطواء على الذات والغرق في التفكير السلبي في الذات، ويتضمن هذا البعد (٤) عبارات سلبية هي (٤، ١٣، ١٨، ٢٥).

٣- اليقظة العقلية ويقصد بها ميل الفرد إلى التعقل والتدبر الإيجابي والتعامل الفعال مع انفعالاته والموقف المنشط لها، ويتضمن هذا البعد (٤) عبارات إيجابية هي (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، (في مقابل) الإفراط في التوحد ويقصد به ميل الفرد إلى الارتباط التام بالذات واجترار الآلام، ويتضمن هذا البعد (٤) عبارات سلبية هي (٢، ٦، ٢٠، ٢٤).

تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

-الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي (ملحق رقم ١)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة، وبناء على آرائهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون والتي تمثلت بتعديل الصياغة لبعض العبارات وعلى النحو الآتي:

- العبارة رقم (١): "لا استحسن أخطائي وعيوبي"..... لتصبح "لا اتقبل أخطائي وعيوبي".

- العبارة رقم (٣): "عندما تكون الأمور على غير ما يرام لدي، أنظر إلى المصاعب والمشكلات على أنها جزء من الحياة ويمر بها كل فرد"..... حذف كلمة "الدي" من العبارة.

- العبارة رقم (١١): "لا احتمل ولا أصبر على الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي"..... حذف كلمة "لا احتمل" من العبارة.

- العبارة رقم (٢١): "أستطيع أن أكون هادئ البال قليلاً عندما أمر بخبرة من الألم والمعاناة... لتصبح "أستطيع أن أكون هادئة البال عندما أمر بخبرة من الألم والمعاناة".

- صدق الاتساق الداخلي: للتأكد من صدق المقياس المستخدم، فقد تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي والذي يمثل مقياساً للتأكد من أن العناصر أو العبارات التي تحتويها أداة القياس تبدو في ظاهرها متوافقة مع ما تم قياسه وقادرة على قياس الظاهرة قياساً صحيحاً. وللتأكد من ذلك، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغة (٥٠) مطلقة. وحتى يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق، يجب أن لا تقل جميع معاملات الارتباط عن (٠.٤٠) وتكون جميعاً دالة من الناحية الإحصائية (Lawrence et al., 2016). ويبين الجدول رقم (١) نتائج معاملات الارتباط.

جدول رقم (١): الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات (ن=٥٠)

البعد	العبارة	معامل الارتباط للعبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	معامل الارتباط للبعد مع الدرجة الكلية
الحنو على الذات	٥	*٠.٦٨٢	**٠.٨٨٣
	١٢	**٠.٩٥٨	
	١٩	**٠.٨٨٨	
	٢٣	**٠.٩٥٣	
	٢٦	*٠.٧٣٤	
الحكم الذاتي	١	*٠.٧٢٤	**٠.٩٣٠

	**٠.٨٨٢	٨	
	**٠.٨٠٣	١١	
	**٠.٨٩٣	١٦	
	*٠.٦٨١	٢١	
**٠.٨٤٥	**٠.٨٢١	٣	الإنسانية المشتركة
	**٠.٨٩٤	٧	
	*٠.٦٤٨	١٠	
	**٠.٨٦٤	١٥	
**٠.٨٤١	**٠.٩٦١	٤	العزلة
	**٠.٨٨٥	١٣	
	*٠.٧٤٦	١٨	
	**٠.٩١٦	٢٥	
**٠.٨٥٦	**٠.٩٦٢	٩	اليقظة العقلية
	**٠.٩٣٢	١٤	
	**٠.٩٥٦	١٧	
	**٠.٩٤١	٢٢	
**٠.٨٣٨	**٠.٨٩٤	٢	الإفراط في التوحد
	**٠.٨٧٣	٦	
	*٠.٧٧٨	٢٠	
	**٠.٩١٣	٢٤	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

تبين النتائج الواردة في الجدول رقم (١) أن جميع معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين البعد والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً، ودرجات معاملات الارتباط أعلى من (٠.٤٠). وتدل نتائج معاملات الارتباط الجيدة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

الثبات: قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس الشفقة بالذات عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ لنتائج العينة الاستطلاعية، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين (٠.٧٩٣-٠.٩٥٧) كما هي موضحة في الجدول رقم (٢)، وكذلك بلغت قيمة الثبات العام (٠.٩٦٦)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس مقبولاً لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢): معاملات ألفا كرونباخ ثبات مقياس الشفقة بالذات (ن=٤٥)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
١	الحنو على الذات	٥	٠.٩٠٠
٢	الحكم الذاتي	٥	٠.٨٦٠
٣	الإنسانية المشتركة	٤	٠.٧٩٣
٤	العزلة	٤	٠.٩٠١
٥	اليقظة العقلية	٤	٠.٩٥٧
٦	الإفراط في التوحد	٤	٠.٨٧٠
	المقياس ككل	٢٦	٠.٩٦٦

وعليه، فإن الصورة النهائية للمقياس تتكون من (٢٦) عبارة موزعة على ستة أبعاد (ملحق رقم ٢)، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج خماسي- وذلك حسب انطباق محتوى العبارة على المستجيبة- وعلى النحو الآتي: تنطبق تماماً= (٥)، تنطبق بدرجة كبيرة= (٤)، تنطبق بدرجة متوسطة= (٣)، تنطبق بدرجة قليلة= (٢)، لا تنطبق تماماً= (١) للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية. وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على هذا المقياس تتراوح بين (٢٦-١٣٠) درجة. وأما بالنسبة لأبعاد المقياس، فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على بعد "الحنو على الذات" وبعد "الحكم الذاتي" تتراوح بين (٥-٢٥) درجة، وبين (٤-٢٠) درجة لبقية أبعاد المقياس. وعليه يكون مفتاح تصحيح المقياس على النحو الآتي:

جدول (٣): مفتاح تصحيح مقياس الشفقة بالذات

المستوى	الدرجة	عدد العبارات	البعد
منخفض	١٢-٥	٥	الحنو على الذات الحكم الذاتي
متوسط	٢٠-١٣		
مرتفع	٢٥-٢١		
منخفض	١٠-٥	٤	الإنسانية المشتركة العزلة اليقظة العقلية الإفراط في التوحد
متوسط	١٦-١١		
مرتفع	٢٠-١٧		
منخفض	٦١-٢٦	٢٦	المقياس ككل
متوسط	٩٧-٦٢		
مرتفع	١٣٠-٩٨		

تم حساب فئات الإجابة للمقياس وفق الخطوات التالية:
حساب طول الفئة من خلال المعادلة التالية:

$$\text{عدد العبارات } X \text{ (أعلى حد في مدرج الإجابة للمقياس)} - \text{عدد العبارات } X \text{ (أدنى حد في مدرج الإجابة للمقياس)}$$

(٣) وهو عدد فئات التصحيح

تم جمع أقل درجة يمكن الحصول عليها في المقياس مع طول الفئة (الذي تم استخراجها بالخطوة الأولى) لتحديد المستوى المنخفض، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المنخفض مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المتوسط، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المتوسط مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المرتفع.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية

تم استخدام النسخة العربية من مقياس المرونة النفسية للنسخة الأمريكية لكونور ودايفيدسون (Connor- Davidson, 2003) الذي قننه على البيئة العربية الباحث محمد محمد القللي (٢٠١٦). وفي

دراسته، أظهرت نتائج التحليل العاملي لهذا المقياس وجود خمسة عوامل للمرونة النفسية، هي: الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، والسيطرة، والإيمان بالقدر. كما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وصدق البناء في دراسته؛ حيث تم التوصل لمؤشرات جيدة عن صدق وثبات المقياس. وعليه، فقد اشتمل المقياس على خمسة أبعاد أساسية وهي:

- ١- الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك وتتضمن (٨) عبارات من العبارة (١) إلى العبارة (٨).
 - ٢- مقاومة التأثيرات السلبية وتتضمن (٧) عبارات من العبارة (٩) إلى العبارة (١٥).
 - ٣- تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة وتتضمن (٥) عبارات من العبارة (١٦) إلى العبارة (٢٠).
 - ٤- السيطرة وتتضمن (٣) عبارات من العبارة (٢١) إلى العبارة (٢٣).
 - ٥- الإيمان بالقدر وتتضمن عبارتين هما العبارة (٢٤) والعبارة (٢٥).
- ولقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

-الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي (ملحق رقم ١)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة، وبناء على آرائهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون والتي تمثلت بالآتي:

-تعديل العبارة رقم (١١) "أفضل أخذ مركز الصدارة عند حلّ المشكلة" لتصبح "أفضل أن أكون أول من تبادر في حل المشكلة".

-تعديل العبارة رقم (١٦) "تكيف مع التغيير" لتصبح "تكيف مع التغيير في مواقف الحياة".

-حذف البعد الخامس من المقياس "الإيمان بالقدر" وعبارتيه؛ كونه لا يتلاءم مع ديننا الحنيف ومجتمعنا؛ حيث أن المسلم يؤمن بالقضاء والقدر وهو ركن من أركان الإيمان، وربما تصح هاتين العبارتان لغير المسلم.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=٥٠)، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الكلية الذي تنتمي إليه العبارة، بالإضافة إلى حساب معاملات ارتباط درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. ويبين الجدول رقم (٤) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٤): الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (ن=٥٠)

الدرجة	معامل الارتباط للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط للعبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	العبارة	البعد
**٠.٨٨٨	**٠.٨٧٢	١	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	
	*٠.٦٧٠	٢		
	**٠.٨٢٠	٣		
	**٠.٨٧١	٤		
	**٠.٩١٩	٥		
	**٠.٨٤٢	٦		
	**٠.٧٧٧	٧		
	**٠.٩٥١	٨		
**٠.٩٧١	**٠.٨١٧	٩	مقاومة التأثيرات السلبية	
	*٠.٧١٨	١٠		
	**٠.٩٣٧	١١		
	**٠.٩٢١	١٢		
	**٠.٨٤١	١٣		
	**٠.٩٣٥	١٤		
	**٠.٩٤٨	١٥		
**٠.٩٥١	**٠.٩١٦	١٦	تقبل الذات الإيجابي	

	** ٠.٩٧٣	١٧	نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
	** ٠.٩٦٣	١٨	
	** ٠.٩٤٠	١٩	
	** ٠.٨٦٥	٢٠	
** ٠.٨٨٨	** ٠.٧٣٠	٢١	السيطرة
	** ٠.٨٩٧	٢٢	
	* ٠.٨٧٩	٢٣	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (٤) إلى أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس ودرجته الكلية تجاوزت القيمة (٠.٤٠)، وكانت جميعها دالة إحصائياً، مما يدل على درجة اتساق جيدة لمقياس المرونة النفسية المستخدم بالدراسة.

الثبات:

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ، حيث تجاوزت قيم معاملات ألفا كرونباخ (٠.٩٠) كما هي موضحة في الجدول رقم (٥)، وكذلك بلغت قيم الثبات العام (٠.٩٧٧)؛ وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٥): معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس المرونة النفسية (ن=٥٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
١	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	٨	٠.٩٣٩
٢	مقاومة التأثيرات السلبية	٧	٠.٩٤٨
٣	تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	٥	٠.٩٦٠
٤	السيطرة	٣	٠.٩٢٠

٠.٩٧٧	٢٣	المقياس ككل	
-------	----	-------------	--

وبناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس، والتي تم التحقق منها، أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٢٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد (ملحق رقم ٢)، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج خماسي- وذلك حسب انطباق محتوى العبارة على المستجيبة- وعلى النحو الآتي: تنطبق دائماً=(٥)، تنطبق أحياناً=(٤)، تنطبق إلى حد ما=(٣)، نادراً ما تنطبق=(٢)، لا تنطبق أبداً=(١). وبذلك فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على هذا المقياس تتراوح بين (٢٥-١١٥) درجة. وأما بالنسبة لأبعاد المقياس، فإن الدرجة الكلية التي يُمكن أن تحصل عليها المستجيبة على بعد "الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك" وبعد "الحكم الذاتي" تتراوح بين (٨-٤٠) درجة، وبين (٧-٣٥) درجة لبعد "مقاومة التأثيرات السلبية"، في حين تتراوح بين (٥-٢٥) درجة لبعد "تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة". وأما فيما يتعلق ببعد "السيطرة"، فتتراوح درجته بين (٣-١٥). وعليه يكون مفتاح تصحيح المقياس على النحو الآتي:

جدول (٦): مفتاح تصحيح مقياس المرونة النفسية

المستوى	الدرجة	عدد العبارات	البعد
منخفض	١٩-٨	٨	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
متوسط	٣١-٢٠		
مرتفع	٤٠-٣٢		
منخفض	١٦-٧	٧	مقاومة التأثيرات السلبية
متوسط	٢٦-١٧		
مرتفع	٣٥-٢٧		
منخفض	١٢-٥	٥	تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
متوسط	٢٠-١٣		
مرتفع	٢٥-٢١		
منخفض	٧-٣	٣	السيطرة
متوسط	١٢-٨		
مرتفع	١٥-١٣		

منخفض	٥٤-٢٣	٢٣	المقياس ككل
متوسط	٨٦-٥٥		
مرتفع	١١٥-٨٧		

تم حساب فئات الإجابة للمقياس وفق الخطوات التالية:

حساب طول الفئة من خلال المعادلة التالية:

عدد العبارات X (أعلى حد في مدرج الإجابة للمقياس) - عدد العبارات X (أدنى حد في مدرج الإجابة للمقياس)

(٣) وهو عدد فئات التصحيح

تم جمع أقل درجة يمكن الحصول عليها في المقياس مع طول الفئة (الذي تم استخراجها بالخطوة الأولى) لتحديد المستوى المنخفض، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المنخفض مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المتوسط، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المتوسط مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المرتفع.

ثالثاً: مقياس الازدهار النفسي:

تم استخدام مقياس الازدهار النفسي الذي طوره كل من الباحثين هناء زكي وسامح حرب (٢٠٢١) بناءً على أبعاد نظرية الازدهار النفسي لسيلجمان (2011) Seligman. وقد تضمن هذا المقياس (٤٥) عبارة مقسمة بالتساوي على خمسة أبعاد وهي:

١- الانفعال الموجب ويشير إلى الحياة السارة التي تتضمن الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والاستمتاع والتفاؤل.. وغيرها (العبارات ١، ٦، ١١، ١٥، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٦، ٤١).

٢- الاندماج ويشير إلى التدفق الذي ينطوي على التركيز المكثف في المجال التنظيمي للفرد (العبارات ٢، ٧، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٧، ٤٢).

٣- العلاقات الإيجابية وتشمل الروابط الاجتماعية، والشبكات الاجتماعية، والدعم المتلقي، والدعم المتصور، والرضا عن الدعم، وتقديم الدعم للآخرين (العبارات ٣، ٨، ١٣، ١٧، ٢٥، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٣).

٤- الإحساس بالمعنى وهو وجود اتجاه في الحياة، والاتصال بشيء أكبر من الذات، والشعور بأن حياة المرء ذات قيمة (العبارات ٤، ٩، ١٨، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٤).

٥- الإنجاز ويتضمن إحساس بالعمل نحو الأهداف والوصول إليها والالتقان والفعالية لإكمال المهام (العبارات ٥، ١٠، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٤٠، ٤٥).

وفي دراسة زكي وحرب (٢٠٢١)، أشارت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لهذا المقياس إلى صدق البناء للمقياس، وأن العوامل المشاهدة الخمسة التي تمثل أبعاد المقياس تنتظم حول عامل كامن واحد يمثل الازدهار النفسي.

ولقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية على النحو الآتي:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية:

-الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي (ملحق رقم ١)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة العبارة من حيث انتماءها للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك التحقق من وضوح وسلامة الصياغة، وبناء على آرائهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون والتي تمثلت فقط بتعديل عبارة رقم (٨) "أنتشارك وقتي مع الآخرين في الكثير من الأنشطة الحياتية" لتصبح "أشارك الآخرين في الكثير من الأنشطة الحياتية".

الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=٥٠)، من خلال حساب معامل الارتباط بين العبارة ودرجة البعد الكلية الذي تنتمي إليه العبارة، بالإضافة إلى حساب معاملات ارتباط درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. ويبين الجدول رقم (٧) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٧): الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي (ن=٥٠)

الإنجاز		العلاقات الإيجابية		الانفعال الموجب	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠.٩٤٣	٥	**٠.٨٧٦	٣	**٠.٩٤٥	١

*.٧٤١	١٠	*.٦٦٥	٨	**٠.٨٧٩	٦
**٠.٨٣٣	١٤	**٠.٩١٨	١٣	**٠.٩٥٧	١١
**٠.٩١٣	١٩	**٠.٩٥٢	١٧	**٠.٩٦٢	١٥
**٠.٨٣٧	٢٢	**٠.٩٦١	٢٥	**٠.٨٨١	٢٣
**٠.٩٣٢	٢٧	**٠.٩٥٨	٣٠	**٠.٨٢٢	٢٨
**٠.٩٢٢	٣٢	**٠.٨٠١	٣٤	**٠.٨٦٤	٣٣
**٠.٨٩٩	٤٠	**٠.٩١٨	٣٨	**٠.٩٥٧	٣٦
**٠.٩٢٢	٤٥	**٠.٩٧١	٤٣	**٠.٩٠٩	٤١
ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠.٩٩٨		ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠.٩٨٢		ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠.٩٤٧	
		الإحساس بالمعنى		الاندماج	
		**٠.٩٧٧	٤	**٠.٩٥٧	٢
		**٠.٨٣٤	٩	**٠.٨٩٠	٧
		**٠.٩٦٩	١٨	**٠.٩٤٥	١٢
		**٠.٨٣٦	٢١	**٠.٩٣٢	١٦
		**٠.٨٢٠	٢٦	**٠.٩٢٥	٢٠
		*٠.٧٣٩	٣١	*٠.٦٧٢	٢٤
		**٠.٧٧٦	٣٥	**٠.٩٢١	٢٩
		**٠.٧٩٤	٣٩	**٠.٩٤٥	٣٧
		**٠.٩٦٢	٤٤	**٠.٩٥٢	٤٢
		ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠.٩٧٩		ارتباط البعد بالدرجة الكلية=٠.٩٨٩	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (٧) إلى أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات كل بعد والدرجة الكلية لكل بعد، وأيضاً بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كانت أعلى من (٠.٤٠)، وكانت جميعها دالة إحصائياً، مما يدل على درجة اتساق جيدة لمقياس الازدهار النفسي المستخدم بالدراسة.

الثبات:

قامت الباحثة بالتأكد من ثبات مقياس الازدهار النفسي عن طريق استخراج معامل ألفا كرونباخ، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٥٥-٠.٩٧٢) كما هي موضحة في الجدول رقم (٨)، وكذلك بلغت قيمة الثبات العام (٠.٩٩٣)؛ وهذا يشير إلى أن ثبات المقياس عالي ومقبول لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٨): معاملات ثبات مقياس الازدهار النفسي بطريقة ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

قيمة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الأبعاد	
٠.٩٧٢	٩	الانفعال الموجب	١
٠.٩٧٢	٩	الاندماج	٢
٠.٩٥٩	٩	العلاقات الإيجابية	٣
٠.٩٥٥	٩	الإحساس بالمعنى	٤
٠.٩٦٣	٩	الإنجاز	٥
٠.٩٩٣	٤٥	المقياس ككل	

وعليه، فإن الصورة النهائية للمقياس: تتكون من (٤٥) عبارة موزعة على خمسة أبعاد (ملحق رقم ٢)، ويُجاب على عبارات المقياس من خلال مدرج خماسي على النحو الآتي: يحدث دائماً=(٥)، يحدث غالباً=(٤)، يحدث أحياناً=(٣)، يحدث نادراً=(٢)، لا يحدث أبداً=(١)، وعليه يكون مفتاح تصحيح المقياس على النحو الآتي:

جدول (٩): مفتاح تصحيح مقياس الازدهار النفسي

المستوى	الدرجة	عدد العبارات	الأبعاد
منخفض	٢١-٩	٩	كل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس
متوسط	٣٤-٢٢		
مرتفع	٤٥-٣٥		
منخفض	١٠٥-٤٥	٤٥	المقياس ككل
متوسط	١٦٦-١٠٦		
مرتفع	٢٢٥-١٦٧		

تم حساب فئات الإجابة للمقياس وفق الخطوات التالية:

حساب طول الفئة من خلال المعادلة التالية:

عدد العبارات X (أعلى حد في مدرج الإجابة للمقياس) - عدد العبارات X (أدنى حد في مدرج الإجابة للمقياس)

(3) وهو عدد فئات التصحيح

تم جمع أقل درجة يمكن الحصول عليها في المقياس مع طول الفئة (الذي تم استخراجها بالخطوة الأولى) لتحديد المستوى المنخفض، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المنخفض مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المتوسط، ثم جمع درجة الحد الأعلى للمستوى المتوسط مضافاً إليه واحد صحيح وطول الفئة لتحديد المستوى المرتفع.

رابعاً: البرنامج الإرشادي المستخدم (إعداد الباحثة)

أهداف البرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية إلى تحسين مستوى مكونات الشفقة بالذات الإيجابية المتمثلة في (اللفظ بالذات - اليقظة العقلية - الإنسانية العامة المشتركة) وخفض المستوى المكونات السلبية المتمثلة في (النقد الذاتي - العزلة - الإفراط في التوحد)، باستخدام التكامل بين فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي

السلوكي مع علم النفس الإيجابي ومن ثم تحسن التوافق النفسي والاجتماعي ومستوى الصحة النفسية لدى المطلقات في مدينة بريدة.

ولتحقيق الهدف العام للبرنامج تسعى الباحثة إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

- تدريب المطلقات على تكوين بنية معرفية عن طبيعة الشفقة بالذات ومكوناتها.
- مساعدتهن على فهم وتفسير الانفعالات السلبية وخفض نقد الذات - والشعور بالعزلة - الإفراط في التوحد في مواقف الفشل والمعاناة.
- مساعدة المطلقات على تقبل النقص وإدراك حتمية المعاناة والنظر الى المشكلات في سياق الخبرة الإنسانية المشتركة.
- مساعدة المطلقات على تحديد وتقييم أفكارهم وتخيلاتهم خاصة تلك التي ترتبط بالمواقف الفشل والمعاناة والأحداث الضاغطة أو المؤلمة.
- مساعدة المطلقات على استبدال الأفكار اللاعقلانية والمشاعر السلبية بأخرى إيجابية بناءة.
- تمكين المطلقات من التعرف على جوانب قوتهم لتنمية الجوانب الإيجابية المتمثلة في الحكمة والنضج الانفعالي والتفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة كسمات ايجابية للمشفقين بذواتهم.
- مساعدة المطلقات على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بسهولة وإكسابهم الثقة بالنفس.
- مساعدة المطلقات على فهم طبيعة مشكلاتهم وطرق حلها بطريقة علمية.
- تنمية وتعزيز القيم الروحية والأخلاقية للمطلقات المتمثلة في مبادئ الدين والإيمان.

أهمية البرنامج

يعزز البرنامج أهمية تنمية الشفقة لدى المطلقات، حيث يمنحهن فرصة لاكتساب مجموعة من المهارات والتقنيات التي تساعدن على تطوير التفكير العقلاني والحوار الذاتي البناء، وتنظيم السلوك والتحكم العاطفي. وبفضل الجوانب الوجدانية للبرنامج، يمكن للمشاركات أن تكتسب وعياً ذاتياً وتحسين نظرتهم للحياة، وتصبح أكثر إيجابية. وعلاوة على ذلك، يركز البرنامج على تطوير سلوكيات الشفقة الذاتية الإيجابية، بالإضافة إلى تعزيز نقاط القوة الشخصية مثل الحكمة والتفاؤل والرضا والسعادة، مما يساهم في تحقيق توازن صحي في النواحي النفسية والاجتماعية للمشاركات في البرنامج.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

يقوم البرنامج الحالي على مراعاة الأسس الآتية:

- ١- مراعاة خصائص المشاركات اللاتي مررن في تجربة الطلاق سواء كانت خصائصهم النفسية، أو الاجتماعية، أو العقلية، وأيضاً مراعاة حاجاتهم، واستعداداتهم، وميولهم، وقدراتهم.
 - ٢- مراعاة الفروق الفردية ومبادئ جلسات الإرشاد القائم على الشفقة بالذات.
 - ٣- تدعيم العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج، بتهيئة جو من الثقة والاحترام المتبادل بينهما، لتكوين علاقة إرشادية قوية.
 - ٤- استثمار طاقات المشاركات النفسية في البرنامج والاستفادة منها أثناء إجراء جلسات البرنامج الإرشادي.
 - ٥- مراعاة الاختيار المناسب للمكان والأدوات والوسائل التي تساعد على تهيئة جو مناسب وجيد لنجاح البرنامج الإرشادي.
 - ٦- يشجع البرنامج الإرشادي المشاركات على مواجهة المواقف التي تحدث لهم في حياتهم والتعامل معها بفاعلية.
 - ٧- يقوم البرنامج في نهاية كل جلسة علة إثارة المناقشة والحوار والتغذية الراجعة بين الباحثة والمشاركات أثناء جلسات الإرشاد، من أجل الوصول الى الاستبصار الذاتي.
 - ٨- مراعاة اشمال البرنامج الإرشادي على أنشطة ترويحوية، للتخفيف من القلق والتوتر، والانزعاج لدى المشاركات من طول الجلسة شريطة أن تتناسب مع طبيعتهم وميولهم.
 - ٩- استخدام أسلوب التعزيز الموجب، والتشجيع من جانب الباحثة عندما تنفذ المشاركات المهام المطلوبة منهم.
- الأساس النظري للبرنامج

لقد تم إعداد وتصميم هذا البرنامج القائم على الشفقة بالذات بالاعتماد على ما تم الاطلاع عليه من الأطر النظرية المتعلقة بمفهوم الشفقة بالذات والتي تعرف بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم التي يتعرض لها الفرد، تتضمن اللطف مع الذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد" (جوهر، ٢٠٢١، ص ٤٦٠). فالشفقة بالذات تمثل تحول الشفقة نحو الذات، وتساعد في ارتباطنا بأنفسنا في حالات الفشل، والمعاناة الشخصية، فهي تعمل على تحويل المشاعر من المعاناة الى الشعور بالدفء والاتصال، مع انخفاض مستوى الشعور بالتقصير،

ومسامحة الذات في حالة ارتكاب الأخطاء، كما تساعد الفرد في تحمل المسؤولية وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الإخفاق، كما انه يساعد على القدرة في تطويع الإرادة وإثبات جدارة الذات (جمعة، ٢٠٢٢).

وتم التركيز على أبعاد الشفقة بالذات في بناء محاور البرنامج وفقا لتصور (Neff,2003) وهي كالاتي:

- ١) اللطف بالذات مقابل نقد الذات (Self-Kindness Vs Self-Judgment): والتي تشير إلى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل بدلاً من الاحكام الذاتية القاسية.
 - ٢) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (Common human feelings vs isolation): وتشير إلى إدراك الفرد لخبراته على أنها جزء من الخبرة الإنسانية الأكبر عوضاً عن الشعور بالعزلة والانفصال عنه.
 - ٣) اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط (Mindfulness vs over-identification): وهي وعي الفرد المتوازن بأفكاره ومشاعره المؤلمة عوضاً عن التوحد المفرط معها.
- وهذه الأبعاد تعمل على تعزيز العديد من الجوانب الإيجابية لدى الأفراد لاسيما الذين واجهوا في مراحل حياتهم صعوبات ومشاكل نفسية من اكتئاب، وقلق، وكرب ما بعد الصدمة كالانفصال، والفقدان، وبالتالي صعوبة التعامل مع المشاعر الناتجة من هذه الظروف القاهرة؛ حيث أشارت دراسة سيد (٢٠٢٢) والتي تناولت الشفقة بالذات من رؤية منظور علم النفس الإيجابي، أن اللطف بالذات يساهم في الميل الى التفاهم مع انفسنا والاهتمام بها بدلا من توجيه النقد لها او الحكم القاسي عليها، والتعامل مع العيوب الذاتية وأوجه القصور الشخصية بمزيد من الرفق والتفهم والدعم الذاتي، فبدلا من انتقاد انفسنا ومهاجمتها وتعنيفها بسبب أوجه القصور الشخصية يتم التعامل معها بدفء وتقبل غير مشروط، وأن الإنسانية المشتركة تساعد في الاعتراف بأن الجميع يخطئون ويفشلون بل ويشعرون بعدم الكفاءة بطريقة أو بأخرى، فالتقصير سمة إنسانية مشتركة، وبالتالي تعامل الفرد مع نقاط ضعفه يجب أن يكون من منظور أوسع وأشمل في إطار التجربة الإنسانية المشتركة بدلا من المعاناة الفردية والعزلة عن الآخرين في الأوقات الصعبة، كما أن اليقظة الذهنية تساعد الفرد في الوعي والادراك لخبرات اللحظة الراهنة بطريقة واضحة ومتوازنة بما في ذلك المعاناة والأفكار والمشاعر السلبية المؤلمة، بدلا من الإفراط في التركيز عليها والتوحد معها.

وكذلك تم الرجوع الى العديد من الدراسات السابقة والبرامج المطروحة فيها كمصادر لإعداد البرنامج (ملحق رقم ٣)، ومن أحدث التدخلات العلاجية المرتكزة على الشفقة بالذات والتي تم الاعتماد عليها في تصميم البرنامج واعتماد مجموعة من الفنيات والمهارات منها، هو نموذج التعاطف اليقظ مع الذات (MSC) والذي بدأ وتطور في

٢٠١٠ على يد كل من Neff and Germer بهدف تعليم مهارات الشفقة الذاتية (Neff and Germer, 2018)، ويعتبر نموذج يجمع كل من مهارات الشفقة الذاتية، ومهارات اليقظة الذهنية، وهذه التدخلات العلاجية القائمة على الشفقة بالذات تنتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي (الضبع، ٢٠١٨).

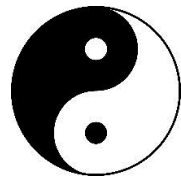
ويفسر نموذج التعاطف الذاتي الواعي (MSC) بأنه عملية الجمع بين المهارات التي تم تطويرها من خلال اليقظة الذهنية مع الممارسة العاطفية للشفقة بالذات، بينما للوهلة الأولى، قد يبدو الاثنان مرتبطين بشكل كبير، إلا أن هناك تمييز لفهم كيفية عمل الاثنين معاً، الشفقة بالذات تدور حول التفكير في كيفية تحويل مفهوم الشفقة إلى الداخل، لدعم تطورك العاطفي وتقبلك، أما بالنسبة إلى اليقظة الذهنية بشكل عام أن نكون قادرين على الانتباه إلى أي تجربة أو شعور عاطفي - إيجابي أو سلبي أو محايد - بالقبول، و عادة ما يكون التعاطف مع الذات أكثر جزءاً لا يتجزأ من تطوير فهم وقبول التجارب أو المشاعر السلبية فقط (Mead, 2019)، اليقظة الذهنية في الشفقة الذاتية تدور حول استخدام اليقظة بطريقة أكثر استهدافاً، لدعم التطور العاطفي مع التغلب على مشاعر المعاناة الشخصية (Germer, 2009). يرى أصحاب نموذج التعاطف الذاتي الواعي أننا نأخذ هاتين الفكرتين ونجمعها، لذلك نحن نستخدم الشعور بالوعي والوجود الذي تم تطويره مع اليقظة، ونطبقه لدعم تطورنا العاطفي من أجل التعاطف مع الذات (Neff and Germer, 2013).

وهناك مجموعة من الفنيات والممارسات التي يتضمنها برنامج التعاطف الذاتي الواعي (MSC) ومن ضمنها: مجلة الشفقة الذاتية (Self-Compassion Journal)، مسح الجسم الرحيم (Compassionate Body Scan That Beautifully)، التأمل الرحيم (compassionate Meditation)، التنفس الحنون (Affectionate Breathing)، كتابة الخطاب العاطفي (Self-Compassion letter writing)، الناقد والمنتقد والرحيم أو كراسي الحوار الثلاثة (The Criticizer, the Criticized, and the Compassionate Observer)، اللمسة المريحة أو الداعمة (Soothing Touch)، استراحة الشفقة بالذات (The Self-Compassion Break).

وقد أثبتت هذه الممارسات فعاليتها في تنمية الشفقة بالذات والازدهار النفسي في العديد من الدراسات الأجنبية والتي تم اجراءها على عينات متباينة من عينات إكلينيكية وكذلك على المراهقين وطلاب الجامعة والراشدين والمسنين ومن هذه الدراسات دراسة (Albertson, et al., 2015) التي تناولت السيدات اللاتي تعانين من مشاكل في صورة الجسد، كذلك دراسة (Friis, et al., 2016) حيث ركزت الدراسة على تنمية

الشفقة بالذات وخفض الاعراض الاكتابييه لدى مرضى السكر ، وأيضًا دراسة (Campo, et al., 2017) والتي اهتمت في تنمية الشفقة الذاتية وخفض الاعراض النفسية لدى مرضى السرطان، والدراسة التي ركزت على مرحلة المراهقة من كلا الجنسين في تنمية الشفقة الذاتية وبعض مؤشرات الهناء الذاتي (Bluth and Eisenlohr–Moul, 2017) وكذلك تم تطبيقه على طلاب الجامعة في رفع الشفقة الذاتية والرضا عن الحياة واثبتت فعاليته في دراسة (Mantelou and Karakasidou,2017).

عندما نستكشف السمات التي تلعب دورًا في الشفقة بالذات، نجد كل من المؤنث والمذكر - تمامًا كما يجسد جميع الناس الصفات الأنثوية والذكورية، ففي الفلسفة الصينية التقليدية، يمثل الين واليانغ هذه الازدواجية، تستند كل من Yin و yang على افتراض أن جميع السمات التي تبدو متعارضة، مثل الذكور والإناث، والظلام والنور ، والموجب والسالب، مكملة ومترابطة، هذا يعني أن الأشخاص الذين يتعرفون على أنهم ذكر أو أنثى يحتاجون إلى أن تكون صفاتهم المعاكسة في حالة توازن بشكل ملحوظ، يحتوي كل جانب من جوانب رمز yin- yang على نقطة من اللون المعاكس الموجودة بداخله (Neff and Germer, 2018, 38).



- ١) يرتبط Yin بالشفقة الذاتية الداخلية لأنفسنا بطريقة رحيمة وهو يمثل الجانب الرقيق في تهدئة أنفسنا والتحقق من صحتها في الأوقات الصعبة للغاية.
 - ٢) يرتبط Yang بالشفقة الذاتية المتعلقة بالتصرف مع العالم الخارجي وهو يتمثل في جانب الحماية لأنفسنا، وتلبية احتياجاتنا، وتحفيزها على اتخاذ الإجراءات (Hickman, 2021,16).
- ومن خلال ذلك تتوزع الفنيات والتمارين في ال MSC حيث تناسب بعض الممارسات بشكل أكبر مع فئة الين Yin والبعض الآخر في فئة اليانغ Yang، على الرغم من أن معظمها يحتوي على جوانب من كليهما، ويتضح ذلك في الجداول التالية:

Yin بين	استراحة التعاطف مع الذات
	ممارسة التلطف
	التأمل
	اللمسة المريحة او الداعمة
	التنفس الحنون
	وصف المشاعر
Yang يانغ	الشعور باطن القدمين
	اكتشاف قيمنا الأساسية
	الصوت الرحيم
	كتابة الخطاب العاطفي

(Neff and Germer, 2018).

الفنيات والممارسات المستخدمة في البرنامج:

تتمثل أبرز الفنيات والممارسات المستخدمة بالبرنامج والتي تندرج من نموذج التعاطف الذاتي الواعي

:(MSC)

١) ممارسة التلطف (Practicing Loving Kindness): يعد التلطف أمراً شبيهاً بالدعاء الذي ندعو به لأنفسنا أو لغيرنا، فحينما ندعو أو نطلب شيئاً ما لنفسك أو لغيرك فإنك تمارس نشاطاً مليئاً بمشاعر الحب واللطف، وتردد كلمات وعبارات ذهنية تحتوي على مشاعر جميلة تجاه نفسك والآخرين (العرجان وشواش، ٢٠٢٠).

٢) التأمل الرحيم (Compassionate Meditation): في هذه الممارسة، من المهم أن تتخلى عن المحاولة ومعرفة ما إذا كان بإمكانك التدريب بطريقة مريحة ومنفتحة، والسماح للأشياء بالانتشار إليك بدلاً من الاضطرار إلى الوصول إليها عقلياً. بطريقة ما. وإذا واجهت لحظات من التحدي، فهذه فرصة ربما لممارسة القليل من الإغلاق الاستراتيجي، عن طريق الانسحاب من التأمل واختيار توجيه انتباهك إلى باطن قدميك أو أي من أطراف جسمك واجعل كل ممارسة سهلة وتذكر، "إذا كان صراعاً، فهذا ليس تعاطفاً مع الذات." (Hickman, 2021, p. 81).

- ٣) مجلة الشفقة الذاتية (Self-Compassion Journal): وهي الاحتفاظ بدفتر يسجل فيه يوميات تعالج فيه الأحداث الصعبة في يومك من خلال عدسة الشفقة بالذات ويمكن أن تعزز الرفاهية النفسية والجسدية. ويساعد هذا التمرين في جعل اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة جزءا من حياتك اليومية (Neff and Germer, 2018, p. 29).
- ٤) كتابة الخطاب العاطفي (Self-Compassion letter writing): وهي كتابة الشخص كل شيء عن نفسه لا يحبه، أو يشعره بالخجل أو عدم الأمان، أو الأشياء التي لا يجيدها بما فيه الكفاية، حيث يساعد هذا التمرين على كتابة رسالة الى نفسه حول المشكلة التي يعاني منها من مكان القبول والرحمة (Neff and Germer, 2018, p.84).
- ٥) اللمسة المريحة او الداعمة (Soothing Touch): وهي استخدام اللمس الداعم والمريح لتنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي للمساعدة على الشعور بالهدوء والرعاية والأمان (Neff and Germer, 2018, p.33).
- ٦) التنفس الحنون (Affectionate Breathing): تعني ربط مشاعر المودة واللطف بفعل التنفس البطيء والعميق والواعي، نحن نميل إلى أخذ الأداء العادي والروتيني لجسمنا كأمر مسلم به ولكن، عندما نتوقف للتفكير في مدى معجزة وجودنا هنا، والتنفس والحياة النابضة بالحياة، فمن السهل أن نشعر باللطف والمودة لأنفسنا ولمن حولنا (Hickman, 2021, p.95).
- ٧) الصوت الرحيم (Compassionate voice): ممارسة تساعد في سماع الصوت الناقد الداخلي، وكيف يحاول الناقد الداخلي المساعدة، والتدريب على تحفيز نفسك بصوت جديد لنفسك العاطفية الداخلية (Neff and Germer, 2018, p.79).
- ٨) إعطاء الرحمة وتلقيها (Giving and receiving compassion): تجمع هذه الممارسة بين التركيز على التنفس ودمج اللطف والرحمة في تأمل قوي يساعد على البقاء على اتصال مع الآخرين بينما لاتزال تمارس التعاطف مع نفسك (Hickman, 2021, p. 252).
- ٩) الناقد والمنتقد والمراقب الرحيم أو حوار الكراسي الثلاثة (The Criticizer, the Criticized, and the Compassionate Observer): هذا التمرين مصمم على غرار الحوار ذي المقعدين الذي تمت دراسته من قبل المعالج الجشطالت ليزلي جرينبيرج، في هذا التمرين ستجلس على كراسي مختلفة لتساعدك على

التواصل مع أجزاء مختلفة ومتضاربة في كثير من الأحيان من نفسك، وتجربة شعور كل جانب في اللحظة الحالية (Neff, 2011, p.102).

١٠) استراحة الشفقة بالذات (Self-Compassion Break): هذه الممارسة هي وسيلة للمساعدة في تذكير أنفسنا بتطبيق الابعاد الأساسية الثلاثة للشفقة بالذات واليقظة والإنسانية المشتركة واللطف، عندما تظهر الصعوبات في حياتنا، كما أنه يستخدم قوة اللمسة المهدئة لمساعدتنا على الشعور بالأمان والعناية (Hickman, 2021, p.23)

١١) الشعور بباطن القدم (Feeling the soles of your feet): هي ممارسة تساعد على تنظيم المشاعر والهدوء عند مواجهة عواطف غامرة كالغضب (Neff and Germer, 2018, p.59).

١٢) فوضى رحيمة (Compassionate mess): ممارسة تستخدم في محاولة التخلص من الام بتحويل التركيز بعيدا عن مقاومة الألم والتعاطف مع النفس لمجرد أننا جميعا بشر غير كاملين ونعيش حياة غير كاملة (Neff and Germer, 2018, p.98).

١٣) الاستماع الحنون (Compassionate listening): ممارسة تستمع فيها الى شخص يخبرك بقصة مؤلمة، سوف تساعد في الحفاظ على الاتصال العاطفي مع المتحدث ويمنعك من الشعور بالإرهاق (Neff and Germer, 2018, p.113).

١٤) تقدير الذات (Self-Appreciation): تساعد هذه الممارسة على اكتشاف الصفات التي تقدرها في نفسك، خاصة من خلال الاعتراف بالتأثيرات في حياتك التي ساعدتك على تطوير هذه الصفات الجيدة (Neff and Germer, 2018, p.170).

١٥) القيم الأساسية (Core Values): هذه الممارسة تساعد في اكتشاف القيم الأساسية في نموذج التعاطف الذاتي الواعي، وهي ممارسة مقتبسة من علاج القبول والالتزام وعمل وويلسون (٢٠٠٣)، وتهدف العملية أخذك أعمق قليلا لاكتشاف القيم الأساسية التي هي بالفعل جزء من هويتك ومعرفة أين يمكنك التوافق معها بشكل أفضل (Hickman, 2021, p.177).

١٦) صادق نفسك (Befriending yourself): ممارسة تشجع في التعامل مع نفسك عندما تواجه أمر صعب مثلما تواسي صديقك حينما يلجأ إليك اثناء مواجهته ظروف صعبة وتساعده على تخطي ذلك (Hickman, 2021, p.8).

الأساليب المساعدة في البرنامج:

تم استخدام مجموعة من الأساليب المساعدة لتنفيذ البرنامج من أبرزها:

- (١) الحوار والمناقشة: وهو أسلوب لإدارة الحوار داخل الجلسات بين المتدربة والمتدربات من أجل شرح وتوضيح الدروس المقدمة. وهو يعد أسلوب المحاضرة من الأساليب القديمة، ولكنة يتطور باستخدام الوسائل الحديثة فيه التي تشوق الأفراد ويقدم أسلوب المحاضرة معلومات ومفاهيم إلى المتلقي بأهداف معينة ويتم استخدام هذا الأسلوب عند تقديم الأشياء النظرية (العوني، ٢٠١٦، ص ٧٠٣).
 - (٢) التغذية الراجعة: وهي ما ترجع وتعيده المتدربات خلال الدرس كوسيلة توضح فهمهم للدرس واستيعابهم له، وهي استجابة ضمن نظام يعيد إلى المعطي جزء من الناتج وهذه الاستجابة تؤثر على استمرار النشاط واستمرار الإنتاجية لذلك النظام (سلطان، ٢٠٠٨، ص ٢٤).
 - (٣) الواجبات المنزلية: يعتبر جزءا مكملا وليس اختياريا في العلاج المعرفي، في الأساس ينظر المعالج لزيادة الفرص المتاحة
 - (٤) للتغيير المعرفي السلوكي، والواجب المنزلي الجيد يعطي فرصا أكثر للحالة أن تعلم نفسها وكذلك جمع المعلومات، وكذلك لاختبار افكارها ومعتقداتها حتى تستطيع تعديلها، ويعظم الواجب المنزلي ما تعلمته الحالة في الجلسات ويؤدي الى الاحساس بالكفاءة (بيك، ٢٠٠٧، ص ٣٧٥).
- تقويم البرنامج:

تم عرض البرنامج الإرشادي على (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي للتحكيم وتم تعديل ما أقرحه المختصون لبعض أهداف البرنامج وأسس وجلساتها. كما تم تقييم البرنامج من خلال القياس القبلي والبعدي لمقاييس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، ثم التحقق من فاعلية البرنامج بعد شهر من تطبيقه

مخطط البرنامج:

اشتمل البرنامج على ستة عشر جلسة بواقع جلستان أسبوعياً تم تنفيذها بمركز الإصلاح بجمعية أسرة في مدينة بريدة في قاعة مخصصة للتدريب، وقد استغرق تنفيذ البرنامج شهرين، ويبين الجدول أدناه أرقام الجلسات وعناوينها وأهدافها والفنيات المستخدمة فيها وإجراءاتها وزمنها.

الجلسة	العنوان	الأهداف	الفنيات	الزمن
١	تمهيد وتعارف	-بناء الثقة والالفة بين الباحثة والمشاركات. -التعريف بالبرنامج والهدف منه. -التعريف بالقواعد التي تحكم سير الجلسات. -التشجيع على الحضور والالتزام.	الحوار والمناقشة	٤٥ دقيقة
٢	تعريف بالبرنامج الارشادي	-التعريف بالمفاهيم الرئيسة للبرنامج. -توضيح محاور البرنامج والهدف منها. -محاولة تحقيق الفهم لبعض الفنيات والاستراتيجيات المساعدة في نجاح البرنامج. -التأكيد على أهمية الشفقة بالذات لتحسين مستوى المرونة النفسية والازدهار النفسي.	الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي، كتابة الخطاب التعاطفي	٦٠ دقيقة
٣	لطف الذات	-التدريب على كتابة خطاب عاطفي. -التدريب على استخدام اللطف الذاتي في التفكير بمواقف المعاناة والالم للتكيف معها وقبولها.	كتابة خطاب تعاطفي، ممارسة التلطف، التغذية الراجعة.	٦٠ دقيقة
٤	تقدير الذات	-تدريب المشاركات على اكتشاف الصفات التي يقدرنها بأنفسهن. -تحويل النظرة السلبية الى إيجابية للمعاناة وقبولها. -ان تدرك المشاركات مواطن القوة والضعف لديهن.	تقدير الذات	٦٠ دقيقة
٥	لوم الذات	-المساعدة في تغيير الحديث النقدي عن الذات. -أن تتعلم المشتركة كيفية التغلب على النقد الداخلي. -التدريب على تحفيز النفس بصوت جديد أكثر لطف وعاطفة. -المساعدة في استكشاف اللمة الداعمة الخاصة لكل	الصوت الرحيم، اللمة الداعمة.	٦٠ دقيقة

		مشتركة. -اكتساب المعرفة في استخدام اللطف الذاتي وقت المعاناة.		
٦٠ دقيقة	حوار الكراسي الثلاثة (الناقد، والمنتقد، والمراقب الرحيم)	-معرفة أهمية اليقظة العقلية كجزء من الشفقة بالذات. -المساعدة في التواصل مع الأجزاء المتضاربة في النفس. -رفع الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر لدى المشاركات. - فهم أعمق للذات وتحقيق اللطف معها.	الوعي	٦
٦٠ دقيقة	فوضى رحيمة، اللمسة الداعمة، الصوت الرحيم.	-أن تتقبل المشتركة ذاتها في المواقف الصعبة. -أن تتعلم المشتركة عدم اصدار حكم على الأفكار في اللحظة الراهنة. -الوعي المتوازن بالألم وتقديم الدعم. -الوعي بأننا جميعا بشر غير كاملين ونعيش حياة غير كاملة. -تحويل التركيز عن مقاومة الألم الى التعاطف مع النفس والتكيف مع الصعوبات.	القبول	٧
٦٠ دقيقة	التأمل الرحيم	-تعريف التأمل وأهميته. -التدريب على اكتساب مهارات الرعاية الذاتية وتعزيز الازدهار النفسي. - التدريب على اكتساب المشاركات القدرة على التسامح وقبول الذات. -التدريب على التأمل الرحيم.	التأمل	٨
٦٠ دقيقة	الاستماع الحنون، إعطاء الرحمة وتلقيها	-المساعدة في الاتصال العاطفي مع الآخرين. -تحقيق المشاركة العاطفية والتخفيف من الشعور بالإرهاق. -المساعدة في الإدراك بأن المعاناة حتمية وأنها جزء من	الإنسانية المشتركة	٩

		التجربة البشرية.		
٦٠ دقيقة	صادق نفسك	- أن تتفهم المشاركات أهمية الاحتفاظ بالعلاقات الدائمة مع الأصدقاء. - التعمق مع الذات وفهمها. - تدريب المشاركات على احتواء الذات كاحتواء الصديق. - المساعدة في الإدراك بكيفية الحكم على التجارب الخاصة بأنها جزء من التجربة العامة.	فهم النفس	١٠
٦٠ دقيقة	مجلة الشفقة الذاتية، واجب منزلي	- معرفة أهمية تدوين اليوميات. - التدريب على معالجة الأحداث اليومية من خلال التدوين. - تعزيز الشفقة الذاتية والرفاهية النفسية عن طريق الكتابة. - الوعي المتوازن بالأفكار والمشاعر المؤلمة.	التدوين	١١
٦٠ دقيقة	الشعور بباطن القدم، التنفس الحنون.	- التدريب على تنظيم المشاعر والهدوء عند مواجهة عواطف غامرة كالغضب. - التدريب على ربط مشاعر المودة واللفظ بفعل التنفس البطيء والعميق الواعي. الشعور باللفظ والمودة لأنفسنا ومن حولنا. - القدرة على التحكم بالانفعالات ورفع المرونة.	تنظيم المشاعر	١٢
٦٠ دقيقة	القيم الأساسية	- المساعدة في اكتشاف القيم الأساسية. - تحقيق التوافق مع النفس والحياة من خلال القيم الأساسية.	القيم	١٣
٦٠ دقيقة	استراحة الشفقة بالذات	- أن تظهر المشاركات الوعي بأهمية التكامل بين ابعاد الشفقة بالذات.	الراحة	١٤

		-توضيح معنى وأهمية استراحة الشفقة بالذات. -التدريب على استرخاء الشفقة بالذات.		
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، تغذية راجعة	-أن تتفهم المشاركات أهمية اكتساب مهارات الشفقة بالذات في التكيف مع المواقف الصعبة وقبولها وصولاً للازدهار النفسي. -أن تفهم المشاركات أهمية التكامل بين أبعاد الشفقة بالذات. -مراجعة وتلخيص ما تم التدريب عليه بالجلسات السابقة. -تطبيق المقاييس البعدية للدراسة.	ختام البرنامج	١٥
٦٠ دقيقة	الحوار والمناقشة	-التحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج. -تطبيق المقاييس التتبعية. - استمارة تقييم البرنامج والجلسات.	متابعة	١٦

نتائج الدراسة

تحليل فروض الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدى.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية (ن=٢٠) على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده الستة من خلال استخدام اختبار شابيرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار خضوع هذا المتغير وأبعاده الست للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياس القبلي والبعدى؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياس القبلي والقياس البعدى غير دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أكبر من ٠.٠٥). مما يؤشر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده طبيعى من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. ويبين الجدول رقم (١١) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١١): نتائج اختبار شايبرو-و لك لمقياس الشفقة بالذات (الفرق بين القياسين القبلي والبعدي)

م	الأبعاد	اختبار شايبرو-و لك	
		القيمة	مستوى الدلالة
١	الحنو على الذات	٠.٩٤٥	٠.٢٩٤
٢	الحكم الذاتي	٠.٩٣٨	٠.٢١٧
٣	الإنسانية المشتركة	٠.٩٧٠	٠.٧٤٧
٤	العزلة	٠.٩٧٤	٠.٨٣١
٥	اليقظة العقلية	٠.٩٣٨	٠.٢١٩
٦	الإفراط في التوحد	٠.٩٥٨	٠.٤٩٩
	المقياس ككل	٠.٩٥٧	٠.٤٩٠

وعليه، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples t-test) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات. ويبين الجدول رقم (١٢) أبرز نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٢): نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي ولمتغير الشفقة بالذات

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر - معامل كوهين
الحنو على الذات	القبلي	٢٠	٨.٦٥	٢.٠٦	١١.٣٤٤	**٠.٠٠١	٢.٥٤
	البعدي	٢٠	١٩.٧٥	٣.٩٦			
الحكم الذاتي	القبلي	٢٠	١٠.١٥	٢.١١	١١.١١٣	**٠.٠٠١	٢.٤٨
	البعدي	٢٠	١٩.٨٠	٢.٦٣			
الإنسانية	القبلي	٢٠	٧.٥٥	٢.١٤	٧.٣٠٥	**٠.٠٠١	١.٦٣

			٣.٦٢	١٥.٣٥	٢٠	البعدي	المشتركة
٢.٨١	**٠.٠٠١	١٢.٥٦٠	١.٥٩	٧.١٠	٢٠	القبلي	العزلة
			٢.٣٥	١٥,٧٠	٢٠	البعدي	
١.٩٨	**٠.٠٠١	٨.٨٣٩	١.٦٣	٦.٧٠	٢٠	القبلي	اليقظة العقلية
			٣.٦٧	١٥.٧٠	٢٠	البعدي	
٦.٤٥	**٠.٠٠١	٢٨.٨٥٣	١.٢٨	٦.٩٥	٢٠	القبلي	الإفراط في التوحد
			١.٣٦	١٦.٠٥	٢٠	البعدي	
٢.٧٢	**٠.٠٠١	١٢.١٨٤	٨.٣٩	٤٧.٦٠	٢٠	القبلي	المقياس ككل
			١٥.٦٩	١٠٢.٧٠	٢٠	البعدي	

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات، حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية للمقياس (١٢.١٨٤) وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، حيث بلغ مستوى الدلالة (٠.٠٠١). وعليه يمكن القول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشفقة بالذات. وفي ضوء قيم المتوسطات الحسابية للقياسين، يتبين أن هذه الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٠٢.٧٠) في حين بلغ للقياس القبلي (٤٧.٦٠). وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على المجموعة التجريبية.

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولجميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ولصالح القياس البعدي، حيث كانت جميع قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) وكانت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي أكبر منها للقياس القبلي ولجميع أبعاد المقياس.

كما تظهر نتائج الجدول رقم (١٢) إلى أن حجم الأثر التجريبي للبرنامج المطبق على مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات المستجيبات كان كبيراً (معامل كوهين Cohen's d أكبر من ٠.٨٠) ولجميع أبعاد المقياس المستخدم؛ مما يدل على أن البرنامج المستخدم في هذه الدراسة يمتلك فاعلية كبيرة في تنمية مستوى الشفقة بالذات للمستجيبات في المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (ن=٢٠) على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الأربعة من خلال اختبار شاييرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار عدم خضوع هذا المتغير وأبعاده الست للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياس القبلي والبعدي؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)). مما يؤثر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده غير طبيعي من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. وعليه، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية. ويبين الجدول رقم (١٢) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٣): اتجاه الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

على مقياس المرونة النفسية

حج م الأثر ر	مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	القياس	الأبعاد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
١	*٠.٠٠١ *	٣.٩٢ ٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١٠	١٠.٥	١.٤٩	١٢.٨ ٥	القبلي	الكفاءة الشخصية
							٢.٥٨	٢٢.٧	البعدي	والإصرار

									والتماسك	
١	*٠.٠٠٠١ *	- ٣.٩٣ ٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١٠	١٠٠.٥	٢.٦٩	١٢.٥	القبلي	مقاومة
							١.٥٧	١٧.٣	البعدي	التأثيرات السلبية
١	*٠.٠٠٠١ *	- ٣.٩٣ ٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١٠	١٠٠.٥	٣.٠٨	٩.٧٠	القبلي	تقبل الذات الإيجابي
							١.٤٨	١٤.١	البعدي	نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
١	*٠.٠٠٠١ *	- ٣.٩٥ ٣	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١٠	١٠٠.٥	١.٢١	٥.٠٠	القبلي	السيطرة
							٠.٩٣٣	٧.٨٥	البعدي	
١	*٠.٠٠٠١ *	- ٣.٩٢ ٣	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢١٠	١٠٠.٥	٧.٠٢	٤٠.٠	القبلي	المقياس ككل
							٣.٧٧	٦٢.٠	البعدي	

ملاحظة: تم حساب حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس المرونة النفسية ولجميع أبعاده الأربعة، حيث كانت جميع قيم الإحصائي "Z" لدلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي على هذا المقياس وأبعاده دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية في جدول رقم (13)، نجد أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي حيث ارتفعت متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل واضح ودال إحصائياً. وهذا النتيجة توشر على حدوث تغير إيجابي في مستوى المرونة النفسية وبجميع أبعادها لدى المستجيبات في المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للبرنامج التدريبي محل الدراسة.

وتشير نتائج حجم الأثر باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}) وفقاً لمحكات هذا المعامل إلى أن هناك تأثير كبير جداً للبرنامج المستخدم بالدراسة على مستوى المرونة النفسية وبجميع أبعادها للمجموعة التجريبية حيث بلغ حجم الأثر (1) لجميع المتغيرات محل الدراسة.

الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ($n=20$) على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده الخمسة من خلال استخدام اختبار شاييرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار خضوع هذا المتغير وأبعاده الست للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياس القبلي والبعدي؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي غير دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أكبر من 0.05). مما يوشر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده طبيعي من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. ويبين الجدول رقم (14) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (14): نتائج اختبار شاييرو-ولك لمقياس الازدهار النفسي (الفرق بين القياسين القبلي والبعدي)

م	الأبعاد	اختبار شاييرو-ولك	
		القيمة	مستوى الدلالة
1	الانفعال الموجب	0.964	0.621
2	الاندماج	0.945	0.298
3	العلاقات الإيجابية	0.958	0.503

٠.٦٦٩	٠.٩٦٦		الإحساس بالمعنى	٤
٠.٢٠٥	٠.٩٣٦		الإنجاز	٥
٠.٣٧٢	٠.٩٥٠		المقياس ككل	

وعليه، تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples t-test) للكشف عن الفرق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي. ويبين الجدول رقم (١٥) أبرز نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٥): نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي ولتغير الازدهار النفسي

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم الأثر - معامل كوهين
الانفعال الموجب	القبلي	٢٠	١٣.٥٠	٢.٠٦	١٣.٥٦١	**٠.٠٠١	٣.٠٣
	البعدي	٢٠	٢٤.٧٠	٣.٩٦			
الاندماج	القبلي	٢٠	١٤.١٥	٢.١١	١٨.٥٢٥	**٠.٠٠١	٤.١٤
	البعدي	٢٠	٢٤.٣٥	٢.٦٣			
العلاقات الإيجابية	القبلي	٢٠	١٤.٧٠	٢.١٤	١٥.٢٨٦	**٠.٠٠١	٣.٤٢
	البعدي	٢٠	٢٥.٤٠	٣.٦٢			
الإحساس بالمعنى	القبلي	٢٠	١٤.٦٠	١.٥٩	١٦.٣٧٦	**٠.٠٠١	٣.٦٦
	البعدي	٢٠	٢٥.٩٥	٢.٣٥			
الإنجاز	القبلي	٢٠	١٣.٥٠	١.٦٣	١٤.٩٨٨	**٠.٠٠١	٣.٣٥
	البعدي	٢٠	٢٣.٤٠	٣.٦٧			
المقياس ككل	القبلي	٢٠	٧٠.٤٥	٨.٣٩	١٩.٩٩٨	**٠.٠٠١	٤.٤٧
	البعدي	٢٠	١٢٣.٨٠	١٥.٦٩			

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي، حيث بلغت قيمة "ت" للدرجة الكلية

للمقياس (١٩.٩٩٨) وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، حيث بلغ مستوى الدلالة (٠.٠٠١). وعليه يمكن القول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الازدهار النفسي. وفي ضوء قيم المتوسطات الحسابية للقياسين، يتبين أن هذه الفروقات كانت لصالح القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي (١٢٣.٨٠) في حين بلغ للقياس القبلي (٧٠.٤٥). وقد تعزى هذه النتيجة إلى فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على المجموعة التجريبية.

كما تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولجميع أبعاد مقياس الازدهار النفسي، حيث كانت جميع قيم قيمة الإحصائي "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، وكانت المتوسطات الحسابية للقياس البعدي أكبر منها للقياس القبلي ولجميع أبعاد المقياس.

كما تظهر نتائج الجدول رقم (١٥) إلى أن حجم الأثر التجريبي للبرنامج المطبق على مستوى الازدهار النفسي لدى المطلقات المستجيبات كان كبيراً (معامل كوهين Cohen's d أكبر من ٠.٨٠) ولجميع أبعاد المقياس المستخدم؛ مما يدل على أن البرنامج المستخدم في هذه الدراسة يمتلك فاعلية كبيرة في تنمية مستوى الازدهار النفسي للمستجيبات في المجموعة التجريبية.

الفرض الرابع:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الشفقة بالذات.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس البعدي والقياس التبقي للمجموعة التجريبية (ن=٢٠) على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده الستة من خلال اختبار شايبرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار عدم خضوع هذا المتغير وأبعاده الست للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياسين البعدي والتبقي؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياسين دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أقل من ٠.٠٥). مما يؤشر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده غير طبيعي من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. وعليه، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن

الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات. ويبين الجدول رقم (١٦) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٦): اتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
٠.١٦٠	-	٢٢.٠٠	٤.٤٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٣.٩٦	١٩.٧٥	البعدي	الحنو
						٣.٧٦	١٩.٥٠	التتبعي	على الذات
٠.٤٢٩	-	١٨.٥٠	٣.٧٠	٩.٥٠	٤.٧٥	٢.٦٣	١٩.٨٠	البعدي	الحكم
						٢.٥٤	١٩.٦٥	التتبعي	الذاتي
٠.٦٠٨	-	٢١.٥٠	٤.٣٠	١٤.٥٠	٤.٨٣	٣.٦٢	١٥.٣٥	البعدي	الإنسانية
						٣.٢٨	١٥.٢٥	التتبعي	المشتركة
٠.١٢٩	-	١٣.٠٠	٣.٢٥	٢.٠٠	٢.٠٠	٢.٣٥	١٥,٧٠	البعدي	العزلة
						٢.٣٨	١٥.٨٠	التتبعي	
٠.٥٨١	-	٩.٥	٣.١٧	٥.٥٠	٢.٧٥	٣.٦٧	١٥.٧٠	البعدي	اليقظة
						٣.٢٤	١٥.٦٠	التتبعي	العقلية
٠.١٠٢	-	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٣٦	١٦.٠٥	البعدي	الإفراط
						١.٤٦	١٥.٨٥	التتبعي	في التوحد
٠.٠٧٢	-	١٠٢.٥٠	٨.٥٤	٣٣.٥٠	٨.٣٨	١٥.٦٩	١٠٢.٧٠	البعدي	المقياس
						١٤.٣٣	١٠١.٦٠	التتبعي	ككل

يتضح من الجدول رقم (١٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات، حيث كانت جميع قيم "Z" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$). وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب

درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشفقة بالذات. وتشير هذه النتيجة إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على مستوى الشفقة بالذات لدى المجموعة التجريبية.

الفرض الخامس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية (ن=٢٠) على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الأربعة من خلال اختبار شايبرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار عدم خضوع هذا المتغير وأبعاده للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياسين البعدي والتتبعي؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياسين دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)). مما يؤشر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده غير طبيعي من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. وعليه، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية. ويبين الجدول رقم (١٧) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٧): اتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس المرونة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
٠.٢٩٢	-	٦٠.٠٠	٧.٥٠	٣١.٠٠	٦.٢٠	٢.٥٨	٢٢.٧٠	البعدي	الكفاءة الشخصية
						٢.٤٨	٢٢.٤٠	التتبعي	والإصرار والتماسك
٠.٨٥٤	-	٤٣.٠٠	٨.٦٠	٤٨.٠٠	٦.٠٠	١.٥٧	١٧.٣٥	البعدي	مقاومة التأثيرات السلبية
						٢.٥٢	١٧.٥٠	التتبعي	

						١.٤٨	١٤.١٠	البعدي	تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
٠.٥٦٤	- ٠.٥٧٧	٢٧.٠٠	٥.٤٠	١٨.٠٠	٤.٥٠	١.٣٨	١٤.٠٠	التتبعي	
٠.٧٧١	- ٠.٢٩١	٤٩.٥٠	٨.٢٥	٤١.٥٠	٥.٩٣	٠.٩٣٣	٧.٨٥	البعدي	السيطرة
						١.٢٤	٧.٨٠	التتبعي	
٠.٦٢٧	- ٠.٤٨٥	٩٦.٥٠	١٠.٧٢	٧٤.٥٠	٨.٢٨	٣.٧٧	٦٢.٠٠	البعدي	المقياس
						٤.٢٦	٦١.٧٠	التتبعي	ككل

يتضح من الجدول رقم (١٧) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية ولجميع أبعاده الأربعة، حيث كانت جميع قيم "Z" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). وتشير هذه النتيجة إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على مستوى المرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

الفرض السادس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي.

للتحقق من هذا الفرض، فقد قامت الباحثة بدايةً بالتحقق من طبيعة توزيع الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية ($n=20$) على مقياس الازدهار النفسي الازدهار النفسي وأبعاده الخمسة من خلال اختبار شابيرو-ولك Shapiro-Wilk. حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار عدم خضوع هذا المتغير وأبعاده الخمسة للتوزيع الطبيعي في الفرق بين القياسين البعدي والتتبعي؛ إذ كانت جميع قيم هذا الاختبار للفرق بين القياسين دالة من الناحية الإحصائية (مستوى الدلالة أقل من (0.05)). مما يؤشر على أن توزيع هذا المتغير وأبعاده غير طبيعي من الناحية الإحصائية وللمجموعة التجريبية. وعليه، تم استخدام اختبار

ويلكوكسون (Wilcoxon) للكشف عن الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي. ويبين الجدول رقم (١٨) نتائج هذا الاختبار.

جدول رقم (١٨): اتجاه الفرق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الازدهار النفسي

مستوى الدلالة	قيمة Z	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	الأبعاد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط				
٠.٤٩٠	-	٢٥.٥٠	٥.١٠	٤٠.٥٠	٦.٧٥	٣.٩٦	٢٤.٧٠	البعدي	الانفعال
						٢.٢٨	٢٤.٨٥	التتبعي	الموجب
٠.٢٠٥	-	١٠٣.٠٠	٨.٥٨	٥٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٦٣	٢٤.٣٥	البعدي	الاندماج
						٢.٢١	٢٣.٥٠	التتبعي	
٠.٢٠٥	-	٤٧.٠٠	٧.٨٣	١٩.٠٠	٣.٨٠	٣.٦٢	٢٥.٤٠	البعدي	العلاقات
						٣.٠٩	٢٤.٦٠	التتبعي	الإيجابية
٠.١١٣	-	٥٩.٠٠	٨.٤٣	١٩.٠٠	٣.٨٠	٢.٣٥	٢٥.٩٥	البعدي	الإحساس
						٣.٢٩	٢٥.١٠	التتبعي	بالمعنى
٠.٢٦١	-	٤٥.٥٠	٧.٥٨	٢٠.٥٠	٤.١٠	٣.٦٧	٢٣.٤٠	البعدي	الإنجاز
						٣.١٣	٢٢.٨٥	التتبعي	
٠.٣٩٠	-	٨٤.٥٠	١٠.٥٦	٥١.٥٠	٦.٤٤	١٥.٦٩	١٢٣.٨٠	البعدي	المقياس
						٨.١٦	١٢٣.٤٠	التتبعي	ككل

يتضح من الجدول رقم (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي، حيث كانت جميع قيم "Z" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$). وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الازدهار النفسي. وتشير هذه النتيجة إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم بالدراسة الحالية على مستوى الازدهار النفسي لدى المجموعة التجريبية.

وتبين من النتائج التفصيلية وجود علاقة ايجابية طردية بين كل من الشفقة بالذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي سواء في القياس القبلي أو البعدي أو التبعي في ضوء قيم معاملات ارتباط بيرسون بينها (جدول رقم ١٩). وقد تفسر هذه النتائج التي تظهر الترابط القوي نسبياً بين هذه المتغيرات الثلاث أن تحسين مستوى الشفقة بالذات محتوى البرنامج المستخدم بالدراسة انعكس على تحسين مستويات المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى المجموعة التجريبية.

جدول رقم (١٩): نتائج معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة الثلاث

المقياس	القياس القبلي			القياس البعدي			القياس التبعي		
	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
١-الشفقة بالذات	-	*٠.٦٨٠	**٠.٤٨٥	-	*٠.٥٨٧	**٠.٧٧٧	-	*٠.٦٥٠	**٠.٧٧٤
٢-المرونة النفسية	-	-	**٠.٨٠٩	-	-	**٠.٨٣٣	-	-	*٠.٧٥٨
٣-الازدهار النفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

ومن خلال النتائج السابقة حيث ظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات والتي تدعمها العديد من الدراسات الحديثة المطروحة تؤكد الدراسة الحالية على فاعلية الشفقة بالذات في اتخاذها هدفاً للتدخلات الإرشادية والعلاجية والوقائية التي تحاول تحسين العديد من جوانب الصحة النفسية.

توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، تقترح الباحثة مجموعة من التوصيات وتنص على:

- استخدام الشفقة بالذات كمدخل إرشادي وعلاجي في المراكز المختصة للإرشاد النفسي والعيادات النفسية.
- إدماج التدريب على الشفقة الذاتية والمرونة النفسية ضمن مهارات الحياة للأفراد في المراحل التعليمية.

- تطوير برامج إرشادية قائمة على الشفقة بالذات لتنمية العديد من المتغيرات الإيجابية الأخرى لدى الجمعيات القائمة على رعاية الأسرة.
- عقد ندوات في الجامعات والمراكز المختصة بالأسرة لتعريفهم بالشفقة بالذات وكيف يمكن أن تساعدهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.
- تقديم البرامج الإرشادية للأسر حول كيفية تحسين الرضا عن الحياة والازدهار النفسي وخفض حدة الضغوط والانفعالات السلبية.
- الاهتمام بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تسهم في تحسين الازدهار النفسي لدى المطلقات.
- توعية المجتمع من خلال الاعلام وبرامج التواصل الاجتماعي لتغيير الصورة النمطية عن المطلقات.
- تفعيل دور الاعلام وبرامج التواصل الاجتماعي بكيفية مواجهة الطلاق كمحنة وتنمية المرونة النفسية لدى أفراد المجتمع.
- التوعية في التدخل الإرشادي المبكر للتخفيف من الاثار النفسية للطلاق بعد صدمة الطلاق مباشرة.
- تدريب العاملين في محاكم الأحوال الشخصية على كيفية التعامل مع الخلافات الأسرية واحتوائها قبل الوصول الى الطلاق.
- تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات والجوانب الإيجابية لدى العينات المختلفة، لما في ذلك أثر إيجابي على الفرد والمجتمع.
- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول الشفقة بالذات وأبعادها لدى عينات عمرية مختلفة.
- معرفة مدى إسهام الشفقة بالذات في التنبؤ ببعض المتغيرات الأخرى.
- بحوث مقترحة:
- في ضوء الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة يمكن التفكير في إجراء البحوث المقترحة التالية:
- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وجودة الحياة لدى المطلقات.
- برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتية في تنمية المهارات الحياتية لدى المقبلات على الزواج.
- برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتخفيف صدمة طلاق الوالدين لدى الابناء المعرضين لانفصال الوالدين.
- الشفقة بالذات كمدخل لتنمية الازدهار النفسي لدى المطلقات حديثا.
- الشفقة بالذات كمدخل لتنمية المرونة النفسية لدى الإباء المعرضين أبناءهم للطلاق.

- برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية لتحسين الازدهار النفسي لدى المطلقات.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية

- إبراهيم، امانى مصطفى. (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، ١٦ (١٦)، ١٧-٢١.
- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم. (١٩٩٣). *لسان العرب*. دار صادر.
- أبو القمصان، رانيا محمد حسين. (٢٠١٧). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة* [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة]. قاعدة البيانات موقع بحوث.
- أبو حشيش، حسن إبراهيم محمد. (٢٠٢٢). برنامج ارشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ١ (١٩٤)، ٣٥٧-٤٠٢.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). *المرونة ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية*. إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، ٢٩، ١٦-٢٦.
- أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (٢٠١٧). *المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية - المعرفية*. دار المسيرة.
- أبو عاذرة، ايمان علي عودة. (٢٠١٨). *الصدمة المنقولة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الاخصائيين النفسيين العاملين في مراكز الصحة النفسية في محافظات غزة* [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة]. قاعدة البيانات المنظومة.
- أبو ندى، محمد عصام. (٢٠١٥). *الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة* [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية- غزة]. قاعدة البيانات المنظومة، الرسائل الجامعية.
- إسماعيل، عمار فتحي موسى. (٢٠١٩). دور الرفاهية النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين السمعة التنظيمية والاداء الوظيفي -دراسة تطبيقية على أعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات-. *مجلة الدراسات التجارية المعاصرة*، ٨، ٤٨٠-٥٢٦. DOI: <http://doi.10.21608/csj.2019.90685>
- الأعسر، صفاء. (٢٠١٢، يناير). الازدهار النفسي (القوى الإنسانية من منظور علم النفس الإيجابي). ورقة مقدمة لمؤتمر علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الانسان العربي، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

- البحيري، محمد رزق. (٢٠١٣). تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى ابنائهن من أطفال الرؤية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣(٨١)، ٣٦١-٤٢٢.
- البحيري، محمد رزق؛ وحجاج، زهوة منير السعيد. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١١)، ٤١٩-٤٥٦.
- التريني، محمد محمود أمين. (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام. *مجلة التربية*، ١٩٤(٥)، ٧٠٢.
- التلاوي، أحمد سيد. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٨٩(١)، ١٣٨-١٨٤.
- الرشود، ندى راشد محمد. (٢٠٢١). الخجل والتسامح كمنبئات بالشفقة على الذات لدى المطلقات بمدينة الرياض. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية*، ٩(٩)، ٣٠٠-٣٣٤.
- الشبول، أيمن. (٢٠١٠). المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق، *مجلة جامعة دمشق*، ٢٦(٤)، ١٥٧-١٧٢.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٣٤(٣)، ٦٣٩-٥٦٨. DOI: <http://doi.10.21608/MFES.2018.105451>
- الطلاع، محمد عصام محمد. (٢٠١٦). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة]. قاعدة البيانات المنظومة، الرسائل الجامعية.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، ٢(٨)، ٣٧-٥٥.
- العصيمي، عبد الله سليمان سعود؛ الهبيدة، جابر مبارك. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة بجامعة عين شمس*، ٢٣(٨٧)، ٢٠-١.
- العوني، عماد؛ عيد، محمد؛ هبة، محمود. (٢٠١٦). برنامج ارشادي مقترح قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة الارشاد النفسي*، ٤٦، ٧١٨-٦٨٥.

- الغامدي، خالد محمد عبد الله. (٢٠٢٠). الدور الوسيط للكمالية في العلاقة بين أنماط التعاطف والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ٥٤، ١٧٨-٢٢٦.
- القللي، محمد محمد السيد. (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الامريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، ٣، ٢٤٢-٢٨٣.
- الكردي، أسماء صفوت جمال حسن. (٢٠٢٢). الوعي بإدارة الأولويات وعلاقته بالمرونة النفسية للطلبات الجامعيات المتزوجات. *مجلة بحوث التربية النوعية*. ٦٦، ١٩٧٢-١٩٧٣.
- الكشكي، مجدة. (٢٠٢٠). المرونة النفسية كمتغير معدل لعلاقة بين أزمة منتصف العمر والفراغ الوجودي لدى السعوديات في مرحلة منتصف العمر. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رانم*، (١١٧)، ٢٤٧-٢٨٢.
- المالكي، حنان. (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة ام القرى. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣١(٣)، ١٣٧-١٦٧.
- المسلماني، أمل عبد الرحمن. (٢٠١٥). برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهاراتي التوافقية والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر. *مجلة الارشاد النفسي*، (٤٤)، ٦٢٥-٦٥٣.
- المحمداوي، حسن إبراهيم حسن. (٢٠٠٥). *العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد* [رسالة دكتوراة، الاكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك]. قاعدة مذكرات التخرج والدراسات الاكاديمية.
- المرشود، جوهرة صالح. (٢٠١١). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم العربية والإنسانية*، ٤(٢)، ٨٧٨-٧٩٧.
- النجار، سناء محمد أحمد؛ عبد العاطي، فاطمة محمد أبو الفتوح. (٢٠٢١). مقومات المرونة الأسرية كما تدركها الزوجة وانعكاسها على إدارة الضغوط الحياتية في ظل جائحة كورونا. *المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي*. ٣٧(٢)، ٣١٥-٣٦٤.
- النجار، مرفت عاطف؛ المهدي، سمية الخليفة. (٢٠٢١). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٢(٣٦)، ١٧٩-١٩٥.

- الهيئة العامة للإحصاء. (٢٠٢٠). *إحصاءات الزواج والطلاق*. الهيئة العامة للإحصاء، المملكة العربية السعودية. <https://www.stats.gov.sa/ar/6747>
- باوية، نبيلة. (٢٠١٧). جودة الحياة لدى المرأة المطلقة: دراسة تحليلية. *مجلة العلوم الإنسانية*، (٣٠)، ٢٤٤-٢٦٣.
- بسيوني، سوزان صدقة؛ خياط، وجدان وديع. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *المجلة العلمية*، (٤)، ٥٢٠-٥٤٧.
- بلمهدي، فتيحة؛ بو القمح، نزيهة. (٢٠٢٠). الشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات: دراسة ميدانية. *مجلة الباحث*، (٢)، ٦٣-٥٥.
- بني فواز، غادة أحمد شحاده. (٢٠٢٢). *القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في تفسير الاكتئاب لدى عينة من المطلقات في محافظة عجلون [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]*. قاعدة بيانات المنظومة، الرسائل الجامعية.
- بيك، جوديث. (٢٠٠٧). *العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد (ترجمة: طلعت، مطر)*. المركز القومي للترجمة.
- ثابت، رزيقة عبد المجيد السيد. (٢٠٢٣). مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقا لبعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، (٣٢)، ٤٣٠-٤٠٠.
- جمعة، الاء عبد الواحد. (٢٠٢٢). ادمان المخدرات وعلاقته بالشفقة بالذات. *المجلة القومية لدراسات التعاطي والادمان*، (١)، ٨٤-٥٧.
- جوهر، ايناس سيد علي عبد الحميد. (٢٠٢١). الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة الطفولة والتربية*، (٤٨)، ٤٥١-٤٩٩.
- حسن، أسامة. (٢٠٢٠). فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات أطفال ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة. *المجلة التربوية*، (٢٩)، ١٣٧٥-١٤١٣.
- حنور، قطب. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط والمرونة النفسية كمنبئات بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ*، (٢)، ٧٨-٥٧.
- خويطر، وفاء حسن علي. (٢٠١٠). *الامن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية -المطلقة والارملة- وعلاقتها ببعض المتغيرات عجلون [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة]*. قاعدة بيانات موقع بحوث.

- رزق، زينب شعبان. (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرس والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٠٧ (٣٠)، ٢٩٥-٣٥١.
- رفاعي، اسلام. (٢٠١٥). استراتيجيات المواجهة والتنظيم الوجداني المعرفي وانماط التعلق كمتغيرات منبئة بالصمود لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلاب الجامعة. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٢٦ (٨)، ٢٥٨٨-٢٤٧٣.
- رضوان، سامر جميل. (٢٠١٧). *الصحة النفسية في سن الطفولة*. دار الميسرة للنشر.
- زكي، هناء محمد؛ وحرب، سامح حسن. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، ٩٠ (٢)، ٩٤٠-٨٦٥.
- سعيد، سعاد جبر. (٢٠٠٨). *النكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة*. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- سلطان، عبد الامير. (٢٠٠٨). التغذية الراجعة ١-٢ معلم لأول مرة. *مجلة التطوير التربوي*، ٧ (٤٣)، ٢٤-٢٥.
- سيد، سعاد كامل قرني. (٢٠٢٢). الشفقة بالذات والآخريين: رؤية من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة*، ١١ (١)، ٥٤-٨٧.
- صخري، محمد. (٢٠١٦). الاكتئاب النفسي لدى المرأة المطلقة: دراسة ميدانية. *مجلة دراسات لجامعة الأغواط*، ٤٣ (٤٣)، ١٢٢-١٠٥.
- طه، رياض سليمان السيد. (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٠)، ٢٩٢-٢٣١.
- عبد الرحمن، رشا محمد؛ العزب، أشرف محمد. (٢٠٢١). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات على عينة طلبة جامعة عجمان. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، ٨٤، ٢٥٧-٢٥٠.
- DOI: <http://doi.10.21608/EDUSOHAG.2021.148040> .٣٠٠
- عبد الرحمن، محمد السيد؛ العمري، علي سعيد العاسمي، رياض نايل والضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٢ (٢٤)، ٧١-٤٩.

- عبد العزيز، حنان. (٢٠١٦). أنماط التفكير وعلاقتها بتقدير الذات -دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة
بشار-. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٦، ١١٩-١٣٤. DOI:
<http://doi.10.12816/0023961>
- عبد الغفار، سهام؛ وعبد الرحمن، عادل؛ والقطار، محمود مغازي. (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي لتنمية
الشفقة بالذات لدى الموهوبين الصم. مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، ١٩(٢)، ٦٧٩-٧٠٦.
- عبد الفتاح، تامر. (٢٠١٨). التوافق النفسي لدى عينة من المطلقين -دراسة مقارنة-. مجلة الخدمة النفسية
بجامعة عين شمس، (١١)، ٢٧٩، ٤٥٥-٥٠١.
- عبد الكريم، رندة فيصل. (٢٠١٥). الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية
من وجهة نظر قانونية والحركة النسوية [رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية]. قاعدة البيانات
المنظومة.
- عبد المنعم، الحسين محمد. (٢٠٠٩). الآثار النفسية والجسمية المترتبة على الطلاق. مجلة الدراسات العربية
في التربية وعلم النفس، ٨(٢)، ٧٧-٩٨.
- عبيد، محمد حسن محمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين
الصمود النفسي لدى عينة من المطلقات. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية،
(٢٢)، ٢٨٠-٣٠٦.
- علوان، عماد عبد محمد. (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الاحداث الجانحين المودعين بدار
الملاحظة الاجتماعية بمدينة ابها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٥(٩)، ١-٢٢.
- عيسى، حسين عبد الحميد. (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد
شرطة المرور بمحافظة غزة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية - غزة]. قاعدة البيانات المنظومة.
- غني، نادية تعبان محمد. (٢٠١٠). قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدى
المرشدين التربويين [رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية - بغداد]. شبكة المعلومات العربية التربوية.
- غيث، سعاد منصور. (٢٠١٤). الطلاق من منظور الارشاد الزواجي الأسري. المجلس الوطني لشؤون الأسرة
بالأردن.

- قاسم، عبد المريد عبد الجابر محمد؛ عبد المعطي، السعيد عبد الخالق. (٢٠١٨). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات. *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (١٠٠)، ٤٦٨-٤١٩.
- قحل، العنود بنت يحي موسى. (٢٠٢٢). العلاقة بين أصالة الشخصية والازدهار النفسي والتراحم الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال بإدارة تعليم جازان [رسالة ماجستير، جامعة جازان]. قاعدة بيانات دار المنظومة. قنيطرة، سهاد سمير. (٢٠١٦). التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية-غزة]. قاعدة البيانات المنظومة.
- مارشا لانيهان. (٢٠٢٠). التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي *DBT الأدلة وأوراق العمل* (ترجمة: سامي العرجان، تيسير شواش). دار الفكر.
- مجدلاوي، ماهر. (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والاعراض النفس جسمية لدى موظفي الاجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٠ (٢)، ٢٠٧-٢٣٦.
- مصطفى، منال محمود محمد. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، ٢٧ (٣)، ٣٠٧-٣٦٦.
- منصور، السيد كامل الشرييني. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة (العلاقات والتدخل). *مجلة كلية التربية الخاصة*، ١٦ (٣)، ٣٣٠-٣٥٤.
- نوير، مها فتح الله بدير. (٢٠٢١). فاعلية توظيف استراتيجيات البنتاجرام في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطالبات نوات العجز المتعلم بالمرحلة الإعدادية. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، ٧ (٣٤)، ٢٣٧-٣١٥.
- يوسف، محمود السيد محمد. (٢٠٢٢). الصورة المدركة للزوج والهناء النفسي لدى عينة من المتزوجات. *مجلة كلية الآداب بقنا*، ٥٥، ٧٩٥-٧٦٣. DOI: <http://doi.10.21608/qarts.2022.103613.1279>
- يونس، ياسمينا. (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، (٥٢)، ٥٥٨-٦٣٠.

ثانيا المراجع الأجنبية

- Afshani, S. A, Aboooei, A, Fahadan, A. M. A. (2019). Self-compassion training and psychological well-being of infertile female. *International Journal of Reproductive Biomedicine*, 17(10), 70-81. DOI: <http://doi.10.18502/ijrm.v17i10.5300>
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2). 21-30.
- Bakrasheva, M. (2020). The meanings ascribed to happiness, life Satisfaction and Flourishing. *Psychology*, 11(1), 87-104. DOI: <http://doi.10.4236/psych.2020.111007>
- Barjasteh, S., Vedadhir, A., Khanahmadi, S. and Alizadeh, S. (2018). The Relationship between Resilience with Self- Compassion, Social Support and Sense of Belonging in Women with Breast Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev*, 19(9). DOI: <http://doi.10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P. and Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudemonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104.
- Bayir, A., & Lomas, T. (2016). Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 15-33.
- Ben, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced and widowed individuals journal of psychology. *Interdisciplinary and applied*, (146), 90-102.
- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 77-112. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving balance, confidence and personal strength in your life*. McGraw-Hill.
- Centeno, R. & Fernandez, K. (2020). Effect of Mindfulness on Empathy and Self-compassion: An Adapted MBCT Promon Filipino College Students. *Journal of behavioral sciences*, 10 (61), 2-15. DOI: <http://doi.10.3390/bs10030061>
- Claassens, L. J. (2016). The woman of substance and human flourishing: Martha Nussbaum's Capabilities Approach. *Journal of Feminist Studies in Religion*, 32, 5-19.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18(76), 25-54. DOI: <http://doi.10.1002/da.10113>

- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1-32
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001>.
- Diener, E., Wirtsz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feeling. *Social indicators research*, 97(2), 223-230.
- Dykstra, P. & Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 29, 1, 1-12.
- Ergun-Basak, B. & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among Low-income University students. *Elementary Education Online*, 7(2), 768-785.
- Erikssonm, T., Germundsjo, L., Astrom, E. & Ronnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 9, Article 2340, 776-777.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Secondary traumatic stress disorders from treating the traumatized*. Brunner/Mazel, 7.
- Finlay-Jones, A., Boyes, M., Perry, Y., Sirois, F., Lee, R. & Rees, C. (2020). Online self-compassion training to improve the wellbeing of youth with chronic medical conditions: protocol for a randomized control trial. *BMC Public Health*, 20(1), Article 106, 89-95.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 687-686.
- Gedik, Z. (2019). Resilience in the face of domestic violence: link to self-compassion and anger expression in Turkish women seeking legal help. *Yeni Symposium*, 57(1), 10-15.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2007). Develop self-compassion. In *Psychotherapy and counseling for depression*. SAGE Publications Ltd., 241-266. DOI: <https://www.doi.org/10.4135/9781446279830.n1>
- Greenberg, Jerrold. (2008). *Comprehensive stress management (10th edition)*. McGraw-Hill.

- Gyanesh, K. T. & Yogendra, V. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3). DOI: <http://doi.10.25215/0403.122>
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 228-235.
- Hickman, S. (2021). *Self-Compassion for dummies*. Simultaneously in Canada.
- Hubert, F. A. & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Applying a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Hone, L., Jarden, A. & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the flourishing scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 22-28.
- Jafari, F. (2020). The mediating role of self-compassion in relation between character strengths and flourishing in college students. *International Journal of Happiness and Development (IJHD)*, 6(1), 15-32.
- Jazayeri, H., McGonigal, K., Jinba, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Golden, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Johnson, D. R. & Wu, J. (2002). An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 211-224.
- Kapikirane, S. & Akon-Kabikirane, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16 (6) 2087-2110.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and social Behavior*, 207-222.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist* 62(2). 95
- Khosravi, A. & Namani, E. (2022). Investigating the Structural Model of the Relationship Between Self-Compassion and Psychological Hardiness with Family Cohesion in Women with War-Affected Spouses: The Mediating Role of Self-Worth. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 44(3), 276-283. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09579-5>

- Klawonn, A., Kernan, D. & Lynskey, J. (2019). A 5-Week seminar on the biopsychosocial-spiritual model of self-care improves anxiety, self-compassion, mindfulness, depression, and stress in graduate healthcare students. *International Journal of Yoga therapy*, 29(1), 208-222.
- Lee, K. J. & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion on the academic stress model. *Current Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Mahon, M. A., Mee, L., Brett, D. & Dowling, M. (2017). Nurses` perceived stress and compassion following a mindfulness meditation and self-compassion training. *Journal of Research in Nursing*, 22(8), 80-123.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P. & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal Of Family Psychology*, (24), 272-289.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 1-10.
- Mesurado, B., Salanga, M. G. C., & Mateo, N. J. (2016). Basic psychological needs and flourishing in Filipino university students. *In the psychology of Asian learners*, 459-469.
- McGillivray, C., Pidgeon, A., Ronken, C. & Credland-Ballantyne, C. (2018). Resilience in non-offending mothers of children who have reported experiencing sexual abuse. *Journal of child sexual abuse*, 27(7), 181-200.
- Moghadam, Z., Nejhad, S. & Ahmady, K. (2016). Examining the effectiveness of group mindfulness-based cognitive therapy on marital burnout in married women in mental and emotional dimensions of region 1 in Tehran. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2, 2008-2016.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facting stress: The role of self-compassion goal regulation, and support in college students` well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-113.
- Neff, D. K. (2011). *Self-compassion; The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D., & Bommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused con-cern among college undergraduates, community adults,

- and practicing meditators. Self and identity. doi: <http://doi.10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. The Guilford Press.
- Neff, K. D., & Costjan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117.
- Neff, K. D. & Germer, N. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 1(69), 124-140.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 93-134.
- Newsome, S., Waldo, M. & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 24-32.
- Noroozi, S., Mokhtariaraghi, H. & Barzoki, M. (2018). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral therapy in the treatment of depression of divorced women in Tehran. *Australasian Medical Journal*, 11(4), 245-252.
- Oltan-Weber, S., Hess, R. & Ritchotte, J. A. (2020). Reducing levels of perfectionism in gifted and talented youth through a mindfulness intervention. *Gifted Child Quarterly*, 64(4), 20-37.
- Pearl, A. & Tineke, F. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and applied social psychology*, 1(29), 230-247.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Toth-Kiraly, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Potter, R.F., Yar, K., Francis, A.J.P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychotherapy Therapy*, 14(1), 33-43.
- Pooja, R. & Pachauri, JP. (2018). Problems Faced by divorced women in their pre- and post-divorce period: A sociological study with reference to district Meerut. *Journal of Pharmacognosy and phytochemistry*, 7(1), 207-212.
- Poots, A. & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 212-237.
- Rajani, A., Azizi, L. S., Naeemi, S., Amiri, A. A., Javidan, M., Abad, H. D. & Hosseini, K. (2016). The effect of cognitive behavioral couple therapy on reduction of marital conflicts and burnout of couples. *The Turkish Online*

Journal of Design, TOJDAC August 2016 special edition. DOI: <http://doi.10.7456/1060AGSE/046>

- Regan, T. A. (2017). Effect of mindfulness and self-compassion training on stress and compassion fatigue in nurses. Doctoral Dissertation, Saybrook University. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Rose, A. L. & Kocovski, N. L. (2020). The social self-compassion scale (SSCS): Development, validity, and associations with indices of well-being, distress, and social anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(19), 45-70.
- Schellenberg, B. I. Bailis, D. S. & Mosewich, A. D. (2016). You have passion, but do you have self-compassion? Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-related failure. *Personality and Individual Differences*, 99, 278-285. Doi: <http://doi.10.1016/j.paid.2016.05.003>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Sunbul, Z. & Guneri, O. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and individual differences*, 139, 337-342.
- Soanes, C. & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English (2nd end)*. Oxford University Press.
- Tilburg, T., Aortsen, M. & Pass, S. (2014). Loneliness after divorced: A cohort comparison among Dutch Young- Old adults. *European Sociological Review*, 31(3), 204-211.
- Tull, M. (2007). The Role of Negative Affect Intensity and the Fear of Emotions in Posttraumatic Stress Symptom Severity Among Victims of Childhood Interpersonal Violence. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. DOI: <http://doi.10.1097/NMD.0b013e318093ed5f>
- VanderWeele, T. J. (2017). On the promoting of human flourishing, Proceedings of the National Academy of Sciences. (PNAS), 114(31), 8148–8156. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>
- VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26 (5), 476-481.
- Verma, Y; Tiwari, G. K. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.

- Wood, A. M. & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-217.
- Whitesman, S. & Mash, R. (2015). Examining the effects of a mindfulness based professional training module on mindfulness, perceived stress, self-compassion and self-determination. *African Journal of Health Professions Education*, 7(2), 112-119.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yohannes, M. (2015). Lived experiences of divorced women in rural Ethiopia. *International Journal of political science and development*, 3(6), 83-97.

الملاحق:**ملحق (١)**

الصورة النهائية لمقياس الشفقة بالذات

إعداد: (2003) Neff ترجمة وتقيين على البيئة العربية والسعودية: محمد السيد عبد الرحمن وآخرين
(٢٠١٤)

أولاً: رمز المبحوث:

ثانياً: تعليمات الإجابة:

عزيزتي فيما يلي مجموعة من العبارات تتطلب الإجابة عليها، وذلك في وضع علامة (✓) في مربع الإجابة التي تنطبق عليك، من خلال اختيارك من بين البدائل الخمسة (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماماً)، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أن هذه الإجابات سرية وتستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، مع شكري وتمنياتي لك بالتوفيق.

م	العبارة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماماً
١	لا اتقبل أخطائي وعيوبي					
٢	عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء.					
٣	عندما تكون الأمور على غير ما يرام، أنظر إلى المصاعب والمشكلات على أنها جزء من الحياة ويمر بها كل فرد.					
٤	ينتابني شعور بالعزلة وأنفصل عن العالم عندما أفكر في أخطائي.					

				أحاول أن أكون رفيقة بنفسي عندما اشعر بصدمة عاطفية ما.	٥
				عندما أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي، يتملكني شعور بعدم الكفاءة.	٦
				عندما أشعر بالإحباط واليأس، أذكر نفسي بأن الكثير من الناس لديهم نفس المشاعر.	٧
				عندما أمر بأوقات عصيبة، أميل إلى أن أكون قاسية مع نفسي.	٨
				عندما يضايقني أو يحزنني شيء ما أحاول الحفاظ على اتزاني الانفعالي.	٩
				عندما أشعر بالعجز في أمر ما، أحاول أن أذكر نفسي بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس.	١٠
				لا أصبر على الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.	١١
				عندما أمر بأوقات صعبة للغاية، أعطي نفسي ما تستحقه من الاهتمام والرفق.	١٢
				عندما أشعر بالإحباط أو اليأس، أميل لأن اشعر بأن كثير من الناس أسعد حالاً مني.	١٣
				عندما يحدث لي شيء مؤلم أحاول النظر إلى الموقف بشكل متوازن.	١٤
				أحاول النظر إلى فشلي أو أخطائي على أنها جزء من أخطاء البشر (أي كل البشر يخطئون).	١٥

					أحزن على نفسي، عندما أنظر إلى جوانب شخصيتي التي لا تعجبني.	١٦
					عندما أفضل في أداء شيء مهم بالنسبة لي فأني أحاول أن أجعل الأمور في نصابها الصحيح.	١٧
					عندما أكون في صراع أو معاناة، أميل لأن أشعر بأنني يجب أن أتعامل مع مشكلاتي برفق ولين كما يفعل الآخرون.	١٨
					أكون لطيفة ورفيقة بنفسني عندما أمر بخبرة من المعاناة والألم.	١٩
					عندما يغضبني شيء ما فأني أعيشه بكل مشاعري.	٢٠
					أستطيع أن أكون هادئة البال عندما أمر بخبرة من الألم والمعاناة.	٢١
					عندما تهبط معنوياتي أحاول التعامل مع مشاعري بعقلانية وانفتاح.	٢٢
					أتسامح مع عيوبي أو أخطائي وأوجه القصور لدى.	٢٣
					عندما يحدث لي شيء مؤلم، فأني أميل إلى تضخيمه.	٢٤
					عندما أخفق في تحقيق بعض الأشياء المهمة بالنسبة لي، فأني أعيش حالة من الوحدة مع فشلي.	٢٥
					أحاول أن أكون صبورة ومتفهمة لتلك الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.	٢٦

ملحق (٢)

الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية

إعداد: Connor & Davidson (2003) ترجمة وتقنين على البيئة العربية : محمد السيد القللي

(٢٠١٦)

أولاً: المبحوث:

ثانياً: تعليمات الإجابة:

عزيزتي فيما يلي مجموعة من العبارات تتطلب الإجابة عليها، وذلك في وضع علامة (✓) في مربع الإجابة التي تنطبق عليك، من خلال اختيارك من بين البدائل الخمسة (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق إلى حد ما، نادراً ما تنطبق، لا تنطبق أبداً)، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أن هذه الإجابات سرية وتستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، مع شكري وتمنياتي لك بالتوفيق.

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	تنطبق إلى حد ما	نادراً ما تنطبق	لا تنطبق أبداً
١	أعمل على تحقيق اهدافي					
٢	استسلم الى الأمور الميؤوس منها					
٣	أستطيع تحقيق اهدافي					
٤	افتخر بإنجازاتي					
٥	أقدم أفضل جهد مهما كانت الظروف					
٦	أحب التحديات					
٧	اعتقد نفسي شخص قوي					
٨	استسلم بسهولة للفشل					
٩	اتصرف بالحدس (الإحساس)					
١٠	اتخذ قرارات لا تحظى بقبول او صعبة					
١١	أفضل أن أكون أول من تبادر في حل المشكلة					
١٢	أرى الجانب المشرق للأشياء					

					١٣	اتحمل الضغوط النفسية
					١٤	أستطيع التعامل مع المشاعر الحزينة
					١٥	أفكر بوضوح حتى بالظروف الضاغطة
					١٦	اتكيف مع التغيير في مواقف الحياة
					١٧	أتعامل مع ما يستجد من أمور أيا كان نوعها
					١٨	نجاحي السابق يعطيني الثقة في مواجهة التحديات الجديدة
					١٩	العلاقات الجيدة تحررني من الضغوط
					٢٠	أتعافى بشكل سريع من الازمات النفسية والاجهاد
					٢١	أتحكم في أمور حياتي
					٢٢	اعرف الى اين أتوجه للحصول على المساعدة
					٢٣	أشعر بقوة اهدافي

ملحق (٣)

الصورة النهائية لمقياس الازدهار النفسي

إعداد: زكي وحرب (٢٠٢١)

أولاً: رمز المبحوث:

ثانياً: تعليمات الإجابة:

عزيزتي فيما يلي مجموعة من العبارات تتطلب الإجابة عليها، وذلك في وضع علامة (✓) في مربع الإجابة التي تنطبق عليك، من خلال اختيارك من بين البدائل الخمسة (لا يحدث أبداً، يحدث نادراً، يحدث أحياناً، يحدث غالباً، يحدث دائماً)، مع الحرص على عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أن هذه الإجابات سرية وتستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، مع شكري وتمنياتي لك بالتوفيق.

م	العبارات	لا يحدث أبداً	يحدث نادراً	يحدث أحياناً	يحدث غالباً	يحدث دائماً
1	أستمتع بحياتي.					
2	أنشغل تماماً فيما أقوم به من مهام في الحياة.					
3	يشاركني الآخرون أهدافي وطموحاتي.					
4	حياتي هادفة وذات معنى.					
5	أحقق أهدافي بنجاح.					
6	أشعر بالبهجة أكثر من الحزن.					

					7	أشعر بالانسجام أثناء أدائي للمهام المختلفة.
					8	أشارك الآخرين في الكثير من الأنشطة الحياتية.
					9	لدي آمال وطموحات تجعل حياتي ذات معنى.
					10	أسعى لتحقيق ذاتي.
					11	أشعر بالرضا عن حياتي.
					12	يمر الوقت بسرعة عند أدائي لشيء ممتع.
					13	يشاركني الآخرون في أفراحي وأحزاني.
					14	أحرز تقدماً في سبيل تحقيق طموحاتي المستقبلية.
					15	متفائلة حول مستقبلي.
					16	أعيش اللحظة.
					17	أشعر بالألفة والاهتمام الحقيقي من الآخرين.
					18	أبحث عن أشياء تجعل حياتي لها معنى.
					19	أسير بخطى ثابتة نحو تحقيق أهدافي.
					20	أندمج في أعمالي لدرجة نسيان ما يدور حولي.
					21	لدي فلسفة في الحياة تساعدني على فهم من أكون.

					22	يمكنني إنجاز المهام الصعبة بنجاح.
					23	يسيطر عليّ الشعور بالارتياح عند التفكير في حياتي.
					24	أكرس وقتي في المهام الحياتية المتنوعة.
					25	أشعر باهتمام الآخرين.
					26	لدي أهداف أسعى إلى تحقيقها.
					27	أحاول أن أكون ناجحة في حياتي.
					28	كل شيء سيكون على ما يرام في المستقبل.
					29	أركز انتباهي على ما أقوم به من مهام.
					30	عندما أتعرض لموقف ما أو مشكلة أجد دعمًا من الآخرين من حولي.
					31	يمكنني التعبير عما أريد تحقيقه في حياتي.
					32	يمكنني التغلب على العقبات سعيًا نحو تحقيق أهدافي.
					33	أشعر بالهدوء والاطمئنان عند التفكير في أحوالي الراهنة.
					34	لدي الكثير من العلاقات الناجحة مع أصدقائي.

					35	لدي قدوة ومثل عليا أحتذي بها.
					36	فخورة بما حققته في حياتي.
					37	ينتابني شعور بالدهشة من سرعة مرور الوقت أثناء أداء العمل.
					38	أعبر عن حبي و صداقتي للآخرين بالأقوال والأفعال.
					39	أسعى جاهدة لإحداث تغييرات إيجابية تضي على حياتي المعنى.
					40	لدي القدرة على تحقيق أهدافي بنجاح.
					41	لدي ثقة في تحقيق أهدافي المستقبلية.
					42	أشعر بالحماس والرغبة في الإنجاز.
					43	أشعر بقرب الناس حولي.
					44	التجارب التي عايشتها في حياتي جعلتني أحدد هدفي بشكل واضح.
					45	أسعى إلى إتقان ما أقوم به من أعمال.