

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة

د/نانسى محمد على

مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة بنها

د/وسام عبدالمنعم عيد

مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة بنها

مستخلص الدراسة:-

هدفت الدراسة الحالية إلي التعرف على الشفقة بالذات وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة، والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات لدى المطلقات على مقياس التشوهات المعرفية، كما هدفت الى التعرف على إمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة. وقد اعتمدت الدراسة على كل من مقياسي الشفقة بالذات إعداد / نيف,2003 Neff، وُغرب من قِبَل / الباحثتان، وبطارية مقياس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية إعداد وتصميم / أحمد هارون ٢٠١٧، واستمارة بيانات أولية إعداد/ الباحثتان. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٩) امرأة مطلقة من مراكز متعددة بمحافظة القاهرة والقلوبية. وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات ومقياس التشوهات المعرفية، كما أظهرت وجود فروق داله احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس التشوهات المعرفية. وأكدت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى التشوهات المعرفية من خلال الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة.

الكلمات المفتاحية:

الشفقة بالذات - التشوهات المعرفية - المرأة المطلقة

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة

د/نانسى محمد على

مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة بنها

د/وسام عبدالمنعم عيد

مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة بنها

مقدمة:

يُعد الطلاق من الظواهر الاجتماعية الهامة التي أخذت في الانتشار في الآونة الأخيرة، فهي ظاهرة قد حازت على اهتمام العديد من العلوم الاجتماعية كعلم الاقتصاد وعلم النفس وعلم الاجتماع وغيرها. وقد شهدت المجتمعات العربية في السنوات الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في نسب الطلاق، الأمر الذي جعل هذه الظاهرة تُعتبر مشكلة اجتماعية متفاقمة تستحق الدراسة لما لها من آثار سلبية كثيرة تؤثر بشكل كبير على المرأة المطلقة وأبنائها. فالطلاق مشكلة اجتماعية تنجم عن فشل الزوجين في الانسجام والتفاهم وإمكانية التعايش تحت سقف واحد يضمهما وهو الأسرة، مما يترتب عليه أموراً عدة لعل أهمها تحطيم الزواج والأسرة والروابط الأساسية للمجتمع. والأهم تأثيره السلبي على طرفي العلاقة والابناء. وتُعتبر المرأة أحد طرفي العلاقة، فالطلاق ينعكس على المرأة ويسبب لها التعاسة طيلة حياتها، فتعد المرأة مدانة في كل الأحوال في مجتمعنا التقليدي والكل ينظر إليها على أنها هي السبب في طلاقها، فيحاصرها المجتمع بنظرات الريبة والشك في سلوكها وتصرفاتها مما يجعلها تشعر بالذنب والفشل العاطفي، وخيبة الأمل، والإحباط مما يزيد من صعوبة تكيفها مع واقعها الجديد.

(وصال

العتال، ٢٠٢٠، ٣)

ومن هنا تجد المرأة المطلقة نفسها في مواجهة الصعوبات وظروف الحياة ومشاقها بمفردها، بعد ما كانت تتقاسم كل ذلك مع زوجها ومعيل أبنائها، الأمر الذي قد يؤدي بها إلى الوقوع في دوامة من الصراعات والاضطرابات النفسية المختلفة. أبرزها القلق والتوتر والاكتئاب، وتغير نظرتها لما يحدث حولها، وربما وصولها لمرحلة فقدان إحساسها

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

بمتعة الحياة ولذتها مع من حولها من أفراد أسرتها وصديقاتها وزميلاتها، وهو ما يطلق عليه جودة الحياة التي تعد مقياساً لشعور الفرد بالرضا بقدره ونصيبه في الحياة بشكل عام، أو فقدان الإحساس الداخلي بالراحة وإشباع رغباته واحتياجاته. (نبيلة باوية، ٢٠١٧ ، ٢٠٥)
وتمر المرأة المطلقة بأزمة البحث عن ذاتها ومستقبلها، وتمر بصراعات عديدة وتواجه العديد من التحديات ، وإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين سواء المجتمع أو مع ابنائها، والنجاح في مواجهة هذه التحديات تؤهلها إلى العيش حياة إيجابية منظمة ذات معنى، وذلك عن طريق تحديد أهداف لحياتها، ووضع مخطط لتحقيقها مما يذيب هذه التحديات، أما الإخفاق في مواجهتها كلها أو بعضها ، فإنه يؤثر سلباً عليها وعلى افكارها ، وتؤدي الى بعض التشوهات المعرفية لديها.

اذ يرى بيك أن التشوهات المعرفية تؤدي إلى خروج منظم عن المنطق والواقع، يتضمن الاستدلال الاستنباطي والتجريدات الانتقائية والتعميمات المفرطة، وافكار واستنتاجات تبدو كأنها تأتي بطريقة الانعكاس من دون أي تأمل واستدلال مسبق وهذه الصيغ تؤدي الى تحريف الواقع وإساءة تفسيره وتأويله مما ينعكس على استجاباتها الانفعالية فتكون ردود أفعالها الانفعالية وفقاً لتحريفها للواقع وانفعالها سيأتي تبعاً للوهم لا للحقيقة، كما أن سوء التوافق الاجتماعي يُعتبر إحدى العلامات التي تدل على التشوهات المعرفية. وأكد المعرفيون إلي أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات النفسية والانفعالية هي ان الناس لا تضطرب كثيراً بالأحداث، وإنما تضطرب بسبب رؤيتهم وتفسيراتهم وتوقعاتهم وافتراساتهم الخاطئة والمشوهة التي يعزونها الى تلك الأحداث. وعلى هذا أكد بيك علي أن المحتوى المعرفي للمرأة المطلقة في حالة الاضطراب ينطوي على تحريف أو تشويه دائم لأحداث الحياة لديها، ولذلك فان الكثير من الاضطرابات النفسية وعدم التوافق الاجتماعي يعتمد إلى حد بعيد على التشوهات المعرفية التي تؤثر في التفكير والانفعالات ، مما تسبب اساليب تفكير لديها غير منطقية ونظرة سلبية نحو الذات، والعالم ، والمستقبل.

(Beck,T,A,1999,31)

ولأحداث تغييرات تساعد المرأة على حل الاضطرابات الناتجة عن هذا التشوه المعرفي هو فهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي ، بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وتوقع الأفضل والتوجه السلبي وتوقع أن القادم لا أمل فيه، فجميع ما يصيب الفرد من

نجاح وما يمر به من مهام يعتمد على مدى إحساسه بالتأؤل. فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعل المرأة أكثر قدرة على تطوير مفهوم ايجابي لذاتها، وتمدها بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تملكه من طاقة وانفعال.

كما تساعدها على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر بها خلال مراحل حياتها، وإعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها في مواقف لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة تساعدها على تحسين ومواجهة الاضطرابات النفسية والتي بدورها تحتاج إلى مقومات طويلة المدى من العلاقة الإيجابية والثقة والشعور بالفعالية الذاتية. وفي إطار سعي المرأة للوصول لهذا التوجه للحياة واحترام حالات الفشل والخبرات السيئة التي تمر بها ، فهذه التشوهات المعرفية نجد أنها قد ترسخ لديها بعض الصفات التي تكون لديها صورة ذاتية عن نفسها، وهذه الصورة الذاتية إذا ما غُلفت بالجوانب الإيجابية وحققت لها الشعور بالسعادة والأمل والنجاح فإنه ينمو ويتطور لديها جزء هام وصحي وضروري في شخصيتها وهو الكمالية التوافقية والتي تمثل قوة دافعة ومعرفة داخلية ورغبة في معاملة الذات بلطف التي تتطلب يقظه عقلية كبيرة وقدرة على الشفقة بالذات حيث وصفت "كريستين نيف " الشفقة بالذات بأنه 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 . (Neff,2003a ; Neff & Lamb,2009)

وتعتبر الشفقة بالذات 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. (Neff , Kirkpatrick & Rude , 2007)

وتري (Neff & McGehee,2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سمات الشخصية. فهم أكثر مرونة وانفتاحاً على خبراتهم ، وأكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية

ترتبط بالسعادة والتفاؤل، والشخصية الناضجة؛ فالأفراد المشفقون بأنفسهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الإخفاق والفشل، فإنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تعهم وعطف بدلاً من المبالغة في جلد الذات لما يحدث لهم.

والشفقة بالذات تعنى العناية بالذات ، وتقبلها ، والعطف الغير مشروط عليها ، والتي يمكن اكتسابها وتعلمها. و ينظر الى الشفقة بالذات على أنها تقديم الدعم لأنفسنا بأنفسنا ، ولا ننتظره من احد ، كما أنها أداة قوية لإدارة الضغوط اليومية وتحقيق الرفاهية النفسية . إذ تستخدم الشفقة بالذات كمدخل توافقي يساعد الفرد على مواجهة مشكلاته والعمل على حلها ، وليست مشكلاته فحسب بل أفكاره المضطربة المشوهة نتيجة الظروف التي لحقت به. كما تعد الشفقة بالذات عاملاً تكيفياً للاستجابة الانفعالية للفرد ، فقد أدركت حديثاً على أنها صفة إيجابية تزيد من السعادة النفسية . (Leary, et al, 2007; Neff,2003b; Neff,2023)

وقد جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء علي الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة ، وذلك على اعتبار أن خبرة الطلاق وآثارها النفسية لها دور كبير في أحداث التشوهات المعرفية لدى المرأة لما مرت وتمر به من أحداث وضغوط يومية سواء شخصية أو اجتماعية أو نفسية. هذا من جانب ، أما عن الجانب الآخر، فهو التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى تلك الفئة من النساء وكيف يمكن لهذا المتغير ان يكون مؤشراً ومنبئاً بمستوى التشوهات المعرفية لديهن.

مشكلة البحث:

يصف علماء النفس والاجتماع دور الأسرة بأنه دائرة مقسمة إلى عدد من القطاعات التي يمكن التنبؤ بها، لكن يبدو أن الأحداث بالنسبة لكثير من الأفراد لا تسير على وتيرة واحدة ، فقد يحدث أكثر من زواج وأكثر من دورة أسرية . في بعض الحالات، ينتهي الزواج في المرحلة الأولى أو الثانية أو الثالثة ، ومعظم حالات الطلاق التي تحدث غالباً ما تقع في نطاق السنوات السبع الأولى من الزواج .

وقد يرجع الطلاق للعديد من الأسباب منها: التقبل الاجتماعي المتزايد لعملية الطلاق نفسها ، إذا ما قورنت بتقبلها في السنوات الماضية. والأسباب التي تكمن وراء حالة طلاق معينة عادة ما تكون مركبة للغاية لا يمكن الإفصاح عنها حتى من جانب الزوجين أنفسهما. فقد يحدث الطلاق بدون وعي وبلا صراعات، وكذلك فإن أي حادث عرضي ، مثل

الانتقال المهني لبلدة أخري تكفي لأن تنتهي الزواج نهائية هادئة، والنوع الثاني أن الطلاق يحدث صدمة لأحد الزوجين أو لكليهما، وقد يكون هناك أنواع أخري من الطلاق تتم بعد معاناة وصراع طويل. وفي مثل هذا النوع من الطلاق يدرك كلا الزوجين أن الطلاق وشيك الحدوث إلا أنهما ينتظران شهوراً بل وسنوات لإتمام خطواته النهائية. وعادة ما يتزوج الأفراد المطلقين في نهاية الأمر مرة أخري، ويميل الرجال إلي الزواج مرة ثانية أسرع من النساء، وعلي الرغم من أن نسبة الطلاق تكون مرتفعة بالنسبة للزيجات التي تتم للمرة الثانية، إلا أن أغلبية الذين يتزوجون للمرة الثانية عادة ما يستمرون في زواجهم حيث قد ينظر إلي خبرتهم في الطلاق علي أنها قد تساعدهم علي العثور علي شريك جديد أكثر ملاءمة، ليس هذا فحسب بل أيضا قد يجدون ذواتهم الجديدة الناجحة. (عادل الاشول، ١٩٩٩، ٦٣٥-٦٣٦)

تشير الإحصائيات إلي ارتفاع معدلات الطلاق في العديد من الدول العربية والأجنبية. ففي الولايات المتحدة، ارتفعت معدلات الطلاق إلي ٥٠% مع بداية الألفية الثالثة. أما في العالم العربي ارتفعت نسبة الطلاق بشكل بات يهدد استقرار الأسرة، حيث نجد أن نسبة الطلاق في المملكة العربية السعودية قد بلغت (٢٤%)، البحرين على الرغم من قلة سكانها قد بلغت (٣٥%)، قطر (٢٣%)، ومصر نجد أن هناك حالة طلاق تحصل كل ٦ دقائق وفقا لإحصاء عام ٢٠٠٨. (محمد عبد اللاه، ٢٠١٢، ٤٥)

ومن خلال إلقاء الضوء على إحصائيات نسب الطلاق على مدى الأعوام الأخيرة، وذلك وفقا لإحصاءات الجهاز المركزي عام ٢٠٢٢ م، نلاحظ زيادة نسب الطلاق خلال تلك الفترة، حيث سجلت أعلى عدد حالات طلاق للسيدات في الفئة العمرية ما بين (٢٠-٣٠) سنة بواقع ١٩٩,٨٦٧ حالة طلاق في عام ٢٠١٥، ووفقا لإحصائية الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء ٢٠١٨ م، نلاحظ أنه ارتفع عدد حالات الطلاق من (١٩٩,٨٦٧) حالة عام ٢٠١٥م إلى (٤٦١,٧٠٣) عام ٢٠١٧م، كما أعلن الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء تراجع عد حالات الزواج من (٩٢٧,٨٤٤) في عام ٢٠١٩م إلى (٨٨٠,٠٤١) حالة زواج خلال عام ٢٠٢١م، كما أعلن الجهاز أن عدد حالات الطلاق خلال عام ٢٠٢١م كانت (٢٥٤,٧٧٧) حالة طلاق، بينما كان عدد حالات الطلاق (٢٢٢,٠٣٦) خلال عام ٢٠٢٠م، وهو ما يظهر ارتفاعا في اعداد الطلاق خلال هذه الفترة الزمنية. في حين سجلت عدد حالات الطلاق (٢٦٩,٨٠٠) حالة طلاق في عام ٢٠٢٢م أي نسبة

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

ارتفاع قدرها حوالي ٥,٩%، إذ بلغ متوسط عدد حالات الطلاق في الشهر ٢٢,٥٠٠ الف حالة عام ٢٠٢٢م، بواقع ٧٣٩ حالة في اليوم، وفي الساعة ٣١ حالة، بواقع حالة طلاق كل ١١٧ ثانية أي أقل من دقيقتين. (الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء، ٢٠٢٢).

ومن هنا يتضح لنا مدى خطورة وأهمية مشكلة الطلاق لما لها من آثار خطيرة على المرأة وعلى صحتها النفسية، ومع ضغوط الحياة ومشاكلها وتحملها المسؤولية، قد يترك أثرًا سلبيًا عليها، ولا سيما إذا كانت المطلقة تعول أبناء ومسئولة عنهم، وعما إذا كانت تعمل ولا تعمل، وجود داعم وسند لها سواء مادي أو معنوي. وغيرها من الأمور التي قد يكون هناك تأثير واضح على المرأة وطبيعتها، كما أنها قد تواجه مشاكل وصعوبات عدة مع المجتمع، وتدخل في صراعات مع الآخرين مما قد يؤثر بشكل كبير على صحتها العقلية والجسدية.

ومن أكثر الأمور التي قد تحدثها تلك المشاكل والصراعات هو التشوه الفكري الذي قد يصيبها نتيجة للخبرات السيئة التي مرت بها بشكل دائم تقريباً لفترة طويلة. والتشوهات المعرفية هي ببساطة طريقة يقوم فيها عقل الفرد بإقناع الشخص بأفكار غير صحيحة. وغالبًا ما تستخدم أفكار غير دقيقة من قبل الأفراد لتعزيز التفكير السلبي أو العواطف من خلال اقناع أنفسهم بأشياء تبدو عقلانية ودقيقة، ولكن في الحقيقة لا تقوم إلا بالحفاظ على مشاعرهم السيئة حول أنفسهم. ولذا فإن هذه التشوهات قد تجعل المرأة المطلقة تتصرف بطريقة خاطئة. (McGrath&Repetti,2002)

وفقاً لنيف (Neff,2003)، فإن الفرد يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرض لها بتعاطف إيجابي مع نفسه، والانفتاح التام على خبراته بيقظة عقلية، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعله بمنأى إلى حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرأفة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة، فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات. وترى نيف أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها، وهذا العامل له

ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات.

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة (Neff, et al,2007; Iskender,2009;Neff, et al,2010) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية ومتغيرات إيجابية كالسعادة والصلابة النفسية وغيرها من المتغيرات الإيجابية، حيث انها تعزز الشخصية وتعتبر بمثابة داعم لها في توافقها النفسي والاجتماعي، وأن الافراد الذين لديهم هذه الصفات أقلّ معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بهؤلاء الذين يتعاملون مع الذات بقسوة.

وهذا ما أكد عليه لييري (Leary, et al, 2007) فى دراسته إلى أن الاشخاص الذين لديهم ميل للشفقة بأنفسهم، من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن تتسم شخصيتهم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط. كما أكد أيضا على أن المشفقين بأنفسهم بدرجة عالية كانوا أقل عرضة بشكل كبير لتأييد الأفكار السلبية مقارنة بهؤلاء الذين لديهم مستوى منخفض من الشفقة بالذات.

وطبقاً ل (Neff,2023) فإن مفهوم الشفقة بالذات يشير إلى دعم الذات عند التعرض للمعاناة أو الألم سواء كان ذلك بسبب أمور شخصية أو وجود صعوبات أو تحديات الحياة ، ومن هنا فإن التعاطف مع الذات هو وسيلة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمواقف المؤلمة التي تولد لدى الشخص الرفاهية العقلية والجسدية.

ومن هنا إهتم البحث الحالي بدراسة مفهوم الشفقة بالذات لدى المرأة، وأثر ذلك عليها وعلى صحتها النفسية وبالأخص المرأة المطلقة لما لديها من تشوهات معرفية تؤثر عليها في علاقتها الاجتماعية والشخصية، وذلك على اعتبار أن الإناث أكثر ميلاً للشفقة بالذات من الذكور ، وهذا ما أشارت اليه العديد من الدراسات التي أكدت على أن الإناث أكثر شفقة بالذات مقارنة بالذكور، وذلك لأن الإناث يملكن إحساساً داخلياً بالاعتماد على أنفسهن، وأكثر تعاطفاً من الذكور. كدراسة كل من (Neff & McGehee,2010) ، (رياض العاسمى، ٢٠١٤) حيث أكدوا على وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الشفقة بالذات لصالح الإناث. وعلى العكس من ذلك نجد دراسة Yarnell (L.M.,etal,2015;Yarnell L.M.,etal,2019) حيث أكدوا على وجود فروق بين

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية

الجنسين لصالح الذكور، أما بالنسبة للتشوهات المعرفية نجد إختلاف النتائج فيما يخص الجنس، إذ أظهرت دراسة (أنور العبادسة، ٢٠١٨) إرتفاع مستوى التشوهات لدى الجنسين، مع وجود فروق لصالح الاناث. في حين أظهرت دراسة (هاني عبارة، ٢٠١٨) عدم وجود فروق بين الجنسين، في حين أظهرت دراسة (رانيا الجشراح، ٢٠٢٠) وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور في مستوى التشوهات المعرفية.

ومما سبق يتضح لنا مدى تأثير التشوهات المعرفية على المرأة المطلقة لما لها من دور سلبي في قدرتها على مواجهة الضغوط واحساسها بالفشل والاحباط، وأثر الشفقة بالذات كمتغير إيجابي توافقي على تحسين الصورة الذهنية وخفض حدة الاضطرابات النفسية لديها.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة؟
- ٢- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المطلقات على مقياس التشوهات المعرفية؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بمستوى التشوهات المعرفية في ضوء الدرجة على مقياس الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة؟

أهمية البحث:

اولاً: - الأهمية النظرية:

- ١- محاولة فهم التشوهات المعرفية وتأثيرها على الشفقة بالذات.
- ٢- ندرة الدراسات العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثين - التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية والشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة.
- ٣- دراسة متغير إيجابي حديث نسبياً (الشفقة بالذات)، والذي لم يحظ بالاهتمام الكافي الذي يستحقه في الدراسات العربية. حيث يُعد أحد متغيرات المقاومة النفسية والمواجهة، وتناوله بشكل خاص لدى المرأة يزيد من أهميته، خاصة مع قلة الدراسات التي تناولت هذا الجانب رغم أهميته.

٤- إثراء الأدب النظري في مجال علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، والمساهمة في تعزيز المعرفة العلمية لسد النقص في الدراسات التي تُعني بمفهوم التشوّهات المعرفية والشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة.

ثانياً: - الأهمية التطبيقية:

١- استخدام متغيرات الدراسة الحالية في تصميم برامج الإرشاد والعلاج الفردي والجماعي، بالإضافة إلي ورش الوقائية للمرأة المطلقة.

٢- تساعد نتائج هذه الدراسة في اتخاذ قرارات مناسبة لتحسين مستويات الشفقة بالذات وزيادة فهم التشوّهات المعرفية لدى المرأة المطلقة في إطار الرعاية النفسية الاجتماعية والصحية .

٣- تعيد نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج إرشادية تهدف إلي مساعدة النساء المطلقات على مواجهة صعوبات الحياة من خلال تعديل مستوى التشوّهات المعرفية وزيادة الشفقة بالذات لديهن لتحسين نظرتهم نحو الحياة والتغلب على صعوباتها.

أهداف البحث:

١- التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات ومستوى التشوّهات المعرفية لدى المرأة المطلقة.

٢- الكشف عن الفروق بين الشفقة بالذات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات لدي المطلقات في مستوى التشوّهات المعرفية.

٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى التشوّهات المعرفية من خلال الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

أولاً: مفهوم الشفقة بالذات Self Compassion:

عرفت نيف (Neff,2003) الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل ، ينطوي على العطف على الذات وعدم توجيه النقد الشديد لها ، وفهم الخبرات الشخصية كجزء من الخبرة الإنسانية المشتركة ، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وتفتح .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

التعريف الإجرائي

تعرف الشفقة بالذات إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على فقرات مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة .

ثانياً:- مفهوم التشوهات المعرفية: Cognitive Distortions

عرف بيك (Beck, 1999) التشوهات المعرفية بأنها أفكار مشوهة ومبالغ فيها تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية. لا تتسجم مع الواقع، تتسم بالانتقائية والتعميم المفرط والتضخيم والتهوين.

التعريف الإجرائي

تعرف التشوهات المعرفية إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند اجابته عن فقرات مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية .

ثالثاً: مفهوم المرأة المطلقة Divorced women

تعرف المرأة المطلقة بأنها تلك المرأة التي أنهت علاقة زوجها بموجب إصدار أو إعلان قانوني ببطلان هذه الرابطة بينها وبين زوجها، بمعنى رفع قيد النكاح في الحال والمال. (عبير مختار، ٢٠٢٢، ١١٦)

ويمكن تعريف المرأة المطلقة إجرائياً بأنها: المرأة المنفصلة عن زوجها، والتي تم فسخ عقد زواجها شرعياً بموجب قرار مُصدق عليه من إحدى المحاكم.

الإطار النظري للبحث

أولاً: الشفقة بالذات Self-Compassion :

يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي ، حيث يُنظر إليه كاستراتيجية أساسية يُوظفها الفرد في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، للتخلص من المعاناة النفسية المرتبطة بالأمراض الجسدية ، والتحرر من الأفكار السلبية ، والحد من تعاضم المشاعر السلبية كمشاعر النقد الذاتي ، والشعور بالذنب والخجل ، وصولاً لتحقيق التوازن النفسي .

(زهير الواجحة، ٢٠١٨، ٢١٨)

اقترحت عالمة كريستين نيف مفهوم الشفقة بالذات لأول مرة بوصفه مفهوم بديلاً لتحقيق الفرد اتجاهاً ايجابياً نحو ذاته. عرّفته بأنه "اتجاه إيجابي يتسم بالتعاطف مع الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على العطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة حيث

يكون الفرد في حاله اليقظة او الوعي بحقيقه هذه المشاعر وتقبلها. أي ممارسة فهم غير قضائي تجاه عدم كفاءة المرء أو عيوبه؛ ومشاهدة تجربة الشخص كتجربة بشرية مشتركة. (Neff, 2003a)

ويعود ل نيف الفضل في تصميم أول أداة لقياس مفهوم الشفقة بالذات وقد عرفت نيف الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على العطف على الذات وعدم توجيه النقد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة الى يعانى منها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وتفتح. (Neff, 2003, 224) ويشير مفهوم الشفقة بالذات إلى دعم الذات والعناية بها عند التعرض للمعاناة أو الالم سواء نتيجة لأمر شخصية أو نتيجة لتحديات الحياة وصعوباتها، وقد قدمت Neff نموذجاً نظرياً للشفقة بالذات يتكون من ستة عناصر أساسية هي اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية. هذا في مقابل جلد الذات والعزلة وتحديد الهوية مع الذات. وأوضحت Neff من خلال دراساتها التجريبية على الشفقة بالذات بأنها وسيلة مثمرة للتعامل مع الأفكار والعواطف المؤلمة التي يعاني منها الفرد، إذ تولد لدى الفرد حالة من الرفاهية العقلية والجسدية. (Neff, 2023)

وهذا يتفق مع ما أكدته نيف في دراستها (Neff, 2003b) حيث أوضحت أن متغير الشفقة بالذات هو العامل الأكثر أهمية إذ يساعد الفرد على التعامل مع خبراته السلبية والمؤلمة وتستبدلها بالشفقة بالذات وتقبلها وتقديرها واللطف بها والتعاطف معها، وطبقاً لذلك فقد استخدمت نيف Neff الشفقة بالذات كمدخل توافقي يساعد الفرد على مواجهة مشكلاته والعمل على حلها وليست مشكلاته فحسب بل أفكاره المضطربة المشوهة نتيجة الظروف التي لحقت به. (Neff, 2003b)

وحيث يتعلم الأفراد توظيف استراتيجيات الشفقة بالذات في حياتهم اليومية، فإنها تمنحهم القدرة على تطوير الاستجابة بشكل فعال للتعاش مع الظروف الصعبة، ومن هنا تظهر أهمية الشفقة بالذات في كونها أحد أهم الميكانيزيمات التي تتطور نتيجة إدراك خبرات الفشل والشعور بالمعاناة وهي تمكن الفرد من الرفق بذاته، والتعاطف مع الآخرين، والإحساس بالمسؤولية، وتأتي كردة فعل عاطفية، دون جلد الذات ونقدها، أو التسامي والتوحد معها،

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

والتيقن بأن تلك المعاناة والضغط في أمر حتمي الحدوث، وجزء من التجارب الإنسانية المشتركة. (رزيفة عبد الحميد، ٢٠٢٣، ٤٠٧)

فالشفقة بالذات مصدر قوى لتعزيز الرفاهية النفسية. فعندما نمح أنفسنا التعاطف، فهذا يسمح لنا بالتغلب على آلام الحياة. فمن فوائد الشفقة بالذات هي محاولة معظم الأفراد أن يكونوا متعاطفين مع أصدقائهم وأحبائهم عندما يرتكبون خطأ، أو يشعرون بعدم الكفاءة، أو يعانون من سوء حظ، ومع ذلك فإننا نميل إلي أن نكون أكثر قسوة مع أنفسنا، ونقول أشياء قاسية لا يمكن أن يقال لصديق أبداً. ألا أن مفهوم التعاطف مع الذات (الشفقة بالذات) يمكنه أن يغير هذا كله، بما يسمح لنا بالاعتراف بأوجه القصور وفي الوقت نفسه نقبل أنفسنا كبشر لدينا عيوب وغير مثاليين. فاللطف الذي يميز الشفقة بالذات يعني أننا نتأثر عاطفياً بألمنا، ونتوقف لنقول كيف يمكن أن أعتني بنفسى الآن؟ فعندما نستجيب لأنفسنا بحسن نية، فإننا نولد مشاعر إيجابية تساعدنا على التكيف. فالإحساس بالإنسانية الظاهر في الشفقة بالذات يُساعدنا على الشعور بالارتباط بالآخرين بدلاً من الانفصال عنهم. فعندما نفشل أو نشعر بعدم الكفاءة، فإننا نميل إلى الشعور بشكل غير عقلاني بأن كل شخص آخر على ما يرام وأننى وحدي من يعانى. ويخلق هذا الشعور بالعزلة إحساساً بالانفصال مما يؤدي إلى تفاقم معاناتنا بشكل كبير. فمن خلال الشفقة بالذات نُدرك أن النضال جزءاً من كوننا بشر، فهي تجربة نتشاركها جميعاً. وتتيح لنا اليقظة العقلية إدراك أن أفكارنا ومشاعرنا هي مجرد أفكار ومشاعر، حتى نتمكن من التعاطف مع صراعاتنا.

(Neff, K. , Germer C., 2022)

مكونات الشفقة بالذات:-

وبحسب جينب (٢٠١٠) Jinpe فإن الشفقة بالذات عبارة عن بنية مركبة ومتعددة تتضمن أربعة مكونات فرعية هي :-

المكون المعرفي The Cognitive Component :- ويعني المعرفة الذاتية بالألم،

والمعاناة.

المكون الوجداني The Emotional Component :- ويعني الشعور بالتعاطف

والرأفة مع المعاناة.

المكون القسدي The Causative Component: ويعني الرغبة في التحرر من تلك المعاناة.

المكون التحفيزي The Motivational Component ويعني التهيؤ والاستعداد للتخلص من تلك المعاناة.

(زهير الواجحة، ٢٠١٨، ٢٢٠)

وطبقاً لدراسة (أحمد التلاوي، ٢٠١٩، ١٥٠)، فقد أوضحت (ايمي، ٢٠١٧) وجود أربعة أبعاد للشفقة

هي :-

- المكون المعرفي :- ويعبر عن إدراك الفرد للموقف أو المشكلة والخبرة المؤلمة التي يمر بها، وتخليه عن أي أفكار لاعقلانية قد تؤثر سلباً عليه.
- المكون الوجداني :- ويقصد به تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين في المواقف المؤلمة.
- المكون النفسي :- ويتمثل في رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي يتعرض لها عند مروره بمشكلات وصعوبات وخبرات مؤلمة.
- المكون الإجرائي :- وتعنى استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية لها.

ومن هنا، بدأ الباحثون الاهتمام باستخدام مصطلح الشفقة بالذات في دراسات الصحة النفسية والعلاج النفسي بصورة أصبح يُناقش فيها أكثر من تقدير بالذات، كما استخدمت الشفقة بالذات كنظام دفاعي تطوري لتنظيم المشاعر السلبية من خلال التوافق والتناغم مع مشاعر النفس والآخرين. (دعاء رجب، ٢٠١٩، ٥١٩)

أبعاد الشفقة بالذات:

وقد قسم نيف Neff مقياس الشفقة بالذات كمفهوم ثلاثي إلى ثلاث أبعاد أساسية هي:

١- اللطف بالذات مقابل جلد الذات (Self-kindness vs. Self-judgment) :

ويشير إلى قدرة الفرد على فهم أسباب فشله وتفهمه لأوجه النقص والقصور والصعوبات التي تواجهه والتي تحدث في الحياة بأنها أحداث طبيعية ينبغي عدم مقاومتها .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

على سبيل المثال ، القيام بمحاكمة ولوم الذات (جلد الذات) ، وأن يتم التعامل بلطف مع التجارب المؤلمة ، ويتم إستبدال المشاعر السلبية بالمشاعر الدافئة والناعمة المتعاطفة مع الذات.

يستلزم اللطف بالذات عدم نقد الذات ولومها عند عدم تلبية إحتياجات الفرد وعدم الإضرار بها ، وبدلاً من ذلك ، يشجع الفرد نفسه بلطف ويصبر على تغيير سلوكياته غير المرغوبة .

٢- المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (Comment Humanity feeling vs. Isolation)

هي رؤية تجارب المرء السعيدة أو المؤلمة أو جوانب النقص فيه على أنها ليست شخصية ويدرك أن البشرية كلها تعاني وأن المعاناة غير مقتصرة على فرد دون الآخر . الأمر الذي يتطلب الاعتراف بأن جميع البشر غير كاملين ومعرضون لخبرات الألم والفشل، وعدم الاعتراف بذلك يدفع الفرد إلى الإنغلاق والعزلة.

(٣) اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التواصل مع الذات (Mindfulness vs, Over identification)

وتعرف بأنها حالة من الإنفتاح الواعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل في التواصل مع الذات، وعدم الارتباط بالخبرة، وتؤدي لقبول الظاهرة النفسية والإنفعالية كما هي . وتعني أيضاً الانفتاح الواعي على الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن دون التوحد فيها أو إنكارها. (Neff,2003;Neff,2003a; Neff,2009)

ومن هنا أصبح واضحاً لنا تأثير الشفقة بالذات على التشوهات المعرفية لدى الفرد ولا سيما المرأة المطلقة التي خرجت من تجربة طلاق مريرة بمشاعر متخبطة وسلبية تجاه نفسها والآخرين ومعتقدات ومعارف مشوهه عن نفسها وعن العالم من حولها ، فتأتى الشفقة بالذات كي تعيد التوازن والتكيف في حياتها .ويعتبر مفهوم الشفقة بالذات أقرب المفاهيم الموجودة في أعمال جوردن Jordan التي اهتمت بدراسة النمو النفسي للمرأة حيث تحدثت عن مفهوم الذات ووصفته بأنه عملية يفتح الفرد فيها على نفسه ويفهم ذاته دون قسوة مع التعاطف

مع الآخرين ، في حين ذكر روجز أن الشخص المشفق بذاته يصبح أكثر وعياً وتقبلاً لذاته وقدرة على التعبير عن احتياجاته ، وأكد أن مفهوم الشفقة بالذات من أهم طرق العلاج المتمركز حول الفرد. (فتحية عبيد، هدى هدية، ٢٠٢١، ٢٤٢)

وتشير الشفقة بالذات إلى القدرة على التعبير عن التعاطف مع الذات عند مواجهة الفشل أو الألم والمعاناة، إذ وجد أن له تأثير عميق على صحة الأفراد الجسمية والنفسية. ومن هنا يمكن للشفقة بالذات أن يمارس تأثيرات إيجابية على الأفراد عن طريق الحد من استراتيجيات تنظيم المشاعر غير التكيفية وتعزيز استراتيجيات تنظيم المشاعر التكيفية. هذا بالإضافة إلى أنه يمكن للشفقة بالذات أن تحافظ على توازن الفرد من خلال تنظيم العلامات البيولوجية للاستجابة للضغط ، والتي بدورها تسهل عملية التكيف. (Jin Guomin,etal,2020)

ومن هنا نجد أن المرأة المطلقة بحاجة إلى أن تكون أكثر شفقة بذاتها حتى تستطيع أن تواجه الأفكار المشوهة التي تجعلها أكثر عرضة للاكتئاب والقلق وغيرها من الإضطرابات النفسية. ولكي تستطيع أن تتكيف مع المجتمع فعليها تقبل ذاتها كما هي ، كما ترى أن صعوبات ومشاكل الحياة لا تقتصر عليها وحدها كامرأة مطلقة بل هي جزء من الانسانية المشتركة وأن تكون أكثر لطفاً على ذاتها حتى في حالات الفشل أو الأزمات ، فعليها أن تكون أكثر رفقاً بنفسها و أكثر وعياً بمشكلاتها، وتعمل على حلها، وأنها ليست الوحيدة في هذا العالم التي تحمل لقب مطلقة.

ثانياً: التشوهات المعرفية

إن تفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة استجابته بناءً على خبراته ومعرفته السابقة عنها. فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً فيكون لديه استجابات منطقية، أو أن يكون لديه تشوه معرفي، يؤدي إلى استجابات غير منطقية. والتشوه المعرفي يعوق الإنسان في إدراكه، ومن ثم الحكم الصحيح والقرار السليم؛ فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينية، ومعلومات لا يحكمها المنطق. (ابتسام السلطان ، ٢٠٠٩ ، ١٨)

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية :

هناك العديد من النظريات التي فسرت التشوهات المعرفية لدى الأفراد،

ومن هذه النظريات ما يلي:

النظرية التحليلية:-

وتقتض هذه النظرية أن التشوهات عبارة عن ميكانزمات دفاعية تنتج

عن الفشل في إشباع الحاجات الغريزية ، بينما ترى نظرية الإرشاد الفردي أن

التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله

في الوصول إلي الكمال.(هبة محمود، ٢٠٢٠، ٨٢٠)

ويرى أدلر أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي

يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال، ويرى سوليفان أن التشوهات

المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر إدراكاً

كياً تتأثر ملامحة بطبيعة نظام الذات للفرد، وليس بالضرورة أن تتماثل بصورة

صادقة. (زين صباح، ٢٠٢١، ٤)

النظرية المعرفية:-

ترى أن التذكر السلبي المشوه يؤثر على مشاعر الفرد، وبالتالي يؤثر

على سلوكه ،وهذا بدوره يؤدي الى الاضطرابات النفسية، وأنه من خلال تعديل

التكير السلبي يمكن أن يؤدي ذلك إلى نمو مشاعر أكثر إيجابية، والتي تنعكس

على سلوكه.(هبة محمود، ٢٠٢٠، ٨٢٠)

نظرية بيك:-

وفقاً للنموذج المعرفي للاضطرابات العاطفية، يمكن وصف الأفراد

الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الاضطرابات العاطفية بأن لديهم مخططات

معرفية دائمة وغير قادرة على التكيف ولها تأثير قوى على الاستجابات العاطفية

والسلوكية.وتنشط هذه المخططات مع بدء الاضطراب النفسى وتؤدي إلى

استنتاجات متحيزة بشكل منهجى حول الذات والعالم والمستقبل.وتؤدي هذه العملية

بدورها إلى الحفاظ على الاضطراب النفسى وتفاقمه.علاوة على ذلك، يمكن

التمييز بين الاضطرابات النفسية المختلفة على أساس تفكيرها؛حيث تحتوى

المخططات الاكتئابية عادةً على موضوعات الفشل وانعدام القيمة وعدم الكفاءة

والرفض، في حين تحتوى اضطرابات القلق غالباً على موضوعات التهديد والخطر وعدم اليقين، ومن هنا يقوم العلاج على تحديد وتقييم حقيقة الإدراك المشوه بشكل منهجى. (GREENBERG S. M., BECK T. A., 1999)

وطبق Beck، فإن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها، إذ يبدأ في الاستجابة للمواقف والأحداث من خلال تلك المعاني التي قام بتحليلها وتفسيرها طبقاً للنظام المعرفي الخاص به، ومن هنا يرى كل من بيك وإيمرى Beck, Emery, 1985 أن الأفراد ينفعلون بالأحداث والمواقف وفقاً للمعاني الخاصة بهم وتفسيراتهم لها، وبالتالي فإن استجاباتهم الانفعالية للأحداث قد تكون مختلفة. وحين يفكر الفرد على أساس تفسيرات خاطئة لمواقف الحياة، يقوم البناء المعرفي لكل منها بتهيئة الفرد للاستجابة لها، ويصدر عنها انفعال يتفق معها سواء كان قلقاً أم غضباً أم حزناً أم غير ذلك. (عبدالرحمن محمود، ٢٠١٩، ١٥) نظرية ألبرت اليبس:-

تشير النظرية إلى أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد ما هي إلا نتاج لمجموعة من الأفكار اللاعقلانية لديه، فعدم حصول الفرد على ما يريده من مطالب ورغبات يسبب له مجموعة من الاضطرابات الانفعالية، بحيث تسيطر عليه فكرة أن كل ما يريده يجب أن يتحقق له، كما أن الفرد يشعر بقدره متدنية على ضبط الذات وتحمل الإحباط والشعور بعدم الثقة بالنفس، وانخفاض القيمة، وعزو أفعاله وسلوكياته الخاطئة إلى الآخرين، وتوجيه اللوم المستمر للذات وللآخرين، مما يؤثر في الحالة الانفعالية والسلوكية له، وإدراكه للأحداث الخارجية، وأن كل ما يتعرض له الفرد من ضغوط داخلية وخارجية من شأنها أن تؤدي إلى استمرار التشوهات لديه بشكل غير محسوس ولا شعوري. (ريهام حسن ٢٠٢٣، ١٦٨٢)

ويركز اليبس على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في وقت واحد، ولذلك يكون هناك تداخل بين العاطفة والعقل فالتفكير المحرك الأول

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

للإنفعال، وأنماط التفكير غير المنطقية هي التي تسبب الاضطراب والمرض النفسي، ويرجع ذلك إلي سوء تفسير الفرد وتأويله للمواقف بناءً على أفكاره ومعتقداته غير المنطقية، فالإنسان قادر على التخلص من مشكلاته النفسية إذا تعلم أن ينمي تفكيره المنطقي لأقصى درجة، وأن يخفض من أفكاره المشوهة وغير المنطقية لأدنى درجة. (رنين صباح، ٢٠٢١، ٢١-٢٢)

وأكد بيك على أن تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات المرضية لدي الفرد يعتمد على النظرية العقلانية التي تقول بأن الناس يشعرون ويتصرفون بناءً على وعيهم وتفسيرهم لخبرتهم. ولكنه طور نظريته بعيداً عن اليس لكنهما تبادلا الأفكار، حيث قدر بيك لاليس تقديمه المفاهيم الأساسية التي سلطت الضوء على العوامل المعرفية كأساس لتغيير المشاعر والسلوكيات. ومن هنا ذهب بيك إلي أن الأضطرابات السلوكية ليست سوي نتاج لأخطاء معينة في عادات التفكير أو المعرفة، مما يؤدي إلى تغييرات خاطئة في الموقف المشكل. (عزى صالح، صادقى فاطمة، ٢٠١٩، ٦٥٦) أنواع التشوهات المعرفية

قام بيك بوصف مجموعة من التشوهات المعرفية، وهي عبارة عن أفكار غير منطقية. وطبقاً لنظرية بيك، ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات، يمكن تلخيص أنواع هذه التشوهات المعرفية في التالي:

١- الإستنتاج العشوائي (Arbitrary Inference):

وهو استنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة. يميل الفرد الذي لديه هذا النوع من التشوه إلى تكوين استنتاجات سلبية مع غياب الأدلة المحددة التي تدعم هذا الاستنتاج.

٢- التجريد الانتقائي (Selective Abstraction):

هنا، يوجه الفرد اهتمامه وانتباهه الخاص لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها، متجاهلاً أي تصورات إيجابية أخرى. فهو لا يرى الصورة بشكل كلي، لكنه يركز فقط على الجانب السيء فيها.

٣- التعميم الزائد (Over generalization) :

يرى الفرد الذي يفكر بهذا النحو أنه إذا مر بخبرة سيئة مرة، فإن هذه الخبرة سوف تحدث له دائماً، حيث يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد.

٤- التضخيم والتوهين (Magnification & Minimization) :

يميل الفرد الذي يتبنى هذا النوع من التفكير إلى تضخيم ومبالغة المواقف التي يتعرض لها، وفي الوقت ذاته، يميل إلى التقليل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته. فقد يميل هذا الفرد إلى المبالغة في إدراك جوانب القصور الذاتي والتوهين من المزايا والنجاح الشخصي. فعندما يرسل في أول امتحان له، فمن الممكن أن يصل إلى نتيجة عامة بأنه فاشل وغير مؤهل للدراسة.

٥- تفكير الكل أو اللاشيء (Polarized Thinking) :

يدرك الفرد نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقاً لفئاتٍ حادة متطرفة. ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقاً، ولا مجال فيه لأقل درجة من الأمل .

٦- تفكير الينبغيات (Should Statements) :

كأن يقول الفرد لنفسه إن الأشياء والأحداث يجب أن تحدث بنفس الطريقة التي يأملها أو يتوقع أن تكون عليه. وهذا ما يمكن أن نجده لدى العديد من الأشخاص الذين يحاولون أن يحثوا أنفسهم للقيام بالواجبات والأشياء التي لم تتوجب عليهم، ولذا يستخدمون عبارات "لا بد" و"ينبغي" لكي يقدموا مبرر لسلوكهم .

٧- المنطق الانفعالي (Emotional Logic) :

هنا يرسم الفرد نهاية حدث ما بناءً على إحساسه الداخلي، متجاهلاً أي دلائل إمكانية حدوث العكس. وقد يميل إلى اتخاذ قرارات بناءً على ما يفضله ويرتاح إليه .

٨- (الشخصنة) (Personalization) :

تعني إقامة علاقة سببية مباشرة وتامة بين الأحداث وذات الفرد، بالرغم من عدم وجود أي رابط بينهما. حيث تتضمن هذه التفسيرات الشخصية أن يحمل الفرد نفسه مسؤولية الأحداث التي تكون غير خاضعة لسيطرته تماماً.

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

٩- (التركيز على السلبيات) :

يركز الفرد هنا على التفاصيل السلبية، ويتجاهل الجانب الإيجابي للموقف أو الحدث، وكنتيجة لذلك يصبح إدراك الحقيقة سوداوي. (هوفمان جي ، ٢٠١٢: خالد السندي، ٢٠١٣: نهلة مختار، أحمد السعداوي، ٢٠١٤) (Mcguire , 2000; Dattilio & Freeman,2000; Yurica,C.,2002; Olendzki,A.,2005; Kennedy ,D., 2012)

ومن هنا، يمكن القول إن التشوهات المعرفية هي وجهات نظر شخصية خاطئة لم يُجرَ التحقق من صحتها. وقد تكون التشوهات المعرفية إيجابية وسلبية، وتظهر التشوهات الايجابية في المبالغة في الجوانب الايجابية للمواقف والبعد عن الجوانب السلبية. بينما تظهر التشوهات السلبية فتظهر في الجوانب السلبية للموقف والبعد عن الجوانب الايجابية. وبالتالي، يمكن للفرد أن يشوه الواقع بعدة طرق بشكل إيجابي أو سلبي . فالذي يشوه الواقع بطريقة إيجابية ينظر إلى الحياة والمواقف بطريقة إيجابية غير واقعية تدفعه إلى القيام بمجازفات يتجنبها معظم الناس، وقد يضعه في نهاية الأمر في خطر حقيقي (مثال علي ذلك، إذا شعر الفرد بألم شديد في الصدر دون مشاورة الطبيب، ففي هذه الحالة ربما يقول لنفسه : "مازلت قويا على ان اصاب بذبحة صدرية") . (عبدالرحمن أحمد ، ٢٠١٩، ١٧)

الخصائص العامة للأفراد الذين يعانون من التشوهات المعرفية:

طبقاً ل درايدين، فقد قام بتحديد خصائص المشوهين معرفياً كالتالي:-

- ١- يتصفون بالجمود والتصرف بصورة (يجب) المطلقة.
 - ٢- لديهم سخط وتذمر وغضب وعدوانية تجاه أنفسهم والآخرين.
 - ٣- أفكارهم غير منطقية ولا تتسق مع الحقيقية والواقع. (أحلام أحمد، ٢٠٢٠، ١٥٠٣)
- وطبقاً لدراسة (ريهام حسن ، ٢٠٢٣) فقد لخصت دراسة كل من (Martin & Dahlen,2005) (أميمة مصطفى) (٢٠٠٦) مجموعة من الخصائص التي يمكن أن يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية ولخصتها في التالي:

- ١- لديهم إنطباعات مبالغ فيها عن الذات بالإيجاب أو بالسلب كأن يصف نفسه بالعبقري والذي لا يمكن أن يفشل أبداً.
- ٢- لديهم أسلوب تفكير تقليدي غير قادر على التوافق مع مجريات الحياة المتنوعة والجديدة.
- ٣- يدعون أنهم على دراية وخبرة كبيرة بالأمر، وهم في الحقيقة عكس ذلك.
- ٤- يتصفون بالجمود الفكري، والميل إلى المغالاة والحدة في التعامل، وعدم قبول الرأي الآخر .

ومن خلال ما سبق ، ومن خلال الدراسات السابقة والمعاشية لحالات التشوه المعرفي ، حددت الباحثان خصائص المرأة المطلقة المشوه معرفياً بأنها:-

- ١- لديها أسلوب تفكير غير واقعي وغير منطقي.
- ٢- لديها ميول عدواني تجاه ذاتها وتجاه الآخرين .
- ٣- لديها صعوبة في التكيف والتأقلم مع الواقع .
- ٤- تمتلك صورة ذهنية غير واقعية عن نفسها، سواء إيجابية أو سلبية.
- ٥- نقص الخبرة والمعرفة الكافية ،على الرغم من ادعائها عكس ذلك.
- ٦- الحكم على الأمور بشكل غير موضوعي كمحاولة للظهور بالشكل المثالي.
- ٧- العاطفة أساس للحكم على الأمور لديها.

الشفقة بالذات والتشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة:

يُعد الطلاق من أكثر الأحداث إرهاباً والتي تؤدي إلى مشاكل عاطفية وسلوكية تؤثر على المعتقدات المعرفية والرفاهية النفسية ليس للمرأة فحسب، ولكن لكل أفراد الأسرة (Shams R.H.,et al,2022) فهو نقطة تحول كبيرة في الحياة، إذ يغير من طريقة تنظيم الحياة وفهمها. ويتضمن إحداث تغيير وتحول في نظرة الفرد الداخلية والخارجية لنفسه. وللتكيف مع الطلاق يجب الإشارة إلى مصطلح غاية في الأهمية، وهو التعاطف مع الذات، أو كما نطلق عليه الشفقة بالذات، إذ يساعد التعاطف مع الذات في إعادة التكيف بعد الطلاق من خلال تشجيع اللطف مع الذات في أوقات الضيق. (Natalie R. H.,2020). فقد وُجد أن الشفقة بالذات هي العامل الرئيسي في إعادة تكيف المرأة بعد الطلاق. Omran

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

(D.,et al,2022). فالشفقة بالذات هو بناء نفسي إيجابي يرتبط بزيادة الرفاهية النفسية للفرد(Ronald F., Chau., et al,2021). ومما لا شك فيه أن الطلاق يقلل من صحة كلا الزوجين، ولا سيما المرأة، إذ يقلل قدرتها علي التكيف والتمسك الذاتي، بالإضافة زيادة الأفكار التلقائية السلبية المشوهة لديها. (Mahtab A. et al, 2021) ومن هنا يُعد الطلاق حدثاً عاطفياً صعباً، فهو صعب حتي في أفضل الظروف . فكيفية تفاعل الأفراد نفسياً مع أفكارهم ومشاعرهم حول تجربة الطلاق تلعب دوراً حاسماً في إعادة تكيفهم.ومن استراتيجيات التكيف الداخلية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة المطلقة هي الشفقة بالذات (التعاطف مع الذات).

(Ronald F. Chau. ,et al,2021)

تتعرض المرأة المطلقة لشتي أنواع الإصابات النفسية نتيجة لمعاناتها من الوحدة ونقص الدعم وفقدان السند، فقد وجدت الدراسات أن تنمية الشفقة بالذات من شأنها أن تحد من الأفكار السلبية لديها، ويزيد من آلية التسوية الإيجابية، كما يمكنها من أن تكون لديها مرونة نفسية أعلي من الآخرين الذين لم يتلقوا أي تدريب أو تنمية لمستوي الشفقة بالذات (Shafiei M. , et al,2019). إذ تعمل الشفقة بالذات كموقفاً معززاً للمشاعر الإيجابية تجاه الذات، كما إن لها تأثير إيجابي في زيادة السعادة الذاتية والمرونة النفسية، وانخفاض مشاعر الإكتئاب والقلق والتوتر (Eirini K., Anastasios S.,2017)، وبما إن الطلاق يُعد من أكثر الخسائر المؤلمة، باعتباره عاملاً خطر يؤدي إلى اضطرابات وأضرار نفسية بالغة للأسرة، بالإضافة إلي كونه يشكل عاملاً خطر علي صحة المجتمع النفسية ككل، فقد أكدت العديد من الدراسات ومن بينها دراسة (Shafiei M., et al ,2020) علي أن تنمية مستوي الشفقة بالذات واستخدامه في العلاج الجماعي للمطلقات من شأنه أن يحد من الاتجاهات المختلفة والتشوهات المعرفية لديهن. ومن هنا يتضح لنا العلاقة بين الشفقة بالذات والتشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة ،دور متغير الشفقة بالذات في خفض حدة التشوهات المعرفية لديها، بل ويمكن من خلال مستوى الشفقة بالذات أن نتنبأ بمستوي التشوهات المعرفية لديها.

الدراسات والبحوث السابقة :

تم تصنيف الدراسات السابقة إلي محورين الأول : ويتناول الدراسات التى أهتمت بمتغير الشفقة بالذات لدى المرأة ،والمحور الثانى: ويتناول الدراسات التى أهتمت بمتغير التشوهات المعرفية لدى المرأة وفيما يلى عرض لتلك المحاور

المحور الأول: دراسات تناولت متغير الشفقة بالذات

- دراسة (Neff, K. D., Vonk R., 2009): وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات ، كما تهدف إلي معرفة العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والنرجسية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢١٨٧) شخصاً ممن تراوحت أعمارهم ما بين (١٥-٨٣) منهم (٢٦%) ذكور و (٧٤%) إناث ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات ، في حين أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والنرجسية.

- دراسة (Sbarra A. D., Smith L.H., Mehl R.M., 2012):هدفت هذه الدراسة الى التحقق من قدرة الشفقة بالذات علي التنبؤ بمسار التعافى العاطفى بعد الانفصال الزوجى.وتكونت عينة الدراسة من ١٠٥ من البالغين (٣٨رجلا و٦٧ امرأة) بمتوسط عمرى (٤٠,٤) عاماً، وانحراف معيارى ١٠ سنوات.وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية:مقياس التعاطف الذاتى،مقياس بيك للأكتئاب،استبيان تنظيم العواطف ،استبيان تقييم العلاقات،مقياس الثقة بالنفس والتفاؤل،واستمرت الدراسة لمدة ٩ أشهر.وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين الذين لديهم مستويات أعلى من الشفقة بالذات كانت لديهم مشاكل عاطفية أقل، كما ثبت أن الشفقة بالذات كانت مؤشراً قوياً للتكيف الإيجابي مع الانفصال الزوجى.

- دراسة (Akin A., Akin U., 2015): هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدور التنبؤي للشفقة بالذات على الفاعلية الذاتية الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من ٢٩٩ شخص منهم (١٥١ امرأة ، و ١٤٨ رجل). وقد استخدمت الدراسة تحليل الارتباط ، حيث وجدت علاقة ايجابية بين العطف الذاتى ، والإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

والفاعلية الذاتية الاجتماعية، كما أظهرت وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي، والعزلة، وعوامل التحديد المفرط للتعاطف الذاتي، والفاعلية الذاتية الاجتماعية. ووفقاً لنتائج تحليل الانحدار، تم التنبؤ بالفاعلية الذاتية الاجتماعية بشكل سلبي من خلال العزلة والإفراط في تحديد الهوية، والتنبؤ بمزيد من اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية من خلال الفاعلية الذاتية الاجتماعية بطريقة إيجابية.

- **دراسة (Souza&Hutz,2016):** هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات، والفاعلية الذاتية وتقدير الذات، وكذلك تأثير بعض المتغيرات الاجتماعية السن والجنس. وتكونت عينه الدراسة من (٤٣٢) بالغاً برازيليًا، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٣١-٦٦) عاماً (٥٠%) من عينه نساء من جميع الولايات. وقد استخدمت الدراسة مسح اجتماعي ديموجرافي، وثلاث مقاييس هما مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس تقدير الذات. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية في مستوى الشفقة بالذات لصالح الرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣١-٦٦ عاماً، ولا يخضعون لأدوية نفسية، وليس لديهم عمل ولديهم أطفال. وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلا من الشفقة بالذات، وتقدير الذات والفاعلية الذاتية.

- **دراسة عبد المرید عبد الجابر، السعيد عبدالخالق (٢٠١٨):** هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والمواقف المختلفة والشعور بالوحدة لدى النساء المطلقات، حيث يقوم بدراسة الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين المواقف المختلفة والشعور بالوحدة لدى النساء المطلقات، وتكونت عينه الدراسة من (١٠٠) امرأة مطلقة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى مكونه من (٤٥) مطلقة ممن تتراوح اعمارهن ما بين (٢٥-٣٥) سنة بمتوسط عمري ٣٢ سنة، والثانية تكونت من (٤٥) مطلقة ممن تتراوح أعمارهن بين (٣٦-٥٤) سنة بمتوسط عمري ٣٩ سنة. وقد استخدمت الدراسة كلا من مقياس الشفقة بالذات Neff,2003، ومقياس الوحدة النفسية والاجتماعية للراشدين ٢٠٠٤، ومقياس المواقف المختلفة ل Weissman,Beck,1978 تعريب الباحثين. وقد

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الشفقة بالذات وبعد الوحدة الأسرية، إذ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المواقف المختلفة وانخفاض مستوى الدعم الاسرى. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوحدة الاجتماعية وأبعاد الشفقة بالذات الايجابية (الطف بالذات، الانسانية المشتركة)، كما أوضحت أن زيادة مستوى المواقف المختلة يصاحبها زيادة في الشعور بالوحدة لدى المطلقات.

- **دراسة زهير عبد الحميد الواجحة (2019):** وهدفت هذه الدراسة إلي التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة دوان، والكشف عن دلالة الفروق بالشفقة بالذات طبقاً لمتغير جنس الطفل وعمره، والمستوى التعليمي للأم وعمرها وإعتمدت الدراسة المنهج على الوصفي التحليلي. وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) أم من أمهات متلازمة داون بقطاع غزة واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff, 2003) تعريب الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة أن أمهات متلازمة داون يتمتعن بمستوى مرتفع نسبياً من الشفقة بالذات، كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير جنس الطفل وعمره، والمستوى التعليمي للام وعمرها .

- **دراسة (Yarnell L.,K. ,D ,Neff, et al., 2019):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي الفروق بين الجنسين في مستوى الشفقة بالذات، بالإضافة إلي تأثير التوجه نحو دور الجنسين. وقد طبقت الدراسة على مجموعة من الطلاب في المرحلة الجامعية وعددهم (٥٠٤) طالب، وعلى مجموعة من الراشدين وقد بلغ عددهم (٩٦٨) راشد . واستخدمت الدراسة مقياس BEM لتحديد دور الجنس وتوجهاته، ودور النوع الاجتماعي، واستبيان السمات الشخصية BSRI، ومقياس الشفقة بالذات لNeff. أظهرت النتائج اختلافات بين الجنسين في مستوى الشفقة بالذات، حيث أظهرت أن الرجال الذين حددوا أنفسهم كان لهم مستويات أعلى في مستوى الشفقة بالذات من النساء، وتبين أن عملية التنشئة الاجتماعية لها دوراً قوياً فيها.

- **دراسة أحمد سيد التلاوي (٢٠١٩):** هدفت هذه الدراسة إلي معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا ، كما هدفت إلي

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوي التعليمي ، والاقتصادي ، ومكان الإقامة) علي متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية ، والعنف) ، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة علي كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة ، تكونت العينة من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا ، تتراوح أعمارهن من (٣٠ - ٤٥) عاماً ، من مستويات تعليمية ، واقتصادية ، وثقافية مختلفة ، أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ، والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت تأثيراً دال إحصائياً للعوامل الديموجرافية علي متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات ، والمرونة النفسية والعنف) ، وأن الدرجة علي المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات لدي أفراد عينة الدراسة.

- دراسة وصال صائب درويش (٢٠٢٠): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مستوى الشفقة بالذات والأمن النفسي والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهم ، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين كل من الشفقة بالذات والأمن النفسي والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظة غزة طبقاً لمتغيرات (العمر ، المستوى الاقتصادي، والمستوى التعليمي)، مع الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال الشفقة بالذات والأمن النفسي لدى المطلقات في قطاع غزة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٤) مطلقة واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات إعداد (النجار ، ٢٠٢٠)، مقياس الأمن النفسي والتوجه نحو الحياة (إعداد الباحثة). وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠.٥ و بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بقطاع غزة ، وكذلك وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الأمن النفسي والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بقطاع غزة، وقد أسفرت كذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة تعزى للعمر والمستوى التعليمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشفقة تعزى للمستوى الاقتصادي. كما أكدت على إمكانية التنبؤ نحو الحياة لدى المطلقات بقطاع غزة من خلال الشفقة بالذات والأمن النفسي.

- دراسة إيناس سيد على (٢٠٢١): هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج التدريب على الشفقة بالذات في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، كما هدفت الى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والاكتئاب النفسي لدى عينة الدراسة. وهل يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة. تكونت العينة من (١١١) أما من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية ، تراوحت أعمارهن بين (٢٤-٤٩) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات (نيف، ٢٠٠٣) تعريب الباحثة ، قائمة بيك للاكتئاب النسخة الثانية، البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة. وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الشفقة بالذات والاكتئاب، كما توصلت الدراسة بأنه يمكن التنبؤ بمستوى الاكتئاب النفسي من الشفقة بالذات.

- دراسة (Bethany Suppes, 2021): هدفت الدراسة الى معرفة أثر الشفقة بالذات على الرضا عن العلاقة العاطفية لدى مجموعة من السيدات من خلال عمل دراسة حالة. ركزت الدراسة على التدخل العلاجي من خلال مجموعة من التدريبات والنتيف النفسي بهدف زيادة اللطف بالذات واليقظة العقلية والإنسانية المشتركة لدى عينة الدراسة. وقد اعتمدت الدراسة طريقة التدخل الرحيم في العلاج النفسي الفردي من خلال عمل دراسة حالة على أربع سيدات على مدى خمس جلسات مدة كل جلسة ٤٥ دقيقة. و قد أسفرت نتائج الدراسة عن زيادة مستوى الشفقة بالذات خلال فترة التدخل العلاجي لدى جميع المشاركات ، كما أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في حياة أفراد العينة وأثرت على الرضا عن العلاقة العاطفية ،وهذا ما أكدته (٧٥ %) من نتائج المشاركين، حيث ذكرت المشاركات عن حدوث تغيير في تصورهن للعلاقة العاطفية أثناء وبعد التدخل العلاجي على الرغم من عدم وجود تغيير في شريكهن.

- دراسة إيناس أحمد حسين (٢٠٢٢): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، تكونت العينة من (٤٢٠) معلماً من الذكور والإناث، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٦٠) عام بواقع ١٨٠ ذكور (٢٤٠) إناث، وتم الحصول على عينة الدراسة من المدارس (الإبتدائية، والإعدادية، والثانوية) بمحافظة الأقصر، وقد استخدمت

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

الباحثة كلا من مقياس الشفقة بالذات (إعداد/الباحثة)، مقياس الرضا عن الحياة (إعداد/الباحثة). وقد توصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين.

- **دراسة مصطفى فارس ، عبد الناصر موسى (٢٠٢٢) :** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالتمكين المعرفي لدى أسر ذوى الإعاقة الفكرية المشخصين حديثاً . تكونت عينة الدراسة من (١٢٥) أما من أمهات الأبناء المشخصين بذوى الإعاقة الفكرية حديثاً خلال الثلاث سنوات الأخيرة ،وقد تم التطبيق خلال شهرين، وقد استخدمت الدراسة كلا من مقياس الشفقة بالذات (إعداد/الباحثة)، ومقياس التمكين المعرفي (إعداد/الباحثان)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات والتمكين المعرفي لدى أمهات الأبناء ذوى الإعاقة الفكرية ،كما توصلت إلى أن العلاقة بين الشفقة بالذات والتمكين المعرفي سواء بالأبعاد أو الدرجة الكلية كانت ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية.

- **دراسة رزيفة عبدالحميد (٢٠٢٣) :** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الشفقة لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات .تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠مطلقة، وإعتمدت الباحثة على مقياس الشفقة بالذات إعداد الباحثة. وتوصلت النتائج إلي انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات، وأنه لا توجد فروق دالة احصائياً في الشفقة بالذات لدي النساء المطلقات وفقاً للمستوى التعليمي (متعلمه ،أمية)، وأسفرت كذلك على عدم وجود فروق لديهن في مستوى الشفقة وفقاً لمتغير وجود أطفال.

المحور الثاني: دراسات تناولت متغير التشوهات المعرفية

- **دراسة هبة صلاح مصيلحي (٢٠٠٥):** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وأبعاد الشخصية .استخدمت الدراسة مقياس أيزنك للشخصية. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠ فرد) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢١- ٥٠ عاماً). وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وكلا من (الذهانية - العصابية - والجريمة). ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية.

- دراسة أحمد سعد الشيخ (٢٠١٥): هدفت الدراسة إلى التحقق من البنى المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاستبصار المعرفي لدى النساء المعنفات، وقد تكونت عينه الدراسة من ٣٨٨ امرأة (٢٢٤ معنفة، ١٦٤ غير معنفة) وقد استخدمت الدراسة كلا من مقياس يونج للبنى المعرفية اللاتكيفية، ومقياس بيك للاستبصار المعرفي . أظهرت النتائج أن الانفصال والرفض والحدود المختلة والترقب الزائد والكبح وخلل الاستقلالية ترتبط بقصور الاستبصار المعرفي مقارنة بغير المعنفات، كما أظهرت النتائج ارتباط القصور بالاستبصار بسنوات الزواج الأقل وبالغف الجسدي مقارنة بالغف الجنسي والمختلط.
- دراسة (Morteza M. , Samira R. , et al ,2016) : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وأساليب العزو لدى الأزواج المتقدمين للطلاق، وأثرها على الرضا الجنسي لديهم. تكونت عينه الدراسة من ٥٥ زوجاً من المتقدمين للطلاق بواقع (١١٠) زوج وزوجة ، ممن تمت إحالتهم إلي المحاكم. وتم جمع البيانات من خلال كلا من استبيان التشوهات المعرفية ،مقياس الرضا الجنسي لارسون، مقياس أسلوب العزو .وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب العزو للأحداث السارة والتشوهات المعرفية، حيث أوضحت أن زيادة الأحداث السارة يقابله إنخفاض في التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة. كما أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب العزو والرضا الجنسي والأحداث السارة المستقرة وغير المستقرة ،فكلما زادت الأحداث السارة المستقرة زاد الرضا الجنسي والعكس صحيح حيث لم تكن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب العزو والرضا الجنسي. كما أوضحت أنه وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا الجنسي والتشوهات المعرفية .
- دراسة هبة محمود محمد (٢٠٢٠): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى قدرة كل من التشوهات المعرفية ووسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالطلاق العاطفي لدى الأزواج والزوجات، وذلك من خلال فحص العلاقة بين الطلاق العاطفي وكل من التشوهات المعرفية ووسائل التواصل الاجتماعي، وتهدف أيضا إلي الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة على (٥٣) زوج من الأزواج والزوجات ممن تراوح أعمارهم ما بين (٢٠-٦٠) عام، وقد استخدمت الباحثة كلا من مقياس الطلاق العاطفي (إعداد/ الباحثة)، إستبيان الأحكام التلقائية عن الذات (إعداد/ سلامة ٢٠١٤) .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن العلاقة بين الطلاق العاطفي والتشوهات المعرفية ووسائل التواصل الاجتماعي كانت أقوى لدى الزوجات وبناء عليه تنبأت وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة الطلاق العاطفي حوالي ٣٤% في حين لم يصل إسهام التشوهات المعرفية بأبعادها الفرعية إلي مستوى الدلالة الاحصائية في التنبؤ بالطلاق العاطفي ، وأظهرت أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأزواج والزوجات في جميع متغيرات الدراسة عدا المبالغة في المستويات ومعايير الأداء والفروق في صالح الأزواج.

- دراسة (Orçun M., S, Orhan K., Mustafa Z. Y, 2021): هدفت هذه الدراسة إلي معرفة أثر التشوهات المعرفية على مستوى الرضا عن الحياة ودور الوحدة كمتغير وسيط بينهم. وذلك لما للوحدة والتشوهات المعرفية من آثار سلبية على الرضا عن الحياة. وقد تكونت عينه الدراسة من ٩٧٨ شخصاً من فوق سن ال ٢٠ عاماً من مختلف أنحاء تركيا. وقد استخدمت الدراسة كلا من مقياس التشوهات المعرفية ، مقياس الشعور بالوحدة ، ومقياس الرضا عن الحياة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة هو عامل محدد للعلاقة بين التشوهات المعرفية والرضا عن الحياة ، كما أوضحت الاختلافات المرتبطة بالعمر بين الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة ، حيث اتضح أنهما يزدادان مع التقدم في العمر ، كما أظهرت النتائج وجود العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية يمكن أن تحدث نتيجة للوحدة، ومن هنا تفيد نتائج الدراسة في الوقاية من الوحدة من خلال إعداد وتطوير برامج التدخل.

- دراسة ريهام حسن (٢٠٢٣): هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن التشوهات المعرفية للأمهات وعلاقتها السلوك المشكل لأبنائهن، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) أم وأبنائهن من أطفال الروضة ، وتراوحت أعمار الأطفال ما بين (٥-٦) سنوات، وقد استخدمت الباحثة كلا من مقياس التشوهات المعرفية لدى أطفال الروضة (إعداد/ أحمد هارون، ٢٠١٧)، واختبار السلوك المشكل (إعداد/ سهير كامل وبطرس حافظ، ٢٠٢٣). وقد توصلت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي الأرباعي الأعلى والأدنى للأطفال من حيث السلوك المشكل لأبناء الأمهات من أطفال الروضة ذوى التشوهات المعرفية من حيث البعد الأول لوم النفس والبعد الثاني المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء والبعد الثالث تعميم أفكار الفشل.

وفي ضوء ما سبق نخلص إلى ما يلي:

- أهمية متغيرات الدراسة لما لها من تأثير واضح على الشخصية.
- ندرة الدراسات العربية والمصرية التي اهتمت بالبحث في متغير الشفقة بالذات لدى المرأة فمعظم الدراسات التي أجريت على النساء كانت لأمهات أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وهو الأمر الذي وجه إهتمام الباحثان كمحاولة لفحص هذا الموضوع في إطار هذه الدراسة.
- لا توجد دراسة واحدة اهتمت بدراسة متغيرات البحث الحالي في ضوء المنهج المستخدم في هذه الدراسة لذا اهتم البحث بدراستها.

فروض الدراسة :

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات استجابات المرأة المطلقة مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس التشوهات المعرفية.
- يمكن التنبؤ بمستوى الشفقة بالذات في ضوء الدرجة على مقياس التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة.

المنهج والإجراءات:

منهج البحث:

تتبع الدراسة الراهنة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

وصف العينة:

أجريت الدراسة على مجموعة من السيدات المطلقات وبلغ عددهن (١٨٠) سيدة ، وتم استبعاد عدد من العينة نظراً لعدم تطابق الشروط عليهن فبعضهن لم يؤمن بإستكمال الإجابة على الأدوات ، وبعضهن لم تنطبق عليهن محكات الاختيار، وبالتالي بلغت العينة الأساسية للبحث (١٥٩) سيدة من المطلقات ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٢٥-٤٥) سنة ، وقد تم إختيارهن من عدة مراكز من محافظتي القاهرة والقليوبية.

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

شروط إختيار العينة :

وقد راعت الباحثتان عدداً من المحكات عند إختيار الأفراد المشاركين في الدراسة ، وذلك بهدف احداث الضبط لبعض المتغيرات الدخيلة التي من شأنها أن تؤثر على نتائج الدراسة، وتتضمن:

- ١- العمر الزمني.
- ٢- المستوي الاقتصادي الاجتماعي.
- ٣- المستوي التعليمي والمؤهل الدراسي.
- ٤- أن يكون لديهم أطفال .

(ج) أدوات الدراسة :

وقد تم إستخدام الأدوات التالية :

١- بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية إعداد وتصميم/

أحمد هارون (٢٠١٧)

٢- مقياس الشفقة بالذات إعداد/ Neff (٢٠٠٣) تعريب / الباحثين

٣- استمارة بيانات اساسية إعداد / الباحثين

أولاً: بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية : (إعداد وتصميم / أحمد هارون

تم إعداد هذه الأداة بهدف الحصول علي تقدير كمي للأفكار التلقائية والخواطر البديهية التي ترد للفرد عن نفسه فيما يتعلق ب (١٢) بُعد معرفي هي : الترشيح ، التفكير المتطرف ، لوم النفس ، والمبالغة في الأهداف ومعايير الأداء ، تعميم الفشل ، قراءة الأفكار ، التهويل ، التهوين ، التضخيم ، الشخصنة ، القواعد الالزامية ، الجمود الفكري .

وبالتالي تكونت البطارية من (١٢) مقياس تقيس التشوهات المعرفية بأبعادها الاثني عشر ، وقد صاغ مُعد البطارية (١٥) عبارة تقرير ذاتي لكل مقياس من المقاييس المكونة للبطارية في صورتها الأولية .

وتتم الإجابة علي بنود المقياس في ضوء خمس مستويات وهي : " لا تنطبق أبداً - تنطبق نادراً - تنطبق أحياناً - تنطبق كثيراً - تنطبق دائماً ، علي أن يتم التطبيق في جلسة واحدة سواء فردية أو جماعية .

تم وضع درجات تصحيح لمقياس البطارية الإثني عشر كل منها علي حدة ثم للبطارية ككل وفقاً للخمس مستويات الواردة للإجابة عليه في كل عبارة ، وذلك علي النحو التالي : لا تنطبق أبداً = ١ تنطبق نادراً = ٢ تنطبق أحياناً = ٣ تنطبق كثيراً = ٤ تنطبق دائماً = ٥

علي أن يتراوح تقييم كل عبارة ما بين درجة واحدة إلي خمس درجات ، ويشير إرتفاع الدرجات إلي زيادة في الأفكار والخواطر التلقائية السلبية ، ليتم الحصول علي المجموع الكلي لعبارات المقياس الواحد ما بين ١٥ إلي ٧٥ درجة . وقد تم إختيار خمسة مقاييس من البطارية لإستخدامها في الدراسة الحالية وهم : مقياس التفكير المتطرف ، مقياس التعميم السلبي الزائد ، ومقياس الشخصنة ، ومقياس التضخيم ، ومقياس المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ، وذلك بما يتناسب مع عينة الدراسة وأهدافها .

وفيما يلي تعريفاً لكلا منهما :

مقياس التفكير المتطرف:

هو التفكير الذي لا يقبل المساومة ولا مجال فيه للوسطية ، فأنت تُصر فيه علي أحد أمرين أو خيارين ، مدركاً كل شيء بشكل متطرف ، مع وجود مساحة قليلة جداً للحلول الوسطي ، والناس والأشياء إما جيدون أو سيئون ، رائعون أو كريهون ، مبهجون أو لا يطاقون . وفي حال أن تفسيرك للأشياء متطرف ، فإن ردود أفعالك الانفعالية تكون متطرفة أيضاً - تتأرجح ما بين اليأس والابتهاج ، والاعتياظ والنشوة والرعب، ويستدل عليه من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الاستجابة علي هذا المقياس .

مقياس التعميم السلبي الزائد (تعميم الفشل):

ويقصد به أن يصل المرء إلي إستنتاج عام أنه فاشل من مجرد حدث واحد أو واقعة غير ذات أهمية كما يضخم السلبيات ويعكسها علي تقديره لذاته ، ويقلل من شأن الإيجابيات ، ويستدل عليه من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الاستجابة علي هذا المقياس .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

مقياس الشخصية :

المقصود به هو مقارنة الشخص نفسه بالآخرين ، والافتراض الكامن وراء هذه المقارنة أن قيمته لنفسه دائماً محل شك ، ونتيجة لذلك فإنه يستمر في إختبار قيمته ومقياس نفسه بالنسبة للآخرين، ويستدل عليه من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الاستجابة علي هذا المقياس .
مقياس التضخيم:

المقصود به إعطاء الأمر أكثر مما يستحق فخطأ صغير يصبح كارثة ، وإقتراح بسيط يصبح انتقاداً لاذعاً ، ومن خلال تضخيم الفرد للأمور فإنه يري أي شيء سلبياً وصعباً في حياته من خلال منظار يُكبر مشكلاته ، ولكن عندما يري إمكانياته ، مثل قدرته علي السيطرة وإيجاد حلول للمشكلات التي يواجهها ، فإنه ينظر عبر الطرف الخطأ للمنظار حتي يقلل من شأن كل ما هو إيجابي، ويستدل عليه من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الاستجابة علي هذا المقياس .
مقياس المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء:

يقصد بها مغالاة الفرد في المستويات والمعايير التي يتبناها لنفسه ويقوم أدائه وسلوكه وفقاً لها ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عنها علي مدى نجاحه أو فشله في بلوغ هذه المستويات ، ويستدل عليه من الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند الاستجابة علي هذا المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية من خلال التطبيق علي عينة مكونة من (٣٠) سيدة مطلقة .
حيث تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على مجموعة قوامها (٣٠) سيدة مطلقة، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجات الكلية للمقياس.

جدول (١)
يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل عبارة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه مقياس التشوهات المعرفية ن = ٣٠

| البعد الثالث: الشخصية | | البعد الثاني: تعميم الفشل | | البعد الأول: التفكير المتطرف | |
|--------------------------|-------------|------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| ** ٠,٨٠٨ | ١ | ** ٠,٨١٥ | ١ | ** ٠,٨١٥ | ١ |
| ** ٠,٧٣٢ | ٢ | ** ٠,٧٣٢ | ٢ | ** ٠,٧٣٢ | ٢ |
| ** ٠,٨٠٨ | ٣ | ** ٠,٨١٥ | ٣ | ** ٠,٨١٥ | ٣ |
| ** ٠,٧٣٢ | ٤ | ** ٠,٧٣٣ | ٤ | ** ٠,٧٣٣ | ٤ |
| ** ٠,٨١٢ | ٥ | ** ٠,٨١٥ | ٥ | ** ٠,٨١٥ | ٥ |
| ** ٠,٧٨٢ | ٦ | ** ٠,٧٧٤ | ٦ | ** ٠,٧٧٤ | ٦ |
| ** ٠,٧٣٧ | ٧ | ** ٠,٧٣٢ | ٧ | ** ٠,٧٣٢ | ٧ |
| ** ٠,٨٠٩ | ٨ | ** ٠,٨٠٦ | ٨ | ** ٠,٨٠٦ | ٨ |
| ** ٠,٧٣٩ | ٩ | ** ٠,٧٣٥ | ٩ | ** ٠,٧٣٥ | ٩ |
| ** ٠,٨٢٨ | ١٠ | ** ٠,٨٣٦ | ١٠ | ** ٠,٨٣٦ | ١٠ |
| ** ٠,٧٣٩ | ١١ | ** ٠,٧٣٧ | ١١ | ** ٠,٧٣٧ | ١١ |
| ** ٠,٧٩٢ | ١٢ | ** ٠,٨١٥ | ١٢ | ** ٠,٧٧٢ | ١٢ |
| ** ٠,٨٢٣ | ١٣ | ** ٠,٧٣٢ | ١٣ | ** ٠,٨٥٥ | ١٣ |
| | | ** ٠,٨١٥ | ١٤ | | |

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

تابع: جدول (١)

| البعد الخامس: المبالغة في الأهداف والمستويات | | البعد الرابع: التضخم | |
|---|-------------|-------------------------|-------------|
| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
| ** ٠,٨٤٦ | ١ | ** ٠,٨٥٨ | ١ |
| ** ٠,٦٥٥ | ٢ | ** ٠,٧٣٥ | ٢ |
| ** ٠,٨٥٥ | ٣ | ** ٠,٨٠٥ | ٣ |
| ** ٠,٦٨٧ | ٤ | ** ٠,٧٣٥ | ٤ |
| ** ٠,٨٥٥ | ٥ | ** ٠,٨٧٥ | ٥ |
| ** ٠,٦٨١ | ٦ | ** ٠,٦٧٠ | ٦ |
| ** ٠,٨٥٥ | ٧ | ** ٠,٧٣٧ | ٧ |
| ** ٠,٦٨١ | ٨ | ** ٠,٧١٩ | ٨ |
| ** ٠,٧٩٨ | ٩ | ** ٠,٧٣٨ | ٩ |
| ** ٠,٨١٤ | ١٠ | ** ٠,٨١٩ | ١٠ |
| ** ٠,٦٨٦ | ١١ | ** ٠,٧٤٣ | ١١ |
| ** ٠,٨٩٥ | ١٢ | ** ٠,٧٣٥ | ١٢ |
| | | ** ٠,٨٣٣ | ١٣ |

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠,٠١)

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد فرعي ومجموع الدرجات الكلية للمقياس ن = ٣٠

| البعد الفرعي | التفكير المتطرف | تعميم الفشل | الشخصية | التضخم | المبالغة في الأهداف والمستويات |
|----------------|-----------------|-------------|----------|----------|--------------------------------|
| معامل الارتباط | ** ٠,٩٩١ | ** ٠,٩٥٤ | ** ٠,٩٩٣ | ** ٠,٩٧٥ | ** ٠,٩٨٥ |

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠,٠١)

ثبات الاختبار:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنين التي بلغ عددها (٣٠) سيدة مطلقة، حيث تم رصد نتائجهن في الاستجابة على المقياس، وقد

استخدمت الباحثتان طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، بإستخدام برنامج (SPSSV.24) وذلك على النحو التالي:

جدول (٣)

يوضح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية " ن = ٣٠ "

| المعامل | معامل | معامل | معامل | العدد | المفردات |
|---------------|------------------------|----------|--------------|-------|--------------|
| الثبات لجتمان | الثبات سبيرمان - براون | الارتباط | ألفا كرونباخ | | |
| ٠,٩٨٩ | ٠,٩٨٩ | ٠,٩٧٨ | ٠,٩٧٥ | ٣٣ | الجزء الأول |
| | | | ٠,٩٧٤ | ٣٢ | الجزء الثاني |

ويتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية لكل من سبيرمان - براون وجتمان هو (٠,٩٨٩) وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس علي درجة عالية جداً من الثبات ، ومن ثم فقد تم وضع المقياس في صورته النهائية.

ثانياً: مقياس الشفقة بالذات إعداد/ Neff,2003 تعريب / الباحثتان

- وصف المقياس في صورته الأجنبية:

يتكون المقياس من (٢٦ بنداً)، تمثل (٦ أبعاد) ، من خلال (٣ عوامل) وهي:

١- العطف بالذات: (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦).

٢- جلد الذات: (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١)

٣- الإنسانية المشتركة: (٣، ٧، ١٠، ١٥)

٤- العزلة: (٤، ١٣، ١٨، ٢٥)

٥- اليقظة العقلية: (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)

٦- الإفراط في تحديد الهوية: (٢، ٦، ٢٠، ٢٤)

وتتم الإجابة علي بنود المقياس من خلال خمس إختيارات متدرجة، تحصل الإجابة علي بنود الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات علي الدرجات بالترتيب التالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وتعكس الدرجة علي بنود الأبعاد السلبية للشفقة بالذات، وتتراوح علي الدرجة للمقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلي تمتع الفرد بقدر عال من الشفقة بالذات .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

- الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأجنبية:
قامت (Neff,2003) بالتحقق من صدق وثبات المقياس علي عينة من طلاب الجامعة حجمها ٣٩١ طالباً (١٦٦ ذكور ، ٢٢٢٥ إناث) بمتوسط عمري (٢٠,٩١ سنة) فتراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية علي المقياس ، والدرجة الكلية علي كل بعد (٠,٤٤ - ٠,٠٧) . ومعامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٦٨ - ٠,٨٣) ، ومن خلال إعادة التطبيق كان معامل الارتباط (٠,٩١) .

- الكفاءة السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

أولاً: إجراءات تعريب المقياس: قامت الباحثتان بتعريب مقياس الشفقة بالذات النسخة الأجنبية (Neff,2003) المكون من (٢٦ عبارة)، وتم عرض النسخة المعربة علي مجموعة من المحكمين للتأكد من دقة اللغة ، ومدى ملائمة صياغة العبارات لتتناسب مع عينة الدراسة ، ولم يتم حذف أية عبارات فكانت عبارات المقياس ٢٦ عبارة ، وتدرج البنود علي المقياس وفقاً لخمس إختيارات متدرجة من تنطبق بشدة الي لا تنطبق اطلاقاً ، وكانت الدرجات بالترتيب التالي (١،٢،٣،٤،٥) وذلك بالنسبة للأبعاد الإيجابية، أما بالنسبة للأبعاد السلبية فكانت الدرجات بالترتيب التالي (٥،٤،٣،٢،١)، وتتراوح علي الدرجة للمقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة إلي تمتع الفرد بقدر عال من الشفقة بالذات. وقد تم حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية من خلال التطبيق علي عينة مكونة من (٣٠) سيدة مطلقة من غير أفراد العينة الأساسية وتتشابه معها الخصائص الديموجرافية.

حيث تم استخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال تطبيقه علي مجموعة قوامها (٣٠) سيدة مطلقة، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع الدرجات الكلية للمقياس .

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل عبارة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه " ن = ٣٠ "

| البعد الأول: العطف الذاتي | | البعد الثاني: جلد الذات | | البعد الثالث: الإنسانية المشتركة | |
|------------------------------|----------------|----------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| ٥ | ** ٠,٨٦٦ | ١ | ** ٠,٩٧٤ | ٣ | ** ٠,٧٧١ |
| ١٢ | ** ٠,٦٦١ | ٨ | ** ٠,٩٦٦ | ٧ | ** ٠,٧٧٣ |
| ١٩ | ** ٠,٦٦١ | ١١ | ** ٠,٨٠٦ | ١٠ | ** ٠,٧٧١ |
| ٢٣ | ** ٠,٨٣٥ | ١٦ | ** ٠,٩٣٤ | ١٥ | ** ٠,٧٥٨ |
| ٢٦ | ** ٠,٨٨٦ | ٢١ | ** ٠,٥٨٦ | | |

| البعد الرابع: العزلة | | البعد الخامس: اليقظة العقلية | | البعد السادس: الإفراط في تحديد الهوية | |
|-------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|--|----------------|
| رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط |
| ٤ | ** ٠,٤٧٨ | ٩ | ** ٠,٩٥٥ | ٢ | ** ٠,٧٧٣ |
| ١٣ | ** ٠,٩٨٥ | ١٤ | ** ٠,٨٠٣ | ٦ | ** ٠,٧٤٩ |
| ١٨ | ** ٠,٧٥٨ | ١٧ | ** ٠,٦١٤ | ٢٠ | ** ٠,٧٧١ |
| ٢٥ | ** ٠,٦٣٨ | ٢٢ | ** ٠,٩٢٩ | ٢٤ | ** ٠,٧٣٣ |

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠,٠١)

جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل بعد فرعى ومجموع الدرجات الكلية للمقياس " ن = ٣٠ "

| البعد الفرعي | العطف الذاتي | جلد الذات | الإنسانية المشتركة | العزلة | اليقظة العقلية | الإفراط في تحديد الهوية |
|----------------|--------------|-----------|--------------------|----------|----------------|-------------------------|
| معامل الارتباط | ** ٠,٩٧٨ | ** ٠,٩٦٤ | ** ٠,٩٨١ | ** ٠,٩٧٨ | ** ٠,٩٨٢ | ** ٠,٩٨١ |

(** قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي عند مستوى ٠,٠١)

ثبات الاختبار:

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات على عينة التقنين التي بلغ عددها (٣٠) سيدة مطلقة، حيث تم رصد نتائجهن في الاستجابة على المقياس، وقد استخدمت الباحثتان

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكلٍ من: سبيرمان Spearman، وجتمان Guttman، باستخدام برنامج (SPSSV.24) وذلك على النحو التالي :

جدول (٦)
يوضح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية " ن = ٣٠ "

| المفردات | العدد | معامل ألفا كرونباخ | معامل الارتباط | معامل الثبات سبيرمان - براون | معامل الثبات لجتمان |
|--------------|-------|--------------------|----------------|------------------------------|---------------------|
| الجزء الأول | ١٣ | ٠،٩٦٤ | ٠،٩٥٣ | ٠،٩٤٧ | ٠،٩٤٧ |
| الجزء الثاني | ١٣ | ٠،٩٧٧ | | | |

ويتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الشفقة بالذات لكل من سبيرمان - براون وجتمان هو (٠،٩٤٧) وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس علي درجة عالية جدا من الثبات، ومن ثم فقد تم وضع المقياس في صورته النهائية.

ثالثاً:- استمارة البيانات العامة :- إعداد/الباحثان

قامت الباحثان بإعداد استمارة تحتوي على بيانات ومعلومات تخص المرأة المطلقة وتساعد الباحثان على اختيار العينة وتجانس خصائصها وقد اشتملت على ما يلي:

- الاسم:
- تاريخ الميلاد:
- المستوى التعليمي: (ابتدائي / متوسط / جامعي)
- محل الإقامة:
- المستوى الاقتصادي الاجتماعي:
- عدد الأبناء:
- عدد سنوات الزواج:
- عدد السنوات التي مرت علي الطلاق:
- عامله / غير عاملة:
- الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة:

وقد تم استخدام عدد من التحليلات الإحصائية التي تتناسب مع الدراسة باستخدام

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS لتحديد المعاملات الإحصائية وهي:-

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون وسبيرمان - براون - جتمان - الفا كرونباخ.
- اختبار (ت) test لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معامل الارتباط ل (بيرسون Person).
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- الفرض الأول: وينص على أنه "توجد علاقة دالة إحصائية بين أبعاد مقياسي الشفقة بالذات والتشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده ، ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية بأبعاده ، ويوضح الجدول الآتي نتائج ذلك.

جدول رقم (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة من المرأة المطلقة على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده ، ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية بأبعاده " ن=١٥٩ "

| الإجمالي | المبالغة في الأهداف | التضخيم | الشخصنة | تعميم الفشل | التفكير المتطرف | التشوهات المعرفية الشفقة بالذات |
|----------|---------------------|---------|---------|-------------|-----------------|---------------------------------|
| ,٥٥٤** | ,٢١٨** | ,٧٥٩** | ,٤٦١** | ,٤٩١** | ,١٧١* | العطف الذاتي |
| ,٤٦٦** | ,٤٥١-** | ,٦٢٢** | ,٣١٦** | ,٤٦٦** | ,١٨٨* | جلد الذات |
| ,٥٠٨** | ,٤٤٢-** | ,٦٦٧** | ,٣٢٥** | ,٤٧٤** | ,٢١٩** | الإنسانية المشتركة |
| ,٦٣١** | ,٤٩٠-** | ,٨٣٦** | ,٤٨٧** | ,٥٥٧** | ,٢٣٦** | العزلة |
| ,٥٨٨-** | ,٢٦٢** | ,٧١٥-** | ,٣٨٩-** | ,٤٠٩-** | ,٣١٠-** | اليقظة العقلية |
| ,٦١٧** | ,٥١٤-** | ,٨٢٩** | ,٤٤٥** | ,٥٣٥** | ,٢٦٠** | الإفراط في تحديد الهوية |
| ,٥٨٩** | ,٥٨١-** | ,٨١٤** | ,٤٤٧** | ,٥٨٠** | ,٤٩٨** | الإجمالي |

(* قيمة معامل الارتباط داله عند مستوي ٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد متغيرات كل من (الشفقة بالذات ، التشوهات المعرفية) مع بعضها البعض،

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوّهات المعرفية

وكل منها يعتمد على وجود المتغير الآخر. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أحمد الشيخ، ٢٠١٥)، ودراسة (Morteza, et al, 2016)، ودراسة (عبد المريد عبد الجابر، السعيد عبدالخالق، ٢٠١٨)، ودراسة (هبة محمود، ٢٠٢٠)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الزواج علاقة نفسية إجتماعية شرعية قانونية تتم بين رجل وامرأة، فكلما استقامت هذه العلاقة استمر الزواج واستقرت الأسرة والعكس صحيح. (صفاء اسماعيل، ٢٠٠٤) ومن هنا فيشكل الطلاق أزمة نفسية حقيقية للمرأة. فالمرأة التي تقاسمت الحياة مع شريك لها فترة من الزمن في كل شيء سواء من الناحية المادية (الأعباء المالية)، أو من الناحية النفسية والإجتماعية. فهما معا دائما وفي كل شيء ولأن أصبحت وحيدة تواجه الحياة بمفردها بدون دعم أو سند - ولا سيما إن كانت امرأة غير عاملة وليس لديها مصدر دخل مناسب والطرف الآخر هو الداعم الأساسي لها- فوجدتها عرضة للعديد من التشوّهات والاختلالات الفكرية، حيث أصبحت أفكارها مختلفة ليس لها قدرة على إبداء الرأي السليم، فالتشوّه المعرفي لديها يعوقها في إدراكها للأمور، ومن ثم قدرتها على الحكم الصحيح واتخاذ القرار السليم الذي يحدد حياتها المستقبلية، فقد تحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينّة ومعلومات لا يحكمها المنطق، وكل هذا نتيجة للتشوّهات المعرفية لديها. وبالتالي تصبح أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، وهذا ما أسفرت عنه وأكده دراسة (عبد المريد عبدالجابر، السعيد عبد الخالق، ٢٠١٨) حيث أوضحت زيادة مستوى الاتجاهات المختلفة نتيجة زيادة مستوى الشعور بالوحدة لدى المطلقات، وقد أكدت الدراسة على أن المطلقات الذين لديهن مستوى عالٍ من الاتجاهات المختلفة لديهم تفكير مشوه حول أنفسهم وحول العالم من حولهم، مما قد يؤدي إلى تكوين تصور سلبي لديهن عن ذواته وعن الآخرين، كما يفتقدون إلى مهارات التواصل مع الآخرين والإنسحاب من أي تفاعلات ومواقف إجتماعية، ويتفق ما سبق مع نتيجة البحث الحالي بوجود مستوى عالٍ من التشوّهات المعرفية لدى المطلقات. وزيادة مستوى الشعور بالوحدة لديهن، وأثر ذلك على التشوّهات المعرفية لديهن، وهذا ما أكدته أيضا دراسة (Orçun M., 2021) حيث أكدت على وجود علاقة بين التشوّهات المعرفية

والشعور بالوحدة من ناحية، والرضا عن الحياة من ناحية أخرى، وتتفق مع دراسة (اسلام العصار، ٢٠١٥) على وجود علاقة بين التثوهات المعرفية ومعنى الحياة. كما أن هناك علاقة بين التثوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعي، إذ أنه يمكن التنبؤ بتقدير الذات من خلال التثوهات المعرفية وهذا ما أكدته دراسة (شيرى مسعد، هانم أحمد، ٢٠١٩).

وطبقا لدراسة (Neff,etal,2007;A.Akin,2010) فإن الأشخاص المشفقين بذاتهم لديهم العديد من الصفات النفسية الايجابية مثل السعادة والتفاؤل والتأثير الإيجابي والصحة النفسية. وعلى العكس من ذلك، وجد أن التثوهات المعرفية بين الأشخاص ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع المتغيرات النفسية غير التكيفية، بما في ذلك الخجل والخوف من التقييم السلبي، الرفض، التوقعات غير الواقعية للعلاقة، الفهم الخاطئ بين الأشخاص، القلق، الاكتئاب، العدوان، الأفكار التلقائية، والميل إلى الصراع، وإنخفاض الرضا عن العلاقة، وإنخفاض تقدير الذات وهو ما أكدته دراسة (Leary, et al, 2007).

وطبقا لدراسة (JinGuomin,etal,2020) فإن للشفقة بالذات تأثيرات إيجابية على الأفراد عن طريق الحد من إستراتيجيات تنظيم المشاعر غير التكيفية وتعزيز إستراتيجيات تنظيم المشاعر التكيفية. هذا بالإضافة إلي أنه يمكن للشفقة بالذات إذن تحافظ على توازن الفرد من خلال تنظيم العلامات البيولوجية للاستجابة للضغط، والتي بدورها تسهل عملية التكيف.

لذلك يمكن القول أن التثوهات المعرفية بين الأشخاص يمكن النظر إليها على أنها متغيرات نفسية سيئة التكيف مع المجتمع. ومن ثم فإن هناك علاقة سلبية بين الأبعاد التكيفية للشفقة (اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية) والتثوهات المعرفية بين الأشخاص. ومن هنا فيمكن إعتبار (الحكم على الذات، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية) أبعاد غير تكيفية.

وقد تناولت دراسة (عبد المريد عبدالجابر، السعيد عبد الخالق، ٢٠١٨) العديد من الدراسات التي ركزت على الآثار النفسية السلبية للطلاق مثل دراسة (Ben-Zur,2012;Dykstra&Fokkma,2007;Van,etal,2014) حيث

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية

أشارت هذه الدراسات إلي أن الطلاق يؤدي الى زيادة عدم التكيف النفسي ، وأن غالبية النساء المطلقات تظهر عليهن أعراض القلق والاكتئاب. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الأخرى، حيث أظهرت وجود علاقة بين التشوهات المعرفية والاضطرابات النفسية ولا سيما الاكتئاب ،مثل دراسة (مدوح سلامة، ١٩٨٩) حيث أكدت على وجود علاقة بين التشوهات المعرفية من ناحية والاكتئاب من ناحية أخرى. كما أكدت على أن التشوهات المعرفية والاكتئاب بمثابة منبئات قوية للتوجه السلبي للمشكلات ، كما أن العلاقة بين التوجه السلبي للمشكلات والتشوهات المعرفية تعزز أعراض الاكتئاب بشدة لدى الأفراد. وهذا ما أكدته دراسة (عبد المريد عبد الجابر، السعيد عبدالخالق، ٢٠١٨) على أن الإتجاهات المختلفة تجاه الذات والمجتمع والمستقبل تزيد قابلية الفرد للضغط مما يجعله أكثر عرضه للعديد من الانفعالات والعواطف والمشاكل السلوكية. وطبقا لبيك فالتشوهات المعرفية عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي ، حيث تقجر الأحداث الضاغطة مخططاً غير واقعي فكل فرد قاعدة من الأحكام الشخصية القابلة للانحراف والتي تجعل الفرد عرضة للضغط النفسي بطريقة فردية، وهذه القابلية للانحراف متصلة ببناء الشخصية والمخطط المعرفي. (خالد السندي، ٢٠١٣) ومن هنا ترى الباحثان أن أزمة الطلاق بما تحمله من مشاعر مختلطة وأحاسيس مرتبكة وأفكار مختلة تمثل مرحلة من الضغط النفسي الشديد على المطلقة والتي تؤثر على حياتها بشكل كبير وتؤدي الى إحداث تشوهات معرفية لديها فيصبح التفكير لديها انفعالي غير واقعي ،وحكمها على الأمور غير موضوعي (مبنى على العاطفة)، إدعاء المثالية (الكاذبة). ومن هنا يتضح لنا تحقق صحة الفرض بوجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات ومستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة. أي أن المرأة المطلقة لديها تشوهات معرفية تؤثر بدرجة عالية على مستوى الشفقة بالذات لديها. وبالتالي فكلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات لديها ، قلت حدة التشوهات المعرفية والأفكار التلقائية لديها والعكس. و بالتالي فهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة.

الفرض الثانى:- وينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات استجابات المرأة المطلقة مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس التشوهات المعرفية".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب الوسيط لدرجات استجابات الشفقة بالذات التي حصل عليها أفراد العينة وكذلك تم تقسيم تلك الدرجات إلى الرباعي الأدنى والرباعي الأعلى وجاءت النتائج كما يلي :

جدول (٨)

يوضح قيمة الوسيط وتوزيع الأربعينيات

| المقياس | ن | الوسيط | الربع الأول | الربع الثاني | الربع الثالث |
|---------------|-----|--------|-------------|--------------|--------------|
| الشفقة بالذات | ١٥٩ | ٨٣ | ٧٨ | ٨٣ | ٩٧ |

وبناء عليه تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : المطلقات ذوات المستوي الأعلى في الشفقة بالذات وهن اللائي حصلن علي قيمة أعلى من الوسيط وتوزيعهن بالربع الثالث أي اللائي حصلن علي أكثر من (٩٧) وعددهم ٤٥ مطلقة .

المجموعة الثانية : المطلقات ذوات المستوي الأقل في الشفقة بالذات وهن اللائي حصلن علي قيمة أقل من الوسيط وتوزيعهن بالربع الأول أي اللائي حصلن علي أقل من (٧٨) وعددهن ٤٣ مطلقة .

وتم إستبعاد اللائي حصلن علي القيمة الوسطية وعددهن ٧١ مطلقة، و لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين المطلقات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات على مقياس التشوهات المعرفية تم استخدام اختبار (ت) وجاءت النتائج كما يلي :

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

جدول (٩)

يوضح قيمة اختبار (ت) للفروق بين أفراد العينة من مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في مستوى التشوهات المعرفية

| النوع | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | قيمة ت | درجات الحرية | مستوي الدلالة |
|----------------------|----|---------|-------------------|--------|--------------|---------------|
| مرتفعي الشفقة بالذات | ٤٥ | ٩٩,٩١١ | ٢,١٨٢ | ٣٨,٠٩٠ | ٨٦ | ٠,٠١ |
| منخفضي الشفقة بالذات | ٤٣ | ٧٤,٤٨٨ | ٣,٨٨١ | | | |

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق في التشوهات المعرفية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات بلغت (٣٨,٠٩٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في التشوهات المعرفية، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني أي أن هناك فروقاً بين النساء المطلقات من مرتفعي ومنخفضي مستوى الشفقة بالذات على مقياس التشوهات المعرفية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (A.Akin,2010) أن التعاطف مع الذات يرتبط بالتشوهات المعرفية. حيث إن زيادة التشوهات المعرفية بين الأشخاص ستؤدي إلى زيادة جلد الذات، العزلة، والإفراط في تحديد الهوية وتقليل اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، والوعي.

ويشير هذا البحث أيضاً إلى أن تشجيع التعاطف مع الذات يمكن أن يكون مفيداً للغاية في خفض حدة التشوهات المعرفية بين الأشخاص. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يكون تشجيع تنمية الشفقة بالذات مفيداً للأفراد من خلال مساعدتهم على مواجهة النقد الذاتي المدمر لميولهم، والتعرف على ترابطهم مع الآخرين، والتعامل مع عواطفهم بقدر أكبر من الوضوح والالتزان. (Neff,2003a)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أحمد جاب الله، ٢٠١٨) ، ودراسة (بسماء آدم ، ٢٠١٨) ، ودراسة (غادة شحاته ، ٢٠١٩) ، ودراسة (سوزان صدقة، وجدان وديع ، ٢٠١٩) ، ودراسة (الناطقة فتحي، منتصر صلاح، ٢٠٢٠)

، وتختلف مع نتائج الدراسات الآتية: دراسة (فتحية فرج، هدي فرج، ٢٠٢١)، ودراسة (Iskender, M., 2009).

وتشير دراسة (عبير بنت محمد الصبان، ٢٠١٩) إلي أن إرتفاع الشفقة بالذات عند الزوجات وذلك لأن من طبيعة المرأة العطف والحنان ، مما يزيد من قدرتها علي تحمل العنف والمشكلات في الزواج وتحمل الخبرات المؤلمة التي تمر بها.

كما تشير (Neff, 2003) إلي أن الشفقة بالذات تمثل علاجاً للفرد وتساعد في مواجهة المواقف الصعبة التي يمر بها في حياته ،حيث يوفر العطف بالذات بديلاً لنقد الذات وجلدها .

وترى الباحثان أن وجود فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في مستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة قد ترجع إلي افتقاد المرأة المطلقة إلي بعض العوامل التي تؤدي إلي إنخفاض شعورها بالشفقة بالذات كحاجتها الشديدة للحصول علي الدعم والمساندة الإجتماعية ممن حولها لتعزيز الجوانب الإيجابية في شخصيتها والتي تعمل علي رفع مستوى الشفقة بالذات في أبعادها الإيجابية (العطف الذاتي ، الانسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) وخفض الأبعاد السلبية والتي تتمثل في (جلد الذات ، والعزلة ، والافراط في تحديد الهوية) لديها ، والتخلص من الضغوط النفسية والإجتماعية التي تواجهها في حياتها . فالأفراد المشفقون بأنفسهم في المواقف المؤلمة أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السالبة وأكثر مرونة وانفتاحاً على الخبرات ،فالشفقة بالذات ترتبط بالتفاوض والسعادة فالمشفقين بأنفسهم عندما يمرون بخبرات سيئة سواء مؤلمة أو فاشلة فإنهم ينظرون إلي أنفسهم نظرة عطف ورحمة بدلاً من اللوم أو النقد . (فتحية عبيد، هدى هدية ٢٠٢١)

فالمشاعر والأحاسيس التي تتولد لدى المرأة عقب طلاقها تساعدنا بدرجة كبيرة في إعادة تقييمها لحياتها وإدراكها للمواقف الراهنة بشكل عام والذي وجدت نفسها فيه، إذ تعاني المرأة المطلقة من عدة تأثيرات بعد الطلاق أبرزها القلق، الإكتئاب، الضغط النفسي، وعدم التوازن العاطفي. ومن نتائج الطلاق

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوّهات المعرفية

السلبية بالنسبة للمرأة أنها تشعر بالثقل والعجز وعدم المقدرة والصعوبة في مواجهة المشاكل وتحديات الحياة . (Nadhia H., Yassmeen A., 2012) ومن هنا ترى الباحثتان أن المرأة المطلقة وفقاً لما تمر به من مشاكل وصعوبات خلال مراحل حياتها ، تصاحبها كثير من الأفكار والمخططات المعرفية اللاتكيفية المشوّهه ، ومن هنا يأتي دور الشفقة بالذات كمتغير معدل توافقي يساعدها علي التوافق والتكيف مع هذه المشكلات . فالمرأة المطلقة في حاجة دائماً إلي الشعور بتقبل الذات والتقبل من المجتمع ، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة (Sbarra A. D.,2012) حيث أكدت على الدور الذي تلعبه الشفقة بالذات لدى المطلقين إذ تحفز لديهم حالات مزاجية إيجابية فتعمل على نزع سلاح الحالات العاطفية الضارة المحتملة ، حيث يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الشفقة الذاتية بألم الانفصال الزوجي ، لكنهم يتجنبون التفكير في حالاتهم العقلية السلبية ، وتوصلت الدراسة إلي أن الشفقة بالذات تؤدي وظيفة وقائية قوية عندما ينتهي الزواج . كما أكدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الشفقة بالذات يكونوا أكثر سعادة ورضاً وتوجه نحو الحياة ، وهذا ما أكدته دراسة كلا من (إيناس أحمد ، ٢٠٢٢) ودراسة (وصال العتال، ٢٠٢٠) ودراسة (بسماء آدم ، ٢٠١٨) ، كما أكدته دراسة (Neff,2023) ، إذ أوضحت أن الشفقة بالذات وسيلة مثمرة وفعالة للتعامل مع الأفكار والعواطف المؤلمة، حيث تولد لدى الشخص الرفاهية النفسية والجسدية. ومن هنا يتضح لنا صحة الفرض الثاني بوجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في التشوّهات المعرفية لدى المطلقات من أفراد العينة ، إذ تعمل الشفقة كمدخل توافقي دفاعي في مواجهة ضغوط الحياة وصعوبتها ومشاكلها ، وتستخدمه بعض المطلقات لإعادة التوازن والتكيف والتوافق مع حياتها الجديدة .

الفرض الثالث :- وينص على أنه "يمكن التنبؤ بمستوى الشفقة بالذات في ضوء الدرجة على مقياس التشوّهات المعرفية لدى المرأة المطلقة".

وللتحقّق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار بطريقة Enter ، والجدولان الآتيان يوضحان نتائج ذلك.

جدول (١٠)

يوضح نتائج تحليل التباين لانحدار التشوهات المعرفية على الشفقة بالذات (ن = ١٥٩)

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوي الدلالة | معامل التحديد R ² |
|--------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|------------------------------|
| الاتحدار | ٣٢٦٩١,٣٢ | ١ | ٣٢٦٩١,٣١٧ | ٨٣,٥٧٥ | ٠,٠٠٠ | ٠,٣٤٣ |
| البواقي | ٦١٤١١,٨٦ | ١٥٧ | ٣٩١,١٥٨ | | | |
| الكلية | ٩٤١٠٣,١٨ | ١٥٨ | | | | |

تابع : جدول (١٠)

يوضح نتائج تحليل التباين لانحدار التشوهات المعرفية على الشفقة بالذات (ن = ١٥٩)

| المتغير التابع | المتغيرات المستقلة | المعامل البائي B | الخطأ المعياري البائي | بيتا B | قيمة (ت) | مستوي الدلالة |
|-------------------|--------------------|------------------|-----------------------|--------|----------|---------------|
| التشوهات المعرفية | الثابت | ٨٥,٧١٦ | ١٢,٨٠٤ | | ٦,٦٩٤ | ٠,٠٠٠ |
| | الشفقة بالذات | ١,٣٣٩ | ٠,١٤٧ | ٠,٥٨٩ | ٩,١٤٢ | ٠,٠٠٠ |

ويتضح من الجدولين السابقين ما يلي:

وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) للشفقة بالذات كمتغير مستقل في تفسير التباين الكلى للتشوهات المعرفية " المتغير التابع". حيث أنه يفسر (٥٨,٩%) من التباين الكلى من درجة الشفقة بالذات . وتكون مُعادلة التنبؤ على النحو التالي:

$$\text{التشوهات المعرفية} = ٨٥,٧١٦ + (١,٣٣٩) \text{ الشفقة بالذات}.$$

أي أنه يمكن التنبؤ بمستوى التشوهات المعرفية من خلال الدرجة على مقياس الشفقة بالذات ، ويمكن تفسير ذلك بالآتي:-

أن المرأة المطلقة التي تجد نفسها في مواجهة صعوبات وظروف الحياة في ظل نظرة المجتمع الناقصة لها، والتي تحمل في طياتها الريبة والشك والدونية في تصرفاتها وسلوكها، وإعتبارها أنها المسئول الأول والرئيسي عن وقوع مشكلة الطلاق، الأمر الذى يوقعها في دوامة نفسية وتسودها مشاعر الإحباط ، القلق والتوتر التي تحول بينها وبين إحساسها بقيمتها وجودة حياتها بعد تجربة الطلاق لتكون أكثر عرضه للكثير من الأزمات والصراعات النفسية. مما قد يؤدي بها الى إحتقار الذات ورفض الواقع، ويجعلها أكثر عرضه للإصابة بالإضطرابات

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

النفسية. (آمال بن عبدالرحمان، عبدالعزيز زهيرة، ٢٠٢١)، أي أن المرأة المطلقة تمر بثلاث مراحل للتكيف مع الطلاق على النحو التالي :-

- مرحلة الصدمة: حيث تعاني من الاضطراب الوجداني ، والإنكار ، وعدم التصديق .
- مرحلة التوتر : ويغلب عليها القلق والاكتئاب ، ويتضح آثارها بالشعور بالتشاؤم والإغتراب والإنطواء والوحدة ، وعدم الثقة بالنفس .
- مرحلة إعادة التوافق: وينخفض فيها الشعور بالاضطراب الوجداني ، وتبدأ بإعادة النظر الى موقفها من الحياة عموماً ، والزواج بشكل خاص . (ندى محمد ، جهان عيسى، ٢٠٢١)

ومن هنا ترى الباحثتان أن المرحلة الأولى وهي مرحلة الصدمة هي المرحلة التي تتكون لدى المرأة المطلقة تشوهات معرفية تجاه نفسها والآخرين، وعملها (إن كانت امرأة عاملة)، والمجتمع ككل . ويظهر واضحاً في الكثير من سلوكياتها إذ تظهر لديها مشاعر متناقضة تجاه الآخرين ، بالإضافة التي فقدناها الشعور بالأمن وضعف الثقة بالنفس ، وقد تظهر لديها أعراض من القلق والاكتئاب تتمثل في العزلة وعدم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية بشكل سليم مع الآخرين . وتمثل هذه المرحلة الثانية وهي بمثابة فترة إنتقالية ما بين مرحلتين ،بالإضافة لكونها فترة تأمل وإستبصار لواقع الحياة من حولها وإعادة النظر في المفاهيم والمعتقدات الراسخة لديها ، إذ تقوم بإعادة النظر بشكل سليم في علاقاتها مع الآخرين والاندماج مرة أخرى في المجتمع .

فالمطلقة هنا تبدأ مرحلة جديدة لإستعادة التوافق مع نفسها ومع المجتمع بالتالي تستعيد توازنها وتكيفها . فأصبحت الآن أكثر قدرة على إختيار الأمور بشكل صائب ومن هنا نجد أنه في بداية الطلاق أو دعنا نقول الفترة التي تلى الطلاق مباشرة ، نجد أن المرأة تعاني من تشوهات معرفية وإدراكية عالية سواء بشكل سلبي أو إيجابي وبالتالي تؤثر على مستوى الشفقة بالذات لديها ، ولكن مع مرور الوقت يرتفع مستوى الشفقة بالذات لديها مما يجعلها أكثر قدرة على فهم الواقع بشكل سليم وبالتالي تقل مستوى التشوهات لديها . وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة Natalie R.

(H.,2020) التي أكدت على دور التعاطف مع الذات (الشفقة بالذات) بالتكيف بعد الطلاق. ودراسة (Shafiei M., et al ,2020) والتي أكدت على دور تنمية مستوى الشفقة بالذات وإستخدامه في العلاج الجماعي للمطلقات ، وأنه يحد من الإتجاهات المختلفة والتشوهات المعرفية لديهن. فالمرأة المطلقة بحاجة أن تكون أكثر شفقة بذاتها حتى تستطيع أن تواجه الأفكار المشوهة التي تجعلها أكثر عرضة للإكتئاب والقلق وغيرها من الإضطرابات النفسية. ولكى تستطيع أن تتكيف مع المجتمع فعليها تقبل ذاتها كما هي وأن ترى إن صعوبات ومشاكل الحياة لا تقتصر عليها وحدها كامرأة مطلقة بل هي جزء من الإنسانية المشتركة وأن تكون أكثر لطفا على ذاتها حتى في حالات الفشل أو الأزمات فعليها أن تكون أكثر رفقاً بنفسها وأكثر وعياً بمشكلاتها وتعمل على حلها ، وأنها ليست الوحيدة في هذا العالم التي تحمل لقب مطلقة. طبقاً ل (Neff, 2003) فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد ، وهي تمثل موقفاً راضياً ومتقبلاً للجوانب غير المرغوبة في ذاته وحياته ، فالمشفقون بأنفسهم عندما يمرون بخبرات سيئة سواء مؤلمة أو فاشلة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة عطف ورحمة بدلاً من اللوم أو النقد الذاتي ، وجلد الذات. ومن هنا يتأثر مستوى الشفقة بالذات لدى المرأة المطلقة بمستوى التشوهات المعرفية لديها. فكلما ارتفع مستوى الشفقة قل معها مستوى التشوهات المعرفية والعكس صحيح، وبالتالي يمكن التنبؤ من خلال الشفقة بالذات بمستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة.

التوصيات والبحوث المقترحة :

- إعداد البرامج الإرشادية لتنمية الشفقة بالذات لدى المطلقات.
- العمل على تفعيل دور المرشدين التربويين في المراكز والمجلس القومي للمرأة من خلال عقد ندوات تثقيفية لتوعية النساء المطلقات بأهمية الشفقة بالذات كإستراتيجية لتحسين التوافق لديهن.
- تنظيم مؤتمرات حول الصحة النفسية للمرأة ، ومساعدتها في التعرف علي العوامل التي تساعد في تحقيق التوافق الزوجي والأسري .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

- تنظيم ندوات تثقيفية خاصة بالمرأة لمناقشة المشكلات التي تواجهها ومساعدتها في التعرف علي الطرق السليمة لمواجهتها ومواجهة الأفكار التلقائية لديها.
- التنظيم الانفعالي وعلاقته بقوة الأنا لدى عينة من المطلقات (المعيلات وغير المعيلات).
- فعالية برنامج علاجي سلوكي لخفض شدة التشوهات المعرفية لدي المرأة المطلقة.
- فعالية برنامج إرشادي لتحسين مستوى الشفقة بالذات لدي المرأة المطلقة.

المراجع :

- ابتسام السلطان (٢٠٠٩). التطور الخلقى للمراهقين ،الأردن ، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- أحلام أحمد محمد الغامدى(٢٠٢٠).الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الباحة. مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة،العدد١١٠-ابريل٢٠٢٠.
- أحمد سعد الشيخ علي (٢٠١٥). البنى معرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاستبصار المعرفي لدى النساء المعنفات في الأردن، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، مج٨، ع ٣، ٥١٣-٥٣٥.
- أحمد سيد التلاوي (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة ، كلية الآداب والعلوم الانسانية ، مج ٨٩ ، ع ١ ، ١٣٨ - ١٨٤.
- إسلام أسامة محمود العصار (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الإسلامية (غزة) .
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٢).الكتاب الإحصائي السنوي.
- النابغة فتحي محمد، منتصر صلاح فتحي (٢٠٢٠). الخوف من السخرية والشفقة بالذات كمنبئات بالرهاب الاجتماعي لدى عينة من ذوي اضطرابات التأثأة والعاديين ، مجلة الآداب والعلوم الانسانية جامعة المنيا ،مج ٢ ، ع ٩٠.
- أمال بن عبدالرحمان، عبدالعزيز زهيرة (٢٠٢١). مؤشرات الاضطراب النفسي لدى المرأة المطلقة من خلال تطبيق اختبار الرورشاخ دراسة عيادية لسته حالات ببلدية العطف ولاية غرداية. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية،المجلد ٤،العدد٢.ديسمبر ٧٨٦-٨٠٢.
- اميمة مصطفى جمعة (٢٠٠٦). التشوهات المعرفية لدي المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية: دراسة مقارنة بين الجنسين المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع ١٦.

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

- أنور عبدالعزيز العبادسة (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالمعاملة الوالدية كما يدركها الابناء في محافظة شمال غزة، المكتبة المركزية ،الجامعة الاسلامية (غزة) .
- ايناس أحمد حسين حسن (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينه من المعلمين .مجلة كلية الآداب - قنا - جامعة جنوب الوادي — ع ٥٤ (الجزء الثاني) يناير ١-٢٣.
- ايناس سيد على عبد الحميد جوهر (٢٠٢١). الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاعاقة العقلية . مجلة الطفولة والتربية ، ع ٤٨ ،الجزء الثالث، السنة الثالثة عشر أكتوبر ، ٤٥١-٥٠٠.
- بسماء آدم، كنان الشيخ (٢٠١٨) .الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢ (١).
- خالد السندي (٢٠١٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى مدمني المخدرات والمتعافين منه .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الملك نايف للعلوم المنية ،الرياض.
- دعاء رجب الحسيني السيد (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. دراسات عربية مج ١٨ ، ٣٤ يوليو ، ٥١٧-٥٥٧.
- رانيا وليد الجسراح (٢٠٢٠). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، مج ١١ ، ع ٣١
- رزيفة عبدالحميد السيد ثابت(٢٠٢٣).مستوى الشفقة بالذات لدى عينه من النساء المطلقات في تعز وفقا لبعض المتغيرات ،مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية العدد(٣٢)، يوليو ٤٠١، ٢٠٢٣-٤٣٠.
- رنين أحمد عبدالرحمن صباح(٢٠٢١).التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقا للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية.

- رياض نايل العاسمى (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، س ٣٠ ، ع ١ .
- ريهام حسن (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية للأمهات وعلاقتها بالسلوك المشكل لأبنائهن، مجلة الطفولة، العدد الرابع والأربعون ، عدد مايو ٢٠٢٣ ، ١٦٧١-١٧٠٩ .
- زهير عبد الحميد الواجحة(٢٠١٨). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد ٣ ، ٢١٧-٢٣٩ .
- سوزان صدقة بن عبدالعزيز بسيوني، وجدان وديع بن محمد خياط (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٢،٤)، ٥١٧-٥٥٠ .
- شيري مسعد حلیم،هانم أحمد أحمد سالم (٢٠١٩). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية: دراسة تنبؤية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٩ ، ع ١٠٢ .
- صفاء إسماعيل مرسي السيد (٢٠٠٤). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاختلالات الزوجية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، رسالة دكتوراه.
- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٩) . علم نفس النمو من الجنين إلي الشيخوخة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- عبد المرید عبد الجابر محمد، السعيد عبدالخالق عبد المعطى (٢٠١٨). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (١٠٠)، ٤١٩-٤٦٨ .
- عبدالرحمن أحمد محمود(٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة.
- عبير بنت محمد الصبان(٢٠١٩). العنف الزوجي وعلته بالدرجة الأولى في ضوء بعض الديموجرافية المتقلبة. مجلة كلية التربية جامعة بنها ، ٣٠(١٢٠ أكتوبر ٣)، ١٥٦-١٩٨ .

الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوي التشوهات المعرفية

- عبير محمد مختار السيد (٢٠٢٢). فعالية نموذج الحياة بطريقة العمل مع الجماعات للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية للمطلقات حديثا. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية . مج العاشر، ع٤، ١٠٧-١٣٦.
- عزى صالح نعيمة، صادقي فاطمة(٢٠١٩).العلاج المعرفي السلوكي مقارنة نظرية حول نظرية آرون بيك وجيفري يونغ. مجلة آفاق جديدة.المجلد ١١(٣).
- غادة محمد احمد شحاته (٢٠١٩). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين ،مجلة كلية التربية ،جامعة بنها، مج ٣٠ ، ع ١٢٠.
- فتحية فرج عبيد، هدى فرج هدية (٢٠٢١) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس مجلة كليات التربية، العدد الواحد والعشرون ابريل ٢٠٢١.
- محمد عبد اللاه (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكرًا، مجلة الإرشاد النفسي، ع (٣٢)، ٣٩-٩٣.
- مصطفى فارس مصطفى ، عبد الناصر موسى اسماعيل (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتمكين المعرفي لدى أسر ذوي الإعاقة الفكرية المشخصين حديثًا، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، القاهرة، ع (١٩٤)، الجزء ٣، ابريل ، ٣٦٥-٣٩٥.
- ممدوحة محمد سلامه (١٩٨٩):التشوه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين ،الهيئة العامة للكتاب.
- نبيلة باوية (٢٠١٧) . جودة الحياة لدى المرأة المطلقة : دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع(٣٠)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ٢٠٥.
- ندى محمد عبدالله ، جهان عيسى ابو راشد (٢٠٢١) . الصمود النفسي وعلاقته [أساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة الحديثة المطلقة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ١١١ ، المجلد الحادي والثلاثون - ابريل ٤٧٣ .
- نهلة نجم الدين مختار، احمد سلطان السعداوى (٢٠١٤) . التشوه الإدراكي وعلاقته بأساليب التعلم والعوامل الشخصية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .مجلة الأستاذ ، (١١) ٢ ، ١٤٢ - ١٦٨.

- هاني عباره (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، ٤ (١٤).
- هبة محمود محمد (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية ووسائل التواصل الاجتماعي في التنبؤ بالطلاق العاطفي لدى الأزواج والزوجات، مجلة دراسات عربية – مج ١٩، ٤٤ أكتوبر، ٨٧٩- ٨٠١.
- هبة صلاح على. (٢٠٠٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء دراسة ارتباطية مقارنة بين الجنسين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب جامعة عين شمس .
- هوفمان جى (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر العلاج الحول النفسية للمشكلات (ترجمة عيسى مراد)، القاهرة ، دار الفجر .
- وصال صائب درويش العتال (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات والامن النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، - رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة الاقصى - غزة كلية التربية ، قسم علم النفس.
- AKIN A. (2010). SELF-COMPASSION AND INTERPERSONAL COGNITIVE DISTORTIONS, Hacettepe University Journal of Education 39:1-9.
- Akın, A. & Akın,U. (2015). Examining the predictive role of Self-Compassion Onsense of Community in Turkish Adolescents. Social Indicators Research, 123(1), 29–38.
- Beck, A., Freeman, A, Davis, D. (2004). Cognitive therapy of personality disorders. 2nd, NY: The Guilford Press.
- Beck, A.T. (1999): Prisoner of hat, The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence, New York, Harper Collins.
- Bethany Suppes (2021). Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women, Journal of Feminist Family Therapy, 33:3, 244-269.
- Dattilio, F. & Freeman A. (2000). Cognitive Behavioral Strategies, 2nd ed, NY: The Guilford Press.
- Eirini k., Anastasiios S. (2017). Empowering The battered Women: The effectiveness of a self- compassion Program, psycholoty 8(13), 2200-2214.
- Elsaed, A.k., Abd El. Mureed,A. E. (2018). Self- Compassion as a

Moderator of the Relationship between Dysfunctional Attitudes and Loneliness in Divorced Women, European Journal of Social Sciences ISSN 1450-2267 Vol. 56 No 3 April-May, 2018, pp.311-322, <http://www.europeanjournalofsocialsciences.com>.

- GREENBERG S. M., BECK T. A. (1999). COGNITIVE APPROACHES TO PSYCHOTHERAPY: THEORY and THERAPY Chapter 8, Emotion, Psychopathology, and Psychotherapy.
- Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy and Control Belief About Learning In Turkish University Students. Social Behavior and Personality, 37(5), 711-720.
- Jin Guomin, LIU Xiaoshi, LI Dan (2020). Self-Compassion: Its Mechanisms and Related Interventions, Advances in psychological Science, vol. 28(5), 824-832.
- Kennedy, D. (2012). The relationship between parental stress, cognitive distortions, and child psychopathology. Unpublished Doctoral Dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions To Unpleasant Self-relevant events: The Journal of Personality and social psychology, 92(5), 887-904.
- Mahtab A., Saeed B., Rezvan H., Zahra E. S. (2021): Effectiveness of Compassion Therapy on Self-Coherence, Post-divorce Adjustment and Negative Automatic Thoughts in Divorced Women. Iranian journal of psychiatric Nursing, 8 (6), 62-71.
- McGrath, E. P., Repetti R. L. (2002). A longitudinal Study of Children's Depressive Symptoms, Self-Perceptions and Cognitive Distortions About The Self. Journal of Abnormal Psychology. 111 (1), 77-87. Washington, DC: American Psychological Association, Inc.
- Mcguire, J. (2000). Cognitive-Behavioral Approaches: An Introduction to Theory and Research. University of Liverpool: United Kingdom.
- Morteza M., Samira R., Lili A., Omran H., Davod G. (2016). The Relationship Between Interpersonal Cognitive Distortions and Attribution Style Among Divorce Applicant Couples and Its Impact

- On Sexual Satisfaction. Iran J Psychiatry Behav Sci.10(3):e5644.
- Nadhia H. M., Yasmeen A. (2012). Divorce and family change revisited : Professional Women's Divorce Experience in Turkey. Demografia,Englis Edition, Vol 53(5), 102-126.
 - Natalie R. H.(2020).The Moderating Effect Of-Compassion On The Relationship between Post-Divorce Adjustment and Adult Attachment for Individuals in a Remarriage. North Central University.
 - Neff, K. D. & McGehee P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity, 9(3), 225 -240.
 - Neff, K. D. (2003). The development and Validanation of a Scale to measure Self-Compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.
 - Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-102.
 - Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self- Compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.
 - Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention, Annual Review of Psychology 74(1). DOI :10.1146/annurev-psych-032420-031047.
 - Neff, K. D., Germer, C. (2022). The Role of Self-Compassion in Psychotherapy. World Psychiatry. 2022 Feb; 21(1): 58–59.
 - Neff, K. D., Kirkpatrick K. & Rude S.(2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41,139-154.
 - Neff, K. D., Vonk R. (2009). Self-Compassion Versus global self-esteem: Two different ways of relating to one self. Journal Of Personality, 77(1), 23-50.
 - Neff,k. D., Lamb, L.M. (2009). Self- Compassion. Ins. Lopez (Ed), The encyclopedia of positive Psychology,Oxford : Blackwell. (864-867).
 - Neff,K.D.(2009).The Role of Self-Compassion in Development:A healthier Way to Relate to Oneself.Human Development,52(4),211-214.
 - Olendzki, A. (2005) Cognitive and Behavior Therapy in Chronic Depression. Journal of Psychology and Christianity, 13(4), 327–341.
 - Omran D.,Azin G.,Scott S. H.,Lawrence S. M.,Mehdi

- S.,Marvam(2022).Give Yourself abreak:Self-Compassion Mediates Insecure Attachment and Divorce Maladjustment Among Iranian Women. *Journal of Social and Personal Relationships*,39(8),2340-2365.
- Orçun M. Ş. , Orhan K. , Mustafa Z. Y. (2021).The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction with Life and the Mediating Role of Loneliness, *Psychology of Sustainability and Sustainable Development*, 13(16),9293;
 - Ronald F. C., Widyosita N. S., David A. S. (2021). Emotional Recovery Following Divorce: Will the real Self- Compassion please stand up?, *Journal of Social and personal Relationship*, V39(4), 1460-3608.
 - Sbarra A. D., Smith L.H., Mehl R.M.(2012). When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-Compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation. *Psychological Science*,23(3),261-269.
 - Shafiei M., Akbari S., Heidarirad H. (2019). The Effectiveness Of Self-Compassion Training On The Loneliness and Resilience Destitute women, *Shenakht J Psychol Psychiatry* 5,71-84.
 - Shefiei M., Sadeghi M., Mohammadi G.(2020) :The Effects Training of Self-ComPassion on Dysfunctional Attitudes and Cognitive Distortions in the Divorcees Poor. *Clinical Psychology and Personality*, 16 (2) 65 – 74.
 - Souza L. K., Hutz C.S. (2016).Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)* 26 (64) • May-Aug 2016 .
 - Yarnell L. M. , Stafford R. E. , Neff K. D., Reilly E. D., Knox M. C., Mullarkey M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion, *Self and Identity* 14(5):1-22, American Institutes for Research, DOI: 10.1080/15298868.2015.1029966,
 - Yarnell L.,K .,Neff, K. D., Davidson A. O., Mullarakey M.(2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation, *Mindfulness* 10(2),
 - Yurica, C. (2002). Inventory of cognitive distortions: Validation of a psychometric instrument for the measurement of cognitive distortions. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

Self-compassion as a variable predicting the level of cognitive distortions among divorced women

The current study aimed to explore self-compassion and its relationship with cognitive distortions among divorced women. It also sought to identify differences between individuals with high and low levels of self-compassion in terms of cognitive distortions. Additionally, the study aimed to examine the possibility of predicting cognitive distortions through self-compassion among divorced women. The study utilized the Self-Compassion Scale developed by Neff (2003) and adapted into Arabic by the researchers, along with the Cognitive Distortions and Thinking Errors Battery designed by Ahmed Haroun (2017), and a demographic data form prepared by the researchers. The study sample consisted of 159 divorced women from various centers in Cairo and Qalyubia governorates.

The results revealed a statistically significant correlation between the mean scores of the sample on the Self-Compassion Scale and the Cognitive Distortions Scale. Furthermore, significant differences were observed between individuals with high and low levels of self-compassion on the Cognitive Distortions Scale. The findings confirmed the possibility of predicting the level of cognitive distortions based on self-compassion among divorced women.

Keywords: Self-Compassion - Cognitive Distortions - Divorced Women