

فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة من المطلقات

اعداد

محمد حسن محمد عبيد

مدرس كلية الخدمة الاجتماعية بأسوان

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتنمية الشفقة بالذات وتحقيق الصمود النفسي لعينة من المطلقات المترددات على محكمة الأسرة بمدينة قنا وهؤلاء بلغ عددهم (53) مطلقة من المستفيدين من خدمات محكمة الأسرة بمحافظة قنا تم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية قوامها (25) مطلقة، وعينة أساسية قوامها (28) مطلقة وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية وتكونت من (14) مطلقة، مجموعة ضابطة وتكونت من (14) مطلقة.

وقام الباحث بإعداد مقياسين للشفقة بالذات والصمود النفسي، وتم التحقق من الكفاءة السيكمومترية لهذه الأدوات، بالإضافة إلى البرنامج العلاجي المستخدم في البحث، وتوصلت نتائج البحث إلى 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.

كلمات مفتاحية: العلاج المعرفي السلوكي - الشفقة بالذات - الصمود النفسي.

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of cognitive behavior to develop self-compassion and achieve psychological resilience for a sample of divorced women who were referred to the Family Court in Qena, who numbered 53 divorced beneficiaries of family court services in Qena governorate, who were divided into an absolute reconnaissance sample of 25, a basic sample of 28, and randomly divided into two groups of two equal groups, an absolute group of 14, an absolute control group of 14.

The researcher prepared two measures of self-compassion and psychological resilience, and the psychometric efficiency of these tools was verified, in addition to the therapeutic program used in the research, and the results of the research reached the effectiveness of the program used in the development of self-compassion and improvement of psychological resilience in the sample of the research, as well as the results showed the continuity of the professional intervention program used in the research after the end of the program

Key words: cognitive behavioral therapy - self-compassion - psychological resilience

مشكلة البحث

العلاقات الزوجية كغيرها من العلاقات الاجتماعية لا تخلو من المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية ويحدث فيها تصدع فتضعف الروابط وتساء العلاقة ويزداد القلق والتوتر وتتفاقم المشاكل إلى درجة عدم التفاهم بين الطرفين فيكون الطلاق هو الحل الأفضل، ويعتبر الطلاق مشكلة نفسية اجتماعية وهي ظاهرة عامة في كل المجتمعات. وقد باتت مشكلة الطلاق أزمة تهدد المجتمع المصري بشكل كبير، بسبب الزيادة المستمرة في معدلات الطلاق خلال الأعوام الأخيرة الماضية، حيث شهدت آخر إحصائية رسمية صادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء لعام 2018 ارتفاع نسب الطلاق حيث بلغت أعلى معدلاتها منذ نصف قرن بواقع (211.5) ألف حالة غير شاملة حالات الطلاق التي تمت من خلال القضاء، كما أظهرت الإحصائية أن هناك 5.6 مليون امرأة مطلقة على يد مآذون في مصر، كما يوجد هناك (250) ألف حالة خلع (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، 2019) ويمثل ذلك المبرر الأول لإجراء البحث الحالي.

ويعد الطلاق بمثابة الانهيار في نسق الأسرة يفقدها توازنها، ويترتب عليه خلل في الأدوار وضرورة السعي الفاعل لإعادة التوازن، وهي مشكلة اجتماعية تتحدى بنية الأسرة والمجتمع بأكمله، ويحدث على مختلف الأعمار بين الزوجين، وعلى الرغم من محاولة المجتمعات والحكومات الحد من هذه الظاهرة إلا أنها لا تزال تمثل الآثار السلبية للعديد من الصراعات في العلاقات الزوجية.

ويتسبب الطلاق ولا سيما للمرأة في ارتفاع مستوى الشعور بالألم والانفعالات السيئة مثل (الحزن، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل، الخجل، عدم الاستقرار، لوم الذات، الحقد على الآخرين، الشعور بالذنب). وقد أبرزت العديد من الدراسات الآثار النفسية المترتبة على الطلاق حيث أشارت دراسة (الحسين عبد المنعم، 2009، 2012، Ben, 2014; Tiburg & Aortsen & Pas, 2014; Pearl & Tineke, 2007) إلى أن الطلاق يؤدي إلى تزايد مظاهر عدم التوافق النفسي حيث تعاني غالبية المطلقات من أعراض القلق، الاكتئاب كما كشفت دراسة (خويطر، 2010) زيادة تمركز المطلقات حول ذواتهن فتصبح المطلقة في حالة من الانطواء الشديد تؤدي بها إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية بمرور الوقت، حيث يعد الشعور بالوحدة النفسية نقطة البدء لكثير من الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المطلقة.

كما كشفت دراسة (Shahbazi & Mahshid & Salmn & Mehdi, 2016) عن انتشار الأفكار والاتجاهات السلبية نحو الذات والعالم لدى المطلقات، كما توصلت دراسة (Eguileta, 2007) إلى شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى المطلقات والتي يؤدي تزايدها إلى سوء التوافق النفسي لديهن.

فإنظرة المجتمع للمطلقة في بعض الأحيان تكون مليئة بالشك مما يجعلها تعاني من فقدان الثقة بالنفس وتأخير وتعتيد تكيفها مع واقعها الحالي، وأن عودتها إلي بيت الأهل صدمة أخرى (عبد الكريم، 2015).

وربما يكون ذلك سببا في تغيير نظرتها وإدراكها لحياتها الخاصة، وإصابتها وتعثرها من الناحية النفسية وهذا ما أكدته دراسة يوهانس (Yohannes, 2015) بأن المرأة المطلقة تستبعد من عائلتها ومجتمعها، مما يخلق لديها مشاعر الكراهية، والحرمان، والإحساس بالوحدة، والعزلة، والنزعة إلي العدوانية في بعض الأحيان. ويمثل ذلك المبرر الثاني لإجراء البحث الحالي.

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

ويعد مفهوم الشفقة بالذات وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة

(Neef, 2003a; Neef & Lamb,2009.864).

والشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وتعد حاجزاً نفسياً يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة خاصة عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط وحل المشكلات الشخصية (Neef & Kirkpatrick & Rude: 2007a).

وأظهرت العديد من الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالإلتقان وبتحسين الدافعية الذاتية للأداء (Neef & Dejithirat, 2005) و (Hseih & Dejitthirat, 2005) وبالسعادة والتفاؤل، والذكاء الانفعالي، والترابط بين الناس (Breines & Chen, 2012) وتحسن نوعية الحياة، وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية وتؤثر إيجابياً في الرضا عن الحياة والتوافق النفسي (Cunha & Xavier & Casilho, 2016). كما أنها مفيدة في التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب (Pauley & McPherson, 2010; Neff & Germer, 2013)

ووصفت نتائج بحوث (Diedrich,et.al,2014; Trompetter& Kleine,& Bohlmeijer,2017)

أن الأفراد الذين يشفقون على ذاتهم لا يسمحون للأعراض الاكتئابية بالتطور خاصة بعد مواجهتهم للمواقف المؤلمة، ويعملون على زيادة الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، فضلاً عن ذلك تعمل لديهم الشفقة بالذات على تقليل مشاعر القلق، والضغط، والانفعالات السلبية. ويمثل ذلك المبرر الثالث لإجراء البحث الحالي.

كما أشارت دراسة (Neef,et.al,2007; Gilbert& Irons,2005; Leary,et.al,2005) إلى أن الشفقة بالذات عامل فعال وحيوي في تحسين الأداء النفسي.

كما أظهرت دراسة (علوان،2016) أن الشفقة بالذات تمكن الفرد من تبني استراتيجية توافقية غير تجنبية مثل صياغة المشكلة بطريقة ايجابية أو بتبني استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات عند مواجهة الضغوط.

وتعمل الشفقة بالذات على زيادة إصرار الفرد في صموده النفسي في أداء المهام وهو تحت ضغط حيث أشارت دراسة (منصور،2016، 2017، Trompetter,2017; Kurilova,2013; Neef&Gehee,2010) إلى وجود ارتباط إيجابي بين الشفقة بالذات والصمود النفسي وأنه يمكن استخدام الشفقة بالذات لتحقيق الصمود النفسي والضبط العاطفي الذي يحمي الأفراد وقت الشدائد من الإصابة بالمرض النفسي وتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية والصحية والعقلية.

والصمود النفسي يلعب دوراً مهماً في إحداث التوازن للفرد سواء كان داخلياً أو خارجياً، ويرتبط الصمود ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بكل من التفاؤل والأمل وروح الدعابة وإدراك المساندة الاجتماعية، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب واليأس والشعور بالألم (Sahin,2016& Aydogu.et.al,2017).

وقدرة الفرد على الصمود النفسي والاجتماعي تعد أحد آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر وإن كنا لم نعد نملك التحكم في ضغوطات الحياة اليومية والتي باتت تواجهنا من كل اتجاه لكننا نملك آليات نفسية واجتماعية للصمود تحتاج إلى التنمية. ويمثل ذلك المبرر الرابع لإجراء البحث الحالي.

وهذا من شأنه تأكيد الأهمية التطبيقية لدور الخدمة الاجتماعية مع حالات الطلاق حيث يمكن أن تسهم في هذا المجال من خلال طرقها المختلفة ومنها طريقة خدمة الفرد التي تعتمد في تعاملها مع الأفراد على فهم شخصيتهم والوضع الاجتماعي للحالة بشكل عام عن طريق الاستعانة بنماذج علاجية تتضمن أساليب تدخل تعتمد على تعزيز الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي (البريثن، 2002، ص 169).

وفي ضوء ما سبق عرضه، وما تم ملاحظته ورصده من مشكلات تتعرض لها المرأة بعد الطلاق، ولأهمية مفهومي الشفقة بالذات والصمود النفسي للتخفيف من آثار ذلك يمكن للباحث صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى المطلقات حديثاً.

أهمية البحث

1. حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموماً والمصرية على وجه الخصوص.
2. تناول الدراسة لمتغيري الشفقة بالذات والصمود النفسي كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في بناء الصحة النفسية للأفراد وخاصة المطلقات منهم فحينما تكون المطلقة واعية متعاطفة مع ذاتها كلما كانت قادرة على إدارة حياتها وتحقيق النجاح في حياتها المستقبلية.
3. ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى المطلقات- في حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات عربية وأجنبية.
4. تصميم برنامج تدريبي مقدم لفئة المطلقات مما قد يسهم في تحسين الخصائص النفسية والاجتماعية لهم ويزيد من تفاعلهم الإيجابي مع الآخرين.
5. تتبع أهمية البحث الحالي من أن التعامل مع الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق تشكل خطورة كبيرة علي المطلقة لأنه بعد الطلاق ليس لديها أساليب أو مهارات للتعامل مع المواقف الضاغطة بمفردها فتحتاج إلى برامج تدخل مهني تهدف لإكسابها تلك الأساليب والمهارات.
6. تقديم مقياسين للمكتبة العربية أحدهما لقياس الشفقة بالذات والآخر لقياس الصمود النفسي لفئة المطلقات حيث يمكن استخدامهم في إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية لدى عينات أخرى.

أهداف البحث

1. التحقق من فعالية العلاج المعرفي السلوكي على مكونات الشفقة بالذات في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى المطلقات حديثاً.
2. التحقق من استمرار فعالية البرنامج إن وجدت في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى المطلقات بعد فترة من المتابعة والتي تستغرق 4 أسابيع بعد انتهاء البرنامج.

مفاهيم البحث

1. العلاج المعرفي السلوكي:

هو مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد ليكون على بينة من الأفكار والعواطف وتحديد كيفية تأثير المواقف والسلوكيات، وكذلك تحسين المشاعر من خلال تغيير الأفكار والسلوكيات المضطربة ويتم فيها اكتساب المهارات وعمل الواجبات المنزلية التي تحدد عن طريق العلاج المعرفي السلوكي (Beck, 1993, p, 194).

وهو اتجاه علاجي حديث نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي من خلال منظور ثلاثي الأبعاد (معرفياً وانفعالياً وسلوكياً) كما يعتمد على إقامة علاقة علاجية تعاونية بين المعالج والعميل لأحداث التغيير العلاجي من خلال تحقيق الأفكار العقلانية والانفعالية الإيجابية والسلوكيات المرغوبة (زيدان، 2008، ص 285). وهو تطور العلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات من خلال الإجراءات المعرفية (Eysenic, 2000, p. 720).

ويعرفه الباحث بالإجراءات التي سيتم اتخاذها من خلال تطبيق البرنامج العلاجي على عينة الدراسة بهدف إيصال أفراد عينة البحث إلى حالة من الاستبصار بأسباب مشكلاتهم ومعاناتهم من خلال تعليمهم بعض الاستراتيجيات الهامة للشفقة بالذات والصمود النفسي لتصبح لديهم ذخيرة سلوكية قائمة على أبنية معرفية كي تنطلق بهم نحو التغلب على مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم.

2. مفهوم الشفقة بالذات:

هي حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به ورغبته العميقة في تخفيفها (Neef & Trich, 2013, 80). كما تعرف بأنها قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفاء والاتصال لأن الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما تكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل (Neef & Mc Gehee, 2010, 198).

ويعرفها الباحث بأنها موقف ذاتي ضاغط يتضمن معالجة المطلقة لذاتها في المواقف العصيبة التي تمر بها من خلال الفهم والوعي والاعتراف بالأخطاء وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عند استجابتها على فقرات مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحث).

2. مفهوم الصمود النفسي:

هو القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية سواء كانت جسدية أو عاطفية أو اقتصادية أو كانت مرتبطة بالكوارث أو النزاعات بطرق تحمي من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ على الوظائف الأساسية (الأعسر، 2010، ص 44).

كما يُعرف بأنه القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب بل قد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة (Horner & Rew, 2003, 95). ويُعرفه الباحث بأنه قدرة المطلقة على مواجهة الضغوط بأسلوب إيجابي متضمن المرونة في حل المشكلات والقدرة على التواصل الإيجابي مع الآخرين وضبط الانفعالات ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عند استجابتها على فقرات مقياس الصمود النفسي المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحث).

البنية النظرية للبحث

الشفقة بالذات:

يعود مفهوم الشفقة بالذات إلى الأبحاث والدراسات التي قامت بها عالمة الأمريكية كريستين نيف (Neef) حيث رأت أن الشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد كما أنه يعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية عند الفرد وأحد المتغيرات المهمة لمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد في حالة من حالات الفشل في حل المشكلات الحياتية والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات البشرية

المشتركة والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين مع الإقرار بأن جميع البشر يخطئون ويعتريهم النقصان (عليوة، 2017، ص124-125).

وتلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في التفكير التكيفي للفرد فمن خلال التدريب على الشفقة بالذات يمكن مساعدة الأفراد على تعديل تفكيرهم ومساعدتهم على التغلب على الآثار السلبية والضارة للحكم الذاتي (Neef, et. al, 2007, p139).

والأفراد المشفقين على أنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية فهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، سينظرون إلى أنفسهم نظرة تقهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neef & Mc Gehee, 2010, p 170-171).

وتنقسم الشفقة بالذات إلى نوعين هما:

الشفقة بالذات كموقف شخصي حقيقي وأصيل: وتحدث عندما يتعامل الفرد مع ذاته بلطف، فيقبلها معترفاً بالمسئولية والتقصير متعهداً بتطويرها في المستقبل، وتصويب الأخطاء التي وقع فيها.

الشفقة بالذات كموقف شخصي مزيف: وتحدث عندما يقوم الفرد بإزاحة مسؤوليته عن الأخطاء بتوجيه اللوم للآخرين أو القائها على الظروف والأحداث الخارجية، وعلى الرغم من أن هذا الميل قد يحقق لهم راحة وقتية فإنه يصرفهم عن تحسين ذاتهم في المستقبل لكونه حيلة تستهدف تجنب لوم الذات في إطار علاقته بمفهوم العفو عن الذات وتقدير الذات (Tangney & Boone & dearing, 2005; Wenzel & Woodyatt, & Hedrick, 2012).

أبعاد الشفقة بالذات:

الشفقة بالذات بناء يتكون من ثلاثة أبعاد هي: (Neef & Costigan, 2014, p 117:128)

اللطف بالذات مقابل نقد الذات:

يعبر هذا البعد عن فهم وتدعيم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة معينة أو يفشل في تحقيق هدف ما وذلك بدلاً من لوم الذات والحكم عليها بعدم الكفاءة فيجب أن نعترف أننا نبذل قصارى جهدنا وندعم أنفسنا بجوارات داخلية رحيمة وإيجابية كي نستطيع التعامل مع الخبرات السلبية بعقل واعى.

الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:

ويشير هذا البعد إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عنها وإدراكها على أنها تجربة فردية فالفرد المنعزل عن المجتمع عندما يفشل أو يمر بتجارب مؤلمة يشعر أنه الوحيد في الكون الذى يتعرض لهذه المواقف، أما حينما يفتتح على المجتمع فيجد المساندة والمشاركة من الآخرين وبالتالي يعرف أنه ليس الوحيد الذى يفشل في عمل ما.

اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط:

يشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها بل يمكن النظر إلى تلك الأفكار والمشاعر على أنها قد تساعدنا في التخلص من الضغوط والمشكلات.

الصمود النفسي

إن الصمود النفسي بمحتواه وجوهره من أهم المصادر الداخلية التي تعطى للأفراد طاقة إيجابية تمكنهم من التعامل مع الأزمات ومواجهة المخاطر والوصول إلى التوازن وتحقيق الذات ويتكون الصمود من مجموعة من المقومات تتمثل في (سليمون، 2015، ص 101-103):

1. تنمية الكفاية: هي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تقل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
2. القدرة على التعامل مع العواطف: وتعنى نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح المجال له بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
3. تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بحياته ومستقبله، وفي نفس الوقت يستمع لنصائح الآخرين، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.
4. تبلور الذات: وهي نمو قدرة الفرد على فهم ذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ويقوم بوضع ذاته ضمن إطار معين يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
5. نضج العلاقات الشخصية: قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الانفعالات، وزيادة القدرة على التعامل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

أهمية الصمود النفسي

يبسر الصمود النفسي عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق (Hannah & Morresse, 2006, p350):

1. يعدل الصمود النفسي من إدراك الأحداث ويجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتقديرًا.
 2. يؤدي الصمود النفسي إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغطة.
 3. يزيد الصمود النفسي من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
 4. يوجه الصمود النفسي الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.
- ويرى الباحث أن أهمية الصمود النفسي في البحث الحالي تتمثل في تمكين المطلقات من أساليب مواجهة الضغوط والمشكلات بشكل إيجابي من خلال القدرة على حل المشكلات وإعادة التفسير الإيجابي لهذه المشكلات بدلاً من الهروب منها وتجنبها ولوم الذات والآخرين على حدوث هذه المشكلات.

مداخل الصمود النفسي

تتمثل مداخل الصمود النفسي لدى الأفراد ممن تعرضوا لضغوط وصدمات في المداخل التالية (على، 2017، ص 20-21):

1. مدخل الحد من عوامل الخطر: ويتمثل في محاولة تقليل تعرض الأفراد لعوامل الخطر المختلفة وبخاصة الحد من الصدمات الإضافية التي يحتمل أن تزيد من حد الصدمة، وقد وجهت انتقادات لهذا المدخل تمثلت في عدم القدرة على السيطرة على العوامل الخارجية والبيئية والثقافية التي تمثل تهديدًا قد يشكل صدمة مستقبلية للأفراد وبالتالي تحد من الصمود النفسي لديهم أو تقلل منه.

2. مدخل تعديل مسارات التعامل مع الصدمة:

يستخدم هذا المدخل خلال تعرض الفرد للصدمة في زيادة عوامل التعويض عما أصابه نتيجة هذه الصدمة، وتغيير آليات تفاعله مع البيئة المحيطة بما يتيح له تحقيق نتائج أكثر ايجابية لتنمية الصمود النفسي في مقابل الصدمة التي تعرض لها، وهذا ما يؤدي بدوره إلى مفهوم أرفع من درجة الصمود النفسي وهو مفهوم الازدهار أو تحقيق السعادة.

3. نموذج أون بار لتنمية الصمود النفسي:

يعد هذا النموذج من أهم مداخل تنمية الصمود النفسي لدى الأفراد ممن تعرضوا لصدمة نفسية أثرت في سويتهم النفسية حيث يرى العلماء أن متطلبات الصمود النفسي وتنميته تتمثل في مجموعة من المهارات التي يمتلكها الفرد ويمكن تعزيزها لديه ومنها: مهارات الذكاء الشخصي، القدرة على التوافق مع الذات والآخرين، القدرة على إدارة الضغوط.

أبعاد الصمود النفسي

الكفاءة الذاتية: تلعب معتقدات الكفاءة الذاتية دورًا في التنظيم للدافعية للإنجاز ويقال أن الأشخاص يحفزون أنفسهم ويقومون بتشكيل المعتقدات حول ما يستطيعون القيام به ويضعون لأنفسهم ويخططون مسارات العمل المصمم لتحقيق مستقبل ذو فنية جيدة (كرماش، 2016، ص 41).

الكفاءة الاجتماعية: هي المهارات التي تستخدم للاستجابة في مواقف اجتماعية مختلفة، كما تعنى القدرة على التواصل والاندماج مع الآخرين والبيئة المحيطة (الغول، 2017، ص 63).

حل المشكلات: يحتاج أسلوب حل المشكلات إلى مهارات محددة تساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة وإيجاد الحلول واتخاذ القرارات المناسبة وبناء على ذلك فإن حل المشكلات سلوك معرفي يحاول الفرد فيه إيجاد طرق عامة للتعامل مع المشكلات، والتوجه نحو المشكلة يكون ايجابياً أو سلبياً فالتوجه الإيجابي له علاقة بالتوافق أما السلبى فله علاقة بالقلق والاكنتاب فقدرة الفرد على حل المشكلات تقاس بحسب المعلومات والاعتقادات والاتجاهات والمهارات التي يستعين بها الفرد لتجاوز المشكلة (الوكيل، 2013، ص 19).

المرونة: الشخصية المرنة لها القدرة على التعامل مع ظروف الحياة بطرق ايجابية، والمرونة إطار مفيد يكشف عن الشخصية لمعرفة وكشف طبيعة المهارات والاتجاهات والقدرات الخاصة لدى الأفراد وهي التي تساعد الأفراد على مواجهة تحديات الحياة ومواجهة مخاطرها مما يكسبهم نموًا وتطورًا شخصيًا (حلاوة، 2009، ص 76).

التوجه نحو المستقبل: هو اتجاه ازاء الحياة وأحداثها تجعل الفرد على يقين بأن لحياته هدفًا يعيش من أجله ولا يرى سوى الجانب المشرق من المستقبل ويؤمن بأنه سينتصر في النهاية (الكندري، 2015، ص 211).

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات

دراسة تبيرج وآخرون (Tilburg & Aortsen & Pas, 2014) استهدفت المقارنة بين عينة من المطلقات والمتزوجات والأرامل في كل من الوحدة النفسية والشفقة بالذات، وبينت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة احصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين أفراد عينة الدراسة حسب مستوى الشفقة بالذات في اتجاه منخفضي مستوى الشفقة بالذات.

دراسة هاكان وهاليز (Hakan&Halis, 2015) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والإحساس بالرفض والعزلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وبينت أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين

الاحساس بالعزلة والرفض الاجتماعي والشفقة بالذات إضافة إلى ذلك كشف تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات منبئاً عكسياً بالإحساس بالعزلة والرفض الاجتماعي.

دراسة أنيت وآخرون (Annett, et.al, 2015) هدفت للتعرف على دور الشفقة بالذات في تخفيف أعراض الاكتئاب والوحدة النفسية وزيادة الرفاهية النفسية لدى طلاب المدارس الثانوية، وبينت أهم نتائجها وجود فروق في أعراض الوحدة النفسية بين أفراد العينة حسب مستوى الشفقة بالذات في اتجاه منخفضي الشفقة بالذات.

دراسة أريم وآخرون (Irem, et.al,2016) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من القلق والوحدة النفسية والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، وبينت أهم نتائجها وجود علاقة بين القلق والوحدة النفسية والاكتئاب تتضاءل بفعل الشفقة بالذات.

دراسة أكين وأكين (Akin & Akin, 2017) هدفت إلى الكشف عن دور الشفقة بالذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية والمشكلات النفسية لدى الطلاب، وبينت أهم نتائجها أن كل من العزلة والإفراط في الوحدة والتحكم في الذات بوصفهم أبعاد للشفقة بالذات تنبئ بشكل جوهري بالشعور بالوحدة النفسية.

دراسة (قاسم وعبد المعطى، 2018) استهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والاتجاهات المختلفة والوحدة النفسية لدى عينة من المطلقات وبينت أهم نتائجها أن المستوى المرتفع من الشفقة بالذات صاحبه انخفاض في مستوى الوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى عينة من المطلقات.

دراسة (التلاوي، 2019) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وبينت أهم نتائجها أن هناك ارتباط موجب دال احصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وهناك تأثير دال احصائياً 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 الآثار السلبية التي تتعرض لها المرأة المطلقة.

دراسة (شريف، 2019) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبينت أهم نتائجها فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الشفقة بالذات، واستمرار فعاليته بعد الانتهاء من التطبيق.

ثانياً: دراسات تناولت الصمود النفسي

دراسة جيرمان (German,2013) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والتكيف وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام، وبينت أهم نتائجها وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي والقدرة على التكيف وجودة الحياة. دراسة (Jean, M, 2016) استهدفت التعرف على العلاقة بين الخلافات الزوجية والصمود النفسي لدى مجموعة من الأزواج والزوجات، وبينت أهم نتائجها أن الخلافات الزوجية وعدم الرضا عن العلاقة الزوجية يرتبطان بنقص الصمود النفسي.

دراسة (قشقش، 2016) هدفت إلى معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة في الخلافات الزوجية في ضوء الصمود النفسي وفي ضوء المتغيرات الديموغرافية، وبينت أهم نتائجها عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في الصمود النفسي في قياس الخلافات الزوجية، الصمود النفسي لا يختلف باختلاف المتغيرات الديموغرافية.

دراسة (العلي، 2016) هدفت إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة والعلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط والفروق في درجة الصمود النفسي حسب الفئة العمرية، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي،

والدخل الشهري، وعدد الأبناء، وبينت أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الصمود النفسي ومواجهة الضغوط، وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تعزى لاختلاف الفئة العمرية، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، كما أوصت الدراسة بإدخال مهارات الصمود النفسي ضمن خطط الإرشاد الزواجي والأسرى.

دراسة(المامي، 2016) هدفت التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة من أبناء المطلقات، وبينت أهم نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي والتوافق الدراسي، يسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بالتوافق الدراسي لدى أبناء المطلقات.

دراسة(القط، 2018) هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لدى المراهقين، وبينت أهم نتائجها أن هناك فروق دالة احصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق دالة احصائياً في القياسات البعدية والتتبعية لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي.

دراسة(Linda,2018) هدفت إلى استخدام أساليب الصمود النفسي على مجموعة من الأزواج والزوجات الذين يعانون من ضغوط زوجية، بينت أهم نتائجها أن برنامج التدخل بأساليب الصمود النفسي أدى إلى انخفاض مستوى الغضب والعنف الأسرى وعدم الرضا الجنسي.

دراسة(زهرة، 2019) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وبينت أهم نتائجها أن الصمود النفسي بما فيه من قدرة على التكيف ومواجهة ضغوط الحياة والمحن وإعادة التوازن هو المدعم للفرد للتوجه نحو الحياة بكل فاعلية وبكل إحساس بمعنى الحياة.

دراسة(أبودبوسة، 2019) هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصمود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة، وبينت أهم نتائجها فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسين البعدي والتتبعية على مقياس الصمود النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين الأول والثاني على مقياس الصمود النفسي لدى المجموعة الضابطة.

ثالثاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي

دراسة (Neff & McGehee, 2010) هدفت التعرف على الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى المراهقين والشباب، وأظهرت أهم نتائجها أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالصمود النفسي وسلبيًا مع الاكتئاب والقلق لدى المراهقين والشباب. دراسة(Kurilova, 2013) هدفت إلى فحص العلاقة بين الصمود النفسي والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، وبينت أهم نتائجها وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي والشفقة بالذات.

دراسة(عليوة، 2017) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، والتحقق من فاعلية برنامج التدريب على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وبينت أهم نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي، أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الشفقة بالذات في تحسين مستوى الشفقة بالذات والصمود النفسي.

دراسة(عبد الخالق والبحيري ومحمد،2020) والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين، وأسفرت أهم نتائجها عن وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي.

تعقيب على الدراسات السابقة

- تم استخلاص عدد من المؤشرات من الدراسات السابقة نجملها فيما يلي:
1. الدراسات السابقة أجريت معظمها على عينات مختلفة من الطلاب، المرأة العاملة، الأزواج والزوجات، أبناء المطلقات، الأيتام، المراهقين بخلاف دراسة(العلي،2016)، ودراسة تلبيرج وآخرون(Tilburg, et.al,2014)، ودراسة(قاسم وعبد المعطى،2018)، ودراسة(التلاوي،2019) والتي أجريت على عينة من المطلقات.
 2. وجود تباين ثقافي في أغلب الدراسات المعنية بمشكلة الدراسة الحالية تنتمي إلى أطر ثقافية مختلفة والذي يمكن أن يسهم على نحو ما في اختلاف النتائج المتعلقة بفهم المشكلة ونتائجها.
 3. أظهرت الدراسات السابقة وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي.
 4. لم يستدل من الدراسات السابقة على أي دراسة تناولت متغيري الشفقة بالذات والصمود النفسي مع المطلقات.
 5. أظهرت بعض الدراسات السابقة فاعلية البرامج التدريبية المقدمة في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة الدراسة.

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح القياس البعدي
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي.

اجراءات البحث

أولاً: نوع البحث

هذا البحث من البحوث شبه التجريبية التي اعتمدت الطريقة العشوائية في الاختيار والتوزيع للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتسعى هذه الدراسة لاختبار أثر متغير تجريبي مستقل وهو العلاج المعرفي السلوكي على متغير تابع وهو تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لعينة من المطلقات.

ثانياً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي بهدف اختبار فاعلية التدريب على العلاج المعرفي السلوكي في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة البحث المستهدفة، حيث اعتمد على تصميم المجموعتين المتكافئتين(تجريبية- ضابطة) بقياس(قبلي- بعدي) للمجموعة الضابطة، وقياس(قبلي- بعدي- تتبعي) للمجموعة التجريبية والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم (1) التصميم شبه التجريبي للبحث

القياس التتبعي 03	القياس البعدي 02	تطبيق البرنامج x	القياس القبلي 01	المجموعة G	توزيع عشوائي R
03	02	x	01	التجريبية G1	R
	02		01	الضابطة G2	R

خامسًا: مجالات البحث

أ. المجال المكاني: محكمة الأسرة بمحافظة قنا وذلك لترحيب رئاسة المحكمة بتطبيق البحث لأهميته وأهدافه وتوافر العينة.

ب. المجال البشري: اعتمد الباحث عدة معايير كشرط للانضمام إلى عينة البحث التجريبية وتتضمن الشروط التالية:

1. ألا يكون قد مر على الطلاق أكثر من عام.
2. أن يكون لديها الاستعداد للمشاركة بالبرنامج والالتزام بالحضور.
3. حاصلين على مؤهل متوسط أو مؤهل عالي أو دراسات عليا.
4. قدرة المشاركة على فهم ما يطلب منها.

وهؤلاء بلغ عددهم (53) مطلقة من المستفيدين من خدمات محكمة الأسرة بمحافظة قنا تم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية قوامها (25) مطلقة، وعينة أساسية قوامها (28) مطلقة وتم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية وتكونت من (14) مطلقة، مجموعة ضابطة وتكونت من (14) مطلقة.

والجدول التالي يوضح خصائص العينة:

جدول رقم (2) خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية

العينة الأساسية (ن=28)				العينة الاستطلاعية (ن=25)		المتغيرات
التجريبية (ن=14)		الضابطة (ن=14)				
%	ك	%	ك	%	ك	
64.29	9	57.14	8	72	18	من 20 إلى 25 سنة
35.71	5	42.86	6	28	7	من 25 إلى 30 سنة
50	7	50	7	60	15	متوسط
50	7	50	7	40	10	مؤهل عالي
57.14	8	50	7	56	14	يوجد
42.86	6	50	7	44	11	لا يوجد
14.29	2	14.29	2	20	5	سنة واحدة
21.43	3	21.43	3	20	5	سنتين
21.43	3	28.57	4	24	6	ثلاث سنوات
28.57	4	21.43	3	24	6	أربعة سنوات
14.29	2	14.29	2	12	3	خمسة سنوات
42.86	6	57.14	8	48	12	ريف
57.14	8	42.86	6	52	13	حضر
14.29	2	7.14	1	20	5	مستقل
85.71	12	92.86	13	80	20	مع الأهل
0.00	0	0	0	0	0	مع الأبناء
100	14	100	14	100	25	الإجمالي

يلاحظ من الجدول رقم (2) تجانس المجموعة الضابطة والتجريبية من حيث الفئة العمرية، المؤهل، الأبناء، مدة الزواج، مكان الإقامة، نمط السكن. ثم قام الباحث بالتحقق من تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث القياس القبلي لمقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي، وللتأكد من تكافؤ عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات، والصمود النفسي قبل تطبيق البرنامج التدريبي، أمكن حساب الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ويمكن عرض نتائج المقارنة والتكافؤ كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3) اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية على الشفقة بالذات، والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 28)

اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	التجريبية (ن=14)		الضابطة (ن=14)		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
-	غ د	0.132	1.44	14.93	1.41	15.00	الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات
-	غ د	0.799	1.38	15.07	0.94	15.43	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط
-	غ د	0.130	1.28	14.64	1.60	14.57	الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة
-	غ د	0.522	1.78	44.64	1.84	45.00	الدرجة الكلية
-	غ د	0.969	1.69	10.64	1.82	11.29	الكفاءة الذاتية
-	غ د	0.489	1.45	9.64	1.64	9.93	حل المشكلات
-	غ د	1.211	1.64	10.93	1.48	10.21	المرونة
-	غ د	0.951	1.38	11.29	1.77	10.71	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
-	غ د	0.337	1.82	10.07	1.54	10.29	الكفاءة الاجتماعية
-	غ د	0.086	5.40	52.57	3.08	52.43	الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول رقم (3) أن قيمة ت بلغت (0.132، 0.799، 0.130، 0.522، 0.969، 0.489، 1.211، 0.951، 0.337، 0.086) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي وهي قيم جميعها غير دال إحصائياً، مما يعني أن هناك توفر للتكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة.

ج. المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج مابين 2019/7/5 إلى 2019/9/4 وجلسة المتابعة بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج التدريبي بتطبيق قياس المتابعة 2019/10/4.

رابعاً: أدوات البحث

1. مقياس الشفقة بالذات

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجات البنود الخاصة بكل بعد بالدرجة الكلية للبعد وكذلك أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (4) الاتساق الداخلي بين البنود والأبعاد الفرعية وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 25)

الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات		اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط		الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
**0.845	1	**0.754	1	**0.798	1
**0.778	2	**0.733	2	**0.754	2
**0.895	3	**0.769	3	**0.786	3
**0.759	4	**0.765	4	**0.754	4
**0.798	5	**0.733	5	**0.786	5
**0.754	6	**0.754	6	**0.759	6
**0.725	7	**0.789	7	**0.758	7
**0.768	8	**0.758	8	**0.739	8
**0.765	9	**0.759	9	**0.810	9
**0.739	10	**0.825	10	**0.901	10
**0.712	11	**0.784	11	**0.912	11
**0.729	12	**0.789	12	**0.865	12
**0.859	الدرجة الكلية للبعد	**0.882	الدرجة الكلية للبعد	**0.874	الدرجة الكلية للبعد

يتضح من خلال جدول رقم(4) المقياس يتسم باتساق داخلي للمقياس بين البنود ودرجة البعد وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الأول الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات(0.712 إلى 0.895)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الثاني اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط(0.733 إلى 0.825).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الثالث الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة(0.739 إلى 0.912) وهي قيم جميعها تدل على مؤشر كفاءة جيد للمقياس.

كما بلغت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وهي (الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة) بالدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت معاملات الارتباط (0.874، 0.882، 0.859) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة على التوالي وهي قيم جميعها تدل على خصائص مؤشر مرتفع للمقياس الحالي لدى عينة الدراسة من المطلقات.

كما أمكن حساب الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) بأكثر من طريقة حيث أمكن حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ويمكن توضيح الثبات كما يلي:

جدول رقم(5) ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 25)

التجزئة النصفية		معامل الارتباط	ألفا كرونباخ	المتغيرات
تصحيح أثر الطول	سبيرمان براون			
0.845	0.857	0.749	0.865	الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات
0.852	0.855	0.747	0.852	اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط
0.730	0.758	0.610	0.789	الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة
0.941	0.946	0.898	0.932	الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول رقم(5) أن المقياس يتمتع بثبات ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.865)، (0.852، 0.789، 0.932) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة، والدرجة الكلية للشفقة بالذات على التوالي.

كما يتسم المقياس بثبات التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.749، 0.747، 0.610، 0.898) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات على التوالي.

كما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون بلغ ثبات التجزئة النصفية (0.857، 0.855، 0.758، 0.946) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات على التوالي.

كما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان (0.845، 0.852، 0.730، 0.941) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات على التوالي، وهي قيم جميعها يدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل الباحث مطمئن عند استخدام المقياس لدى عينة الدراسة الحالية.

2. مقياس الصمود النفسي

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجات البنود الخاصة بكل بعد بالدرجة الكلية للبعد وكذلك أمكن حساب الاتساق الداخلي بين درجة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (6) الاتساق الداخلي بين البنود والأبعاد الفرعية وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 25)

الكفاءة الذاتية		حل المشكلات		المرونة		التوجه الإيجابي نحو المستقبل		الكفاءة الاجتماعية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
**0.884	1	**0.758	1	**0.756	1	**0.759	1	**0.845	1
**0.754	2	**0.749	2	**0.741	2	**0.754	2	**0.763	2
**0.769	3	**0.854	3	**0.841	3	**0.856	3	**0.712	3
**0.910	4	**0.885	4	**0.849	4	**0.836	4	**0.763	4
**0.789	5	**0.769	5	**0.879	5	**0.810	5	**0.729	5
**0.857	6	**0.715	6	**0.867	6	**0.755	6	**0.754	6
**0.954	7	**0.765	7	**0.785	7	**0.763	7	**0.741	7
**0.759	8	**0.784	8	**0.945	8	**0.769	8	**0.914	8
0.869		0.884		0.897		0.812		0.905	

يتضح من خلال جدول رقم (6) أن المقياس يتسم باتساق داخلي بين البنود ودرجة البعد وبين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الأول الكفاءة الذاتية (0.759 إلى 0.910).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الثاني حل المشكلات (0.715 إلى 0.885).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الثالث المرونة (0.741 إلى 0.945).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الرابع التوجه الإيجابي نحو المستقبل (0.754 إلى 0.856).

كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود والدرجة الكلية للبعد الخامس الكفاءة الاجتماعية (0.712 إلى 0.914) وهي قيم جميعها تدل على مؤشر كفاءة جيد للمقياس.

كما بلغت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وهي (الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية) بالدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت معاملات الارتباط (0.869، 0.884، 0.897، 0.812، 0.905) لمتغيرات الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية على التوالي وهي قيم جميعها تدل على خصائص مؤشر مرتفع للمقياس الحالي لدى عينة الدراسة من المطلقات.

كما أمكن حساب الخصائص السيكومترية (الثبات والصدق) بأكثر من طريقة حيث أمكن حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، ويمكن توضيح الثبات من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (7) ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 25)

التجزئة النصفية		معامل الارتباط	ألفا كرونباخ	المتغيرات
تصحيح أثر الطول	سبيرمان براون			
جتمان	0.892	0.805	0.840	الكفاءة الذاتية
	0.790	0.733	0.920	حل المشكلات
	0.883	0.791	0.884	المرونة
	0.844	0.920	0.944	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
	0.873	0.828	0.863	الكفاءة الاجتماعية
	0.925	0.877	0.913	الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول رقم (7) أن المقياس يتمتع بثبات ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.840)، (0.920، 0.884، 0.944، 0.863، 0.913) لمتغيرات الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي.

كما يتسم المقياس بثبات التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.805، 0.733، 0.791، 0.920، 0.828، 0.877) لمتغيرات الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي.

كما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون بلغ ثبات التجزئة النصفية (0.892، 0.846، 0.884، 0.958، 0.906، 0.934) لمتغيرات الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي.

كما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان (0.892، 0.790، 0.883، 0.844، 0.873، 0.925) لمتغيرات الكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي، وهي قيم جميعها يدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل الباحث مطمئن عند استخدام المقياس لدى عينة الدراسة الحالية من المطلقات.

3. برنامج العلاج المعرفي السلوكي لتنمية الشفقة بالذات وتحقيق الصمود النفسي للمطلقات (إعداد الباحث):

استغرقت مدة تنفيذ البرنامج (8) اسابيع تقريبًا بواقع عدد (2) جلسة اسبوعيًا وتراوح زمن كل جلسة ما بين 90 دقيقة إلى 120 دقيقة، وتم جدولة الجلسات في الفترة ما بين الساعة 12.00 - 2.00 ظهرًا.

الأسس التي يعتمد عليها البرنامج

1. الإطار النظري للبحث الحالي.
2. الدراسات المرتبطة بالعلاج المعرفي السلوكي والشفقة بالذات والصمود النفسي.
3. الأهداف التي تسعى الدراسة للتوصل إليها.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي للمطلقات باستخدام العلاج المعرفي السلوكي ويتم تحقيق الهدف العام من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية تتحدد في الآتي:

1. توجيه المطلقات للتعرف على مصادر الدعم الاجتماعي المتوفرة في المجتمع.
2. اكساب المطلقات أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية لمواجهة الضغوط والمشكلات.
3. تدريب المطلقات على تطبيق الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لرفع الكفاءة الذاتية.
4. تدريب المطلقات على تطبيق الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي.

وتحقيق هذه الأهداف من شأنه أن يحقق:

1. تحديد مشيرات الضغوط والمشكلات الداخلية والخارجية.
2. إكساب المطلقات الأساليب المناسبة للتعامل مع المواقف والضغوط التي تشكل خطراً عليهم.
3. التأكيد على تحقيق التغيير ورفع الكفاءة الذاتية للمطلقات وتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي. والجدول

التالي يوضح ملخص الجلسات العلاجية للبرنامج:

جدول رقم (8) يوضح جلسات برنامج العلاج المعرفي السلوكي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	تعارف وتمهيد للبرنامج	- التعرف على المجموعة. - توطيد العلاقة المهنية - جمع البيانات قبل البدء بتطبيق البرنامج لتوضيح هدف البرنامج والإجابة عن استفساراتهم. - تطبيق أدوات البحث كتطبيق قبلي	- المناقشة - الحوار - التوضيح - إعطاء التعليمات - الواجبات المنزلية
2	الشفقة بالذات	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - التعريف بمفهوم الشفقة بالذات - مناقشة مواقف حياتية لذوى الشفقة بالذات المرتفعة- المنخفضة. - تكليف المشاركين برصد عدد من المواقف التي يظهرون فيها مستوى (مرتفع- منخفض) من الشفقة بالذات.	- المناقشة - الحوار - النمذجة - الواجبات المنزلية
3	الضغوط النفسية والاجتماعية	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - تحديد الأفكار المتعلقة بالطلاق(نظرتها لنفسها). - الأفكار المتعلقة بالبيئة المحيطة. - الأفكار المتعلقة بالمستقبل. - تحديد المواقف المؤدية لهذه الأفكار وإعادة صياغتها باستبدالها بأفكار عقلانية	- المناقشة - الحوار - النمذجة - الواجبات المنزلية - الإفراغ الوجداني - لعب الدور - الواجبات المنزلية
4-5	اللطف بالذات	- تدريب المشاركين على فهم الذات في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة. - تدريب المشاركين على الفهم والدفء العاطفي نحو الذات. - تدريب المشاركين على التعامل مع الخبرات السلبية بعقل واعى.	- المناقشة - إعطاء التعليمات - الحوار الذاتي - النمذجة - لعب الدور - إعادة البناء المعرفي - الواجبات المنزلية
6-7	اليقظة الذهنية	- تدريب المشاركين على المهارات الذهنية التي تساعدهم على إدراك الخبرة المؤلمة من منظور متزن للتغلب عليها والنظر إليها كأنها مصدر للتعلم واكتساب الخبرات. - الابتعاد عن التفكير في الخبرات السلبية. - التدريب على مهارات إعادة البناء المعرفي.	- المحاضرة - النمذجة - إعطاء التعليمات - إعادة البناء المعرفي - الحوار الذاتي - الواجبات المنزلية.
8	الاسترخاء	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة	- المحاضرة

			- تدريب المشاركين على تمرينات الاسترخاء البدني وممارستها عند مواجهة المواقف الضاغطة
			- المناقشة - النمذجة - لعب الدور - الواجبات المنزلية
9	الكفاءة الاجتماعية	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - تعريف المشاركين بأهمية العلاقات الاجتماعية وتأثيرها في حياة الأفراد. - تنمية الشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي - تدريب المشاركين على التعاون مع الآخرين	- المناقشة والحوار - التغذية الراجعة - لعب الدور - التعزيز - الواجبات المنزلية
11-10	الكفاءة الذاتية	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - تدعيم الثقة بالنفس على تحمل المسؤوليات - تنمية القدرة على التحكم في الانفعالات	- المناقشة - التعزيز - النمذجة - لعب الدور - الواجبات المنزلية
13-12	المرونة	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - كيفية التصرف عند التعرض لمواقف غير متوقعة - تدريب المشاركين على استخدام البدائل - تنمية القدرة على التراجع عند الخطأ	- المحاضرة - المناقشة - لعب الدور - النمذجة - التعزيز - الواجبات المنزلية
14	حل المشكلات	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - تدريب المشاركين على مهارة حل المشكلة - تدريب المشاركين على مهارة اتخاذ القرار	- النمذجة- الحوار- الإقناع- التغذية الراجعة - إعطاء التعليمات- الواجبات المنزلية.
15	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة - التخطيط لبداية حياة جديدة. - السعي لتحقيق الأهداف. - التطوير من الذات.	- المناقشة - الإقناع - لعب الدور - التعزيز
16	الجلسة الختامية	- يقدم الباحث ملخصاً لمضمون البرنامج - تقييم البرنامج من خلال سؤال المشاركين عن مدى تحقيق البرنامج للأهداف المرجوة منه - إعادة تطبيق أدوات الدراسة كتطبيق بعدى توجيه الشكر للمشاركين - تحديد موعد لإعادة اللقاء بعد مرور أربعة أسابيع من تاريخه - إعادة تطبيق أدوات الدراسة كقياس تتبعي لقياس الاستمرارية	- التغذية الراجعة - العصف الذهني - المناقشة

المعالجة الإحصائية

استخدمت في البحث الحالي الأساليب الإحصائية الآتية :

أ. معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون.

ب. اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test لحساب دلالة الفروق.

ج. اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المجموعات.

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح القياس البعدي" وللتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للتعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي، وبعد استخراج الفروق والدلالة الإحصائية أمكن حساب قيمة حجم الأثر ويمكن توضيح نتائج الفرض في الجدول التالي:

جدول رقم (9) اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) بين القياسين القبلي والبعدى على مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 14)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر	اتجاه الاختلاف	مستوى الأثر	قيمة (ت)	البعدى		القبلي		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
0.97	8.24	البعدى	0.001	21.804	2.3	31.14	1.4	14.93	الحكم الذاتي مقابل اللامبالاة بالذات
0.98	9.45	البعدى	0.001	24.936	1.7	30.07	1.3	15.07	اليقظة الذاتية مقابل التوحد المفرط
0.98	8.99	البعدى	0.001	23.853	2.0	30.07	1.2	14.64	الإنسانية العامة المتمدنة مقابل العزلة
0.99	18.91	البعدى	0.001	50.049	3.0	91.29	1.7	44.64	الدرجة الكلية
0.96	7.21	البعدى	0.001	19.071	1.4	21.86	1.6	10.64	الكفاءة الذاتية
0.96	7.28	البعدى	0.001	19.254	1.7	21.14	1.4	9.64	حل المشكلات

									لا ت
0.96	6.47	البعد ي	0.00 1	17.15 3	1.4	20.93	1.6	10.9 3	المرونة
0.94	5.72	البعد ي	0.00 1	15.15 8	1.9	20.86	1.3	11.2 9	التوجه الإيجابي نحو المستقبل
0.96	7.01	البعد ي	0.00 1	18.57 1	1.2	21.07	1.8	10.0 7	الكفاءة الاجتماعية
0.98	11.2 9	البعد ي	0.00 1	29.87 1	3.9	105.8 6	5.4	52.5 7	الدرجة الكليّة

قيمة ت: أقل من 1.96 غير دال، من 1.96 : 2.58 دال عند 0.05، من 2.59 : 3.27 دال عند 0.01، من 3.28 فأكثر دال عند 0.001
حجم التأثير: أقل من 0.5 تأثير ضعيف، من 0.5 إلى أقل من 0.8 تأثير متوسط، من 0.8 فأكثر تأثير كبير

يتضح من خلال جدول رقم (9) أنه عند المقارنة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات حيث بلغت قيمة ت (23.853، 24.936، 21.804، 50.049، 19.071، 19.254، 17.153، 15.158، 18.571، 29.871) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي وهي قيم تعبر عن وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.001 وكانت الفروق في صالح القياس البعدى مما يعني بأن البرنامج كان ذو تأثير فعال لتحسين وتنمية لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي.

وللتحقق من قيمة أثر البرنامج أمكن حساب قيمة حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين حيث بلغت قيمة حجم الأثر (0.97، 0.98، 0.98، 0.99، 0.96، 0.96، 0.96، 0.96، 0.94، 0.96، 0.98) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي، وهي قيم تعبر عن تأثير كبير للبرنامج في تنمية وتحسين الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات.

نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي، وبعد استخراج الفروق والدلالة الإحصائية أمكن حساب قيمة حجم الأثر، ويمكن توضيح نتائج الفرض في الجدول التالي:

جدول رقم (10) اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية(ت) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات(ن = 14)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر	اتجاه الفرق	مستوى دلالة	قيمة (ت)	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
0.97	8.31	التجريبية	0.001	21.998	2.3	31.14	1.2	15.29	الحكم الذاتي مقابل اللاتفاف بالذات
0.98	10.44	التجريبية	0.001	27.566	1.7	30.07	0.8	15.57	اليقظة الذاتية مقابل التوحد المفرط
0.98	9.11	التجريبية	0.001	24.173	2.0	30.07	1.2	14.64	الإنسانية العامة المشرقة

0.99	18.67	التجريبية	0.001	49.398	3.0	91.29	1.7	45.50	الدرجة الكلية
0.97	7.83	التجريبية	0.001	20.709	1.4	21.86	1.3	11.21	الكفاءة الذاتية
0.96	6.63	التجريبية	0.001	17.524	1.7	21.14	1.6	10.07	حل المشكلات
0.96	6.64	التجريبية	0.001	17.541	1.4	20.93	1.5	11.14	المرونة
0.95	5.79	التجريبية	0.001	15.317	1.9	20.86	1.6	10.50	التوجه الإيجابي نحو الممتلكات
0.98	8.93	التجريبية	0.001	23.671	1.2	21.07	1.1	10.29	الكفاءة الاجتماعية
0.99	15.20	التجريبية	0.001	40.202	3.9	105.86	2.9	53.21	الدرجة الكلية

قيمة ت: أقل من 1.96 غير دال، من 1.96 : 2.58 دال عند 0.05، من 2.59 : 3.27 دال عند 0.01، من 3.28 فأكثر دال عند 0.001
حجم التأثير: أقل من 0.5 تأثير ضعيف، من 0.5 إلى أقل من 0.8 تأثير متوسط، من 0.8 فأكثر تأثير كبير

يتضح من خلال جدول رقم (10) أنه عند المقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات حيث بلغت قيمة (21.998، 27.566، 24.173، 49.398، 20.709، 17.524، 17.541، 15.317، 23.671، 40.202) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي وهي قيم تعبر عن وجود فروق جوهرية عند مستوى دلالة 0.001 وكانت الفروق في صالح المجموعة التجريبية مما يعني بأن البرنامج كان ذو تأثير فعال لتحسين وتنمية لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة

الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي.

وللتحقق من قيمة أثر البرنامج أمكن حساب قيمة حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين حيث بلغت قيمة حجم الأثر (0.97، 0.98، 0.98، 0.99، 0.97، 0.96، 0.96، 0.95، 0.98، 0.99) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصمود النفسي على التوالي، وهي قيم تعبر عن تأثير كبير للبرنامج في تنمية وتحسين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات.

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي" وللتحقق من صحة الفرض أمكن استخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي، وبعد استخراج الفروق والدلالة الإحصائية أمكن حساب قيمة حجم الأثر، ويمكن توضيح نتائج الفرض كالتالي

جدول رقم (11) اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية (ت) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات (ن = 14)

المتغير	البعدي		التتبعي		المتغير	اتجا	قي	مست	مست
	ع	م	ع	م					
الحكم الذاتي	2.	31.	2.	30.	0.3	-	0.	0.0	غ د

									البيضة
0.0	0.	-	غ د	0.1	1.	30. 1 4	1.	30. 0 7	
0.0	0.	-	غ د	0.2	1.	30. 2 9	2.	30. 0 7	الإنسان

						5 7		8 6	ال ك ل ي ة
--	--	--	--	--	--	--------	--	--------	------------------------

قيمة ت: أقل من 1.96 غير دال، من 1.96 : 2.58 دال عند 0.05، من 2.59 : 3.27 دال عند 0.01، من 3.28 فأكثر دال عند 0.001، حجم التأثير: أقل من 0.5 تأثير ضعيف، من 0.5 إلى أقل من 0.8 تأثير متوسط، من 0.8 فأكثر تأثير كبير.

يتضح من خلال جدول رقم (11) أنه عند المقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات حيث بلغت قيمة ت (0.303)، 0.109، 0.299، 0.000، 0.801، 0.500، 0.138، 0.117، 0.932، 0.942) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي وهي قيم تعبر عن عدم وجود فروق جوهرية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات مما يعني بأن البرنامج كان ذو تأثير فعال مستمر في تحسين وتنمية متغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي.

وللتحقق من قيمة أثر البرنامج أمكن حساب قيمة حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين حيث بلغت قيمة حجم الأثر (0.06، 0.02، 0.06، 0.000، 0.15، 0.09، 0.03، 0.02، 0.56، 0.18) لمتغيرات الحكم الذاتي مقابل اللطف بالذات، اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط، الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة والدرجة الكلية لمقياس والدرجة الكلية للشفقة بالذات، والكفاءة الذاتية، حل المشكلات، المرونة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، الكفاءة الاجتماعية، والدرجة الكلية للصدود النفسي على التوالي، وهي قيم تعبر عن تأثير كبير للبرنامج في تنمية وتحسين الشفقة بالذات والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من المطلقات.

مناقشة نتائج البحث

1. أشارت نتائج الفرضين الأول والثاني إلى فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي المستخدم لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصدود النفسي لدى عينة البحث وذلك من خلال مقارنة نتائج التطبيق القبلي والبعدي للمقياسين على المجموعة التجريبية وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي (جدول رقم 9)، ومقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياسين وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية (جدول رقم 10) وهذه النتائج في مجملها تتفق مع نتائج دراسات (شريف، 2019، العلي، 2016، القط، 2018، أبو دبوسه، 2019، عليوة، 2017، Linda، 2018) والتي أشارت إلى أنه من خلال البرامج التدريبية القائمة على اليقظة الذهنية، والمرونة، وتدعيم الكفاءة الذاتية والاجتماعية يمكن تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصدود النفسي.

ويرى الباحث أن فنية المحاضرة ساهمت في اكساب عينة البحث المعلومات المهمة بطريقة منظمة ومتدرجة، كما لعبت فنية الحوار والمناقشة دورًا هامًا في بناء علاقة إيجابية بين الباحث وأفراد العينة ثم بين أفراد العينة وبعضهم البعض.

واستشعرت عينة البحث من خلالها أهمية البرنامج في التدريب على مهارات الشفقة بالذات والصمود النفسي، وحقق الاسترخاء تأثيرًا بالغًا في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعال.

وأكدت فنية الاسترخاء التخيلي على أهمية تخيل مواقف سارة بالفرد في حالة الاسترخاء لا يعتره التوتر ولا الأفكار السلبية، وقد أفادت هذه الفنية عينة البحث من خلال تدريبهم على صرف انتباههم عن الأفكار المشوهة المتمثلة في أنهم الوحيدين الفاشلين أو الذين يخطئون، وكثرة الشعور بالذنب من خلال الانشغال بأمور سارة تبعث في النفس الراحة والطمأنينة وتساعدهم على التعامل الإيجابي مع ذاتهم والآخرين.

وقد أسهم استخدام فنيات التدريب كالنمذجة ولعب الدور من خلال المواقف الحياتية في تنمية مكونات الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدي عينة البحث وزيادة قدرتهم على استخدام البدائل المختلفة لحل مشكلاتهم وتخفيف الضغوط التي يتعرضون لها، وتحديد أهدافهم المستقبلية والسعي إلى تحقيقها.

كما أدى التدريب على مهارات الكفاءة الذاتية واليقظة الذهنية والكفاءة الاجتماعية إلى اكتسابهم القدرة على تعديل السلوك في مواجهة الصعاب والمخاطر واللطف بالذات والثقة بالنفس والمرونة في حل المشكلات عند مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، والقدرة على التعامل مع الآخرين.

2. كشفت نتائج الفرض الثالث (جدول 11) عن عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في كل من الشفقة بالذات بأبعادها الفرعية والدرجة الكلية، والصمود النفسي بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية بعد 4 أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج مما يدل على فعالية البرنامج واستمراريته، ويمكن تفسير ذلك بأن استخدام الفنيات التدريبية المتنوعة من لعب الدور والنمذجة والإفراغ الوجداني بالإضافة إلى الواجبات المنزلية في كل جلسة من جلسات البرنامج قد ساعد أفراد المجموعة التجريبية على استخدام تلك الفنيات والمهارات في المواقف الحياتية الضاغطة ومواجهة المشكلات من خلال انتقال أثر التدريب مما قلل من حدوث الانتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

كما ساهم البرنامج التدريبي المستخدم في توجيه مشاعر الشفقة بالذات نحو الذات بدلاً من نقدها بشدة، وإدراك أي معاناة بأنها جزء مشترك مع الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة تحدث لهم فقط.

كما ساهم البرنامج التدريبي في تحسين الصمود النفسي بإدراك الخبرات المؤلمة بعقلية متزنة بدلاً من الإفراط في الألم، وتعزيز الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

بالإضافة إلى تعدد استراتيجيات حل المشكلات والمرونة في التعامل مع المواقف الحياتية، كل هذه الصفات الإيجابية تحسن نظرة المطلقة تجاه ذاتها والآخرين وبالتالي تجعلها أكثر نجاحًا وأكثر سعادة ورفاهية نفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (التلاوي، 2019، شريف، 2019، القط، 2018، أبو دبوسه، 2019، عبد الخالق والبحيري ومحمد، 2020، Linda، 2018) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية في كل من الشفقة بالذات بأبعادها الفرعية والدرجة الكلية، والصمود النفسي بأبعاده الفرعية والدرجة الكلية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج مما يدل على فعالية البرنامج واستمراريته.

التوصيات والمقترحات

1. تعزيز مكونات الشفقة بالذات والصمود النفسي لدى المطلقات واستمرارية ممارستها في التعامل معهن وقت المحن والصعاب.

2. استخدام الشفقة بالذات والصدود النفسي كمدخل لتنمية الأمل والتفاؤل أو اليقظة الذهنية أو المرونة النفسية لدى العاديين - غير العاديين وأسرههم.
3. إجراء المزيد من الدراسات لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصدود النفسي لدى عينات متنوعة (الأكثر تعرضاً للضغوط).
4. عمل دراسات مقارنة بين المتزوجين والمطلقين في استخدام أساليب وفنيات الصدود النفسي.
5. بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالشفقة بالذات والصدود النفسي لدى المتزوجين ومن هذه المتغيرات (العقم، القلق، تقدير الذات، مستوى الطموح).

مراجع البحث

1. أبو دبوسه، نسرین محمد(2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الصدود النفسي لتحسين التوافق المهني لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية- جامعة الأقصى - غزة، فلسطين.
2. الأعسر، صفاء(2010). الصدود من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع(66).
3. البريثن، عبد العزيز بن الله(2002). الخدمة الاجتماعية في مجال إدمان المخدرات، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
4. التلاوي، أحمد سيد(2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 89(2)، جامعة المنيا، مصر.
5. الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء(2019). النشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق، يونيو.
6. حلاوة، محمد سعيد(2009). الطريق إلى المرونة النفسية، دار القاسم للنشر والتوزيع، مصر.
7. خويطر، وفاء حسن على(2010). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
8. زهرة، شريف(2019). الصدود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
9. زيدان، علي حسين(2008). نظريات ونماذج الممارسة المهنية في خدمة الفرد، دار الهندسة للطباعة، القاهرة، مصر.
10. سليمون، ريم(2015). الصدود النفسي ومعنى الحياة من وجهة نظر علم النفس الإيجابي، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سوريا، 4(37).
11. شريف، محمد أنور فرحات(2019). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- جامعة كفر الشيخ.
12. صعدي، أميرة يحيى(2017). الصدود النفسي وعلاقته بالسعادة لدى المدمنات وغير المدمنات، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

13. عبد الخالق، ايمان يحيى والبحيري، محمد رزق ومحمد، أمل محمد حمد(2020). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من ذوى اضطرابات الأكل، بحث منشور بمجلة دراسات الطفولة، 87(23)، يونيو، كلية الدراسات العليا للطفولة- جامعة عين شمس، مصر.
14. عبد الكريم، رندة فيصل(2015). الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية من وجهة نظر قانونية والحركة النسوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.
15. عبد المنعم، الحسين محمد(2009). الآثار النفسية والجسمية المترتبة على الطلاق، بحث منشور بمجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 8(2)، مصر.
16. علوان، عماد عبده(2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية، 5(9)، الأردن.
17. العلى، فدوى محمد عبد الله(2016). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة البحرين.
18. عليوة، سهام على عبد الغفار(2017). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، بحث منشور بمجلة كلية التربية، 4(68)، أكتوبر- جامعة طنطا، مصر.
19. الغول، حنين محمود محمد(2017). مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح قائم على أسلوب حل المشكلات في تعديل التوعية نحو التعافي من الإدمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
20. قاسم، عبد المرید عبد الجابر و عبد المعطى، السعيد عبد الخالق(2018). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 100(28)، يوليو، مصر.
21. قشقش، زهرة سالم على(2016). الصمود النفسي والخلافات الزوجية " دراسة على عينة من الليبيات المتواجدات بمصر، بحث منشور بمجلة العلوم الإنسانية والعلمية والاجتماعية، 2(2)، ديسمبر، كلية الآداب والعلوم جامعة المرقب، ليبيا.
22. القط، هبة أحمد عبد الغنى حامد(2018). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصمود النفسي لوقاية من الانتحار لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- جامعة بنها، مصر.
23. كرماش، حوراء العباس(2016). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة التربية الأساسية، بحث منشور بمجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية، 2(2)، جامعة بابل، العراق.
24. الكندري، أحمد محمد(2015). علم النفس الأسرى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
25. المامي، ونأم محمد(2016). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى أبناء المطلقات في موريتانيا بحث منشور بمجلة البحث العلمي في التربية، 17(5)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر.
26. منصور، السيد كامل الشريبي(2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة (العلاقات والتدخل)، بحث منشور بمجلة كلية التربية الخاصة، 16(3)، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، مصر.

27. الوكيل، هبة فوزى السيد(2015). بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من الطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- جامعة المنوفية.
28. Akin, A & Akin, U. (2017). Examining the predictive role of self- compassion on flourishing in Turkish university students, *Annals de psychologia*, 3(31).
29. Annett, K & Coroiu. A& Copeland. L & Carlos. G & Markus. Z (2015). The role of self- compassion in Buffering symptoms of Depression the General population- pona Journal, (1) 2.
30. Aydogdu, B & Nuran ,G& Celik,H &Eksi ,H.(2017). The predictive Role of interpersonal sensitivity and Emotional Self- Efficacy on psychological Resilience among you Adults *Eurasian Journal of Educational Research*, n(69).
31. Beck, A.T (1993): *Cognitive Therapy: Past, Present, and Future*, Journal of Counseling and Clinical Psychology, 61.
32. Ben, H.(2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced and widowed individuals *journal of psychology, Interdisciplinary and Applied* (146).
33. Breines, J. & Chen, S (2012). Self-Compassion increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (38) 9.
34. Cunha, M.& Xavier L. & Casilho. K (2016). Understanding self-compassion in Adolescent, Validation study of the self-compassion scale, *Personality and Individual Differences*. (39).
35. Diedrich, A.& Grant, M.& Hofmann G.& Hiller, W. & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*,(58).
36. Equileta, A.(2007). Irrational Beliefs as predictors of Emotional Adjustment after Divorce, *Journal of Rational- Emotive& Cognitive- Behavior Therapy*.
37. Eysenic ·H.(2000).*Cognitive Therapy*. *American Psychologist*,Vol"46.
38. German. E (2013). An Exploratory study of quality of life and coping strategies of orphans living in child headed housed holds in the High Hiv/ Aids prevalent Lty of Bulawayo, Zimbabwe, *Dissertation Abstracts international Section A: Humanities and social Sciences*, 68(5-A).
39. Gilbert, P& Irons (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional imagery and compassionate mind training, In P, Gilbert(ED), *Compassion: Conceptualizations, research and use in Psychotherapy*, London: Rout ledge.
40. Hakan. S & Halis. S(2015). Self- Compassion and forgiveness: the protective approach against, rejection sensitivity, *International journal of human Behavioral, Science*.(1)2.
41. Hannah, T& Morresse, C,(2006). Correlates of Psychological hardiness in Canadian adolescents. *Journal of Social Psychology*,127(4).
42. Horner,S & Rew.L (2003).Personal strengths of homeless adolescents living in high, risk environment, *Advances in Nursing science*,(26) 2.
43. Irem. B& Nazan. K & Coskun. O (2016). Loneliness, Hopelessness, Anxiety and self-compassion of Medical Student: Gazi example of medical students, 25.
44. Jean M. (2016): Resiliency and Vulnerability the role of parent child relationships in Association with Marital discord and girls adjustment *Diss, Abs, inter Vol. 55, (10B)*.
45. Kurilova, J.(2013). Exploration of Resilience in Relation to mind fullness, Self-Compassion and Attachment Styles Unpublished MA thesis in Applied Psychology, U university of Calgary, Middle Tennesse state University.

46. Leary, M & Adams, C & Tate, E (2005). Adaptive self- evaluations, self- compassion versus self- esteem ,paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association: Washington , DC.
47. Linda B.C. (2018): The relationship between family resilience and the successful management of fibromyalgia, Diss, Abs, inter vol. 62, (7 – B).
48. Neef, K& Coastigan, A.(2014). Self-Compassion wellbeing and Happiness Psychologies in Oster Reich,(2)3.
49. Neff, K. & Germer. N (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trait of the Mindful Self-Compassion Program. Journal of Clinical Psychology,(69)1.
50. Neff, K. & Lamb, L. (2009). Self-compassion. In Lopez, S. (Ed.). The Encyclopedia of Positive Psychology. Blackwell Publishing.
51. Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 8(2).
52. Neff, K.& Hseih, B. & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion achievement goals and coping with academic failure. Self and Identity, 4.
53. Neff, K.& Tirch, D. (2013). Self Compassion and ACT. In T.B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds), Mindfulness. Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-being OaKland, CA Us: Context Press, New Harbinger Publications.
54. Neff, K.&Mc Gehee,P.(2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity, psychology press,(9)3.
55. Neff, K.; Kirkpatrick, K. & Rude, S.(2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality,(41).
56. Pauley, G. & Mc Pherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self- compassion for individuals with depression or anxiety. Psychology and Psychology, Theory Research and Practice, (83).
57. 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,(29)1.
58. Sahin , K(2016). Optimism and Psychological Resilience relation to Depressive Symptoms in University students Examining The mediating Role of Self- Esteem.
59. Shahbazi, M.& Mahshid, R& Salmn. R,& Ranel,S Mehdi,R (2016). He Relationship between Disability and Variables of Depression, Cognitive Status, and Morale Among older people, (11)1.
60. Tangney, J& Boone, L. & Dearing. R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In: Worthington, Jr. (Ed), Handbook of forgiveness, New York: Rout ledge.
61. Tilburg. T& Aortsen. M& Pass. S(2014). Loneliness after Divorce: A cohort Comparison among Dutch Young- Old Adults, European Sociological Review (3)31.
62. Trompetter H& dekleine E& Bohlmeijer E (2017). Why does positive mental health buffer against Psychopathology? An exploratory study on Self-Compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation Strategy, cognther Res 41.
63. Wenzel, M& Woodyatt, L. & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. European Journal of Social Psychology, (42).
64. Yohannes, M. (2015). Lived experiences of divorced women in rural Ethiopia. International Journal of political science and Development, 3(6).

