

## فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات<sup>١</sup>

د. / منال منصور علي الحملوي<sup>٢</sup>

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

### ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى تعرّف فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام تصميم المجموعة الضابطة مع اختبار قبلي وبعدي وتتبعي. وطبقته على (١٦) من المطلقات حديثات الطلاق، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من ثمانى مطلقات (٨ لكل مجموعة)، وتم تطبيق مقياس الرحمة بالذات إعداد الباحثة، ومقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد الباحثة، وتم تعريض المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد القائم على الرحمة بالذات، ولم تتعرض المجموعة الضابطة لأي برامج، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات في تحسين الرحمة بالذات، وتحسين نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات وأبعاده (العلاقات مع الآخرين، وتقدير الحياة، والروحانية، والإمكانات الجديدة، والقوي الشخصية)، واستمرار أثر البرنامج بعد شهر من انتهائه. ويمكن لنتائج هذه الدراسة أن تسهم في توجيه السياسات العامة وبرامج التدخل والوقاية المقدّمة للبالغين الذين يعانون من الصدمات بمساعدتهم في التعامل مع مشاعرهم ومشاكلهم الوجدانية المرتبطة بالصدمة.

### الكلمات المفتاحية:

الرحمة بالذات - نمو ما بعد الصدمة - المطلقات

### مقدمة:

تتزايد معدلات الطلاق في البلاد العربية وفي مصر بشكل ملحوظ، ووفقاً لإحصاءات الطلاق الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء لوحظ أن هناك ارتفاعاً في معدلات

<sup>١</sup> تم استلام الحث في ٢٣/٥/٢٠٢٤ وتقرر صلاحيته للنشر في ١/٧/٢٠٢٤

<sup>٢</sup> ت: ٠١٠٠٦٣٥٧٠٥٠ Email: manalehamlaway@cu.edu.eg

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

الطلاق في مصر خلال السنوات الأخيرة، حيث ارتفعت معدلات الطلاق إلى ٢,١% في عام ٢٠١٤ (الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، ٢٠١٥) ثم أخذ المعدل في التذبذب بين الانخفاض والارتفاع إلى أن بلغ معدل الطلاق الخام ٢,٢ حالة طلاق لكل ألف من السكان في عام ٢٠٢٠ (الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، ٢٠٢١)، وهو تقريباً ضعف معدل الطلاق الخام في عام ٢٠٠٨ الذي يُعتبر آخر نقطة انخفاض حققها معدل الطلاق ( وفاء عبد العزيز، دعاء مبروك، ٢٠٢٣).

ويبدو أن سبب ارتفاع معدلات الطلاق ذو شقين: الأول: أن الطلاق أصبح يحمل وصمة اجتماعية أقل مما كان عليه في العقود السابقة؛ والثاني أن الطلاق أصبح الحصول عليه الآن أسهل مقارنةً بالعقود السابقة (American Psychological Association,2019). ويشير Clarke- Stewart & Brentano (2006).

ونتيجةً لمواجهة الزيادة الكبيرة في حالات الطلاق ظهرت برامج إرشادية لتعليم الوالدين كيفية التوافق بعد الطلاق للحد من الصراعات في حياة المطلقات وأطفالهن في المجتمعات الغربية، أما في الدول النامية فإن هناك قصوراً في مثل هذه البرامج، خاصةً أن ثقافة المجتمعات العربية تُعتبر الطلاق أزمةً كبيرة، فتوجه الأنظار إلى أنها خبرة سلبية نتيجة تقصير أو خبرة فشل تعني أن المطلقة لا تمتلك مقومات الزوجة الناجحة، وتتعرض نظرة المجتمع على ردود أفعال المطلقات التي تظهر في إحساسهن بالذنب أو بوصمة الذات، فتعاني المطلقات من ثلوث الإثم المتمثل في: نقد الذات، والانغماس في الخبرات السلبية، والعزلة؛ لذلك قد يكون للطلاق تأثيراً سلبياً على بعض الأفراد، وفي هذه الحالة تُعتبر تجربة الطلاق بمثابة صدمة لهم، وهذا يدعو إلى ضرورة توجيه برامج إرشادية لتحسين قدرة هؤلاء الأفراد على التعايش مع خبرة الطلاق ليكون طلاقاً متوافقاً.

إن توافق الأمهات في مرحلة ما بعد الطلاق من العوامل المهمة والوقائية التي تحمي الأبناء من التعرض للخطر، فأبناء المطلقات معرضون لخطر صعوبات تنظيم الانفعال، والاضطرابات السلوكية، والمشكلات الشخصية والأكاديمية" (Kurdek,1988)

وليس الهدف هو الطلاق المتوافق فحسب، بل إن الفرد يحتاج إلى تغيير إيجابي ونمو شخصي يجعله قادراً على التعامل مع تحديات الحياة الجديدة بليجائية، فيدرك الفوائد في مجالات مثل العلاقات مع الآخرين، والتغيرات في إدراك الذات، والتغيرات في فلسفة الحياة، ويدرك الفرص والإمكانات الجديدة التي توّله للتعامل بشكل أكثر إيجابية كأن الفرد حدثت له حالة من النضج، وهو ما يُسمى بـ"نمو ما بعد الصدمة".

وقد أشارت الأبحاث إلى أنه يمكن أن يحدث النمو بعد أحداث الحياة العادية والإيجابية، ولكن هناك احتمالاً أكبر للنمو الإيجابي والنضج بعد وقوع حدث صادم، وتختلف طبيعة النمو الذي يحدث بعد الصدمة عن طبيعة النمو الذي يتبع أحداث الحياة الطبيعية؛ حيث تعمل الصدمة على وجود مشاعر داخل الفرد تسبب الضيق والدافع من خلال تغيير التصور الذي يحمله الفرد بشكل سلبي عن نفسه والآخرين والعالم، وتعمل هذه المشاعر كمحفز لنمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun 2004a).

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية الرحمة مع الذات وتأثيرها في السعادة وتحسين الصحة النفسية وخفض النقد الذاتي والقلق والتوتر والاكتئاب (Vidal & Soldevilla, 2023, Neff & Germer 2013, Jacobson 2016, ) ، وترتكز التدخلات القائمة على الرحمة بالذات على خفض المشاعر السلبية، وتستلزم الرحمة بالذات أن يكون المرء لطيفاً مع نفسه عند المعاناة (Neff, 2003).

### مشكلة البحث:

توجد صدمات كثيرة في الحياة، وقد يكون الطلاق أحد الأحداث الصادمة، ويزيد مرور الأفراد بالعديد من الأزمات في الحياة من القلق والتوتر والضغوط والصراعات، وقد يصل الأمر إلى الاضطرابات النفسية (هناك البدري، ٢٠٢٢).

وتؤدي الصدمة إلى ضرر نفسي وعاطفي دائم يمكن أن يكون بمثابة حافز لرد فعل سلبي يُعرض صحة الفرد للخطر، ويمكن أن تؤدي الصدمة أيضاً إلى تسريع تطور الإجهاد التالي للصدمة. وللصدمة عواقب سلبية كبيرة ومستمرة؛ ويمكن أن ينتج عن الصدمة تطور اضطراب ما بعد الصدمة.

وهناك تأثيرات سلبية كثيرة على الحالة النفسية الناتجة عن صدمة الطلاق، ولكن بعد تجاوز صدمة الطلاق وقدرة الأفراد على استعادة السيطرة على حياتهم يحدث نمو شخصي لهؤلاء الأفراد وهو ما يسمى بنمو ما بعد الصدمة، ويحتاج الفرد إلى عملية إعادة بناء مخططاته مرة أخرى، وتوفر هذه العملية للشخص الفرصة لبناء مخططات أقوى وشاملة للتغيرات التي أحدثتها الصدمة.

وقد يكون الطلاق أزمة كبيرة لدى بعض الأفراد مدى الحياة، ولكنه يمكن أن يصبح خبرة إيجابية لدى أفراد آخرين عندما يحدث لهم نمو شخصي، ولكن قد يكون القلق دافعاً للشخص ليكون أكثر إيجابية، وليسعى لتعلم مهارات تحسن من تفاعلاته، وليتعلم أن يكون علاقات أكثر إيجابية.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

ويمتلك بعض الأفراد القدرة على تجربة النمو الإيجابي بعد تعرضهم لصدمة، كما هو الحال في حالة الطلاق، ويشار إلى هذا النمو الإيجابي باسم "نمو ما بعد الصدمة" (PTG) ، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن نمو ما بعد الصدمة يمكن أن يؤدي إلى مستويات عليا من الرفاهية، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين نمو ما بعد الصدمة للمطلقات والسعادة والرضا والثقة والامتنان، وقد ظهرت هذه المشاعر الإيجابية بمجرد تجاوزهم صدمة طلاقهم واستعادة السيطرة (Lange, 2021).

إن نظرية نمو ما بعد الصدمة تسعى إلى إيجاد نتائج إيجابية من أعماق الألم، وإلى صياغة المنطق والسلام من فوضى تحديات الحياة غير المتوقعة (Tedeschi & Calhoun, 2004).

وقد اهتمت الأبحاث السابقة بشكل رئيسي ببحث الاستجابات غير التكيفية للطلاق، والآثار السلبية للطلاق، مع إعطاء اهتمام أقل للتغيرات الإيجابية في أعقاب محنة الطلاق، وخاصة نمو بعد الصدمة وعواقبه (جمعية المودة للتنمية الأسرية، ٢٠١٧).

وعلى الرغم من أن الطلاق يشير إلى نهاية علاقة الزواج فإنه ليس نهاية الحياة، بل بداية حياة جديدة. إن الحياة بعد الطلاق تتطلب إحداث تغيير في نظرة الفرد الداخلية والخارجية، ولأنه يصعب تغيير أفكار واتجاهات المجتمع تجاه المطلقات فإن علينا أن نساعد المطلقات في أن يتوافقن مع الحياة الجديدة بشكل إيجابي، وأن يكنَّ رحيمات بأنفسهن بدلاً من أن يعاقبن أنفسهن ويشعرن بالذنب، وتتم تحسين المعاناة النفسية التي يمر بها الفرد من خلال تغيير العلاقة بين معاناة الفرد المدركة ومشاكله (Gilbert, 2010).

وتمثل التجارب والمحن التي تواجه أي فرد عاش تجربة الطلاق بشكل مباشر أمراً في غاية الصعوبة؛ حيث يعتبر الطلاق تجربة صادمة، وعلى الرغم من ذلك توفر هذه التجربة أرضاً خصبة للنمو بعد الصدمة، فالشدائد والصعوبات يمكن أن تدفع الإنسان إلى أن يصبح أقوى وأكثر مرونةً، والأحداث السلبية مثل الطلاق كما تكون لها آثار جانبية سلبية يمكن أن تكون لها آثار إيجابية في تغيير الشخص نحو الأفضل (Hochenberger, 2022).

وبغض النظر عن كيفية حدوث الطلاق فإنه من المهم ملاحظة أن هناك أطرافاً لديها معاناة تحتاج إلى التعافي من صدمة الطلاق، والرحمة بالذات قد تؤثر في نمو ما بعد الصدمة مع عينة المطلقات خاصة أن القسوة مع الذات والإحساس بالذنب قد تكون موعقاً لتحقيق النمو الشخصي بعد صدمة الطلاق، وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة (Wong & Yeung, 2017 Zhang & Chen, 2017).

===== (٢٦٠)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =====

والرحمة بالذات قد تساعد الأفراد في التوافق بعد الطلاق من خلال تشجيع اللطف الذاتي في وقت محنتهم (Heidecker, 2020) ، وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن الرحمة بالذات ترتبط بانخفاض مستويات الضيق النفسي وارتفاع مستويات التأثير الإيجابي والصحة النفسية، وأن الرحمة مع الذات ارتبطت إيجابياً وبشكل كبير بجودة العلاقات الرومانسية" (2016 Jacobson)، كما أشارت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والرحمة بالذات وأبعادها (اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) (Kuhn,2020) وقد أشارت نتائج الدراسات إلى فعالية برامج الإرشاد في تحسين التوافق بعد الطلاق (Ardeshirzadeh et al, 2022)، وأن التدريب على الرحمة بالذات كان فعالاً من أجل زيادة القدرة على تحمل الشدة، وتنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية، وخفض حساسية القلق لدى النساء المطلقات (Keshavarz Mohammadi, 2018) ، لذلك تسعى الباحثة إلى تعرف فاعلية الإرشاد القائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة للمطلقات.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ١- ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات في تحسين نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات؟
- ٢- ما مدى بقاء أثر البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات في تحسين نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات؟

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات، وأثره في تحسين نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات.

## أهمية البحث

### الأهمية النظرية

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها لمفاهيم نفسية حديثة نسبياً تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، مثل: نمو ما بعد الصدمة، وهو مفهوم يعبر عن التغيير الإيجابي الذي يحدث لدى المطلقات نتيجة تعرضهن لصدمة الطلاق، وكذلك مفهوم الرحمة بالذات لدى المطلقات.

ومما يزيد الدراسة أهمية انتشار حالات الطلاق، والآثار السلبية غير الصحية التي تتركها صدمة

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات . =====

الطلاق، ومدى احتياج هذه العينة إلى برامج تدخلية للتخفيف من الآثار السلبية بالتركيز على النمو الشخصي لهذه العينة، هذا بالإضافة إلى ندرة الأبحاث العربية المعنوية بالتدخل لتحسين الرحمة بالذات لدى المطلقات، فأغلب الدراسات كانت وصفية.

### الأهمية التطبيقية:

تسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة القائمين على مراكز الاستشارة والإرشاد الأسري في تقديم برامج إرشادية من شأنها مساعدة المطلقات في تحقيق نمو ما بعد الصدمة.

كما تساعد نتائج الدراسة الحالية في محاولة التدخل لتخفيف معاناة المطلقات اللاتي يعانين من سوء التوافق فيما بعد الطلاق وما زلن يعشن مع صدمة الطلاق، ويصعب عليهن التوافق بعد الطلاق، ومساعدتهن في تنمية الجوانب الإيجابية في حياتهن، كما يمكن أن تفيد الدراسة الحالية الباحثين في تعرف دور الرحمة بالذات في تحسين نمو ما بعد الصدمة، وقد تساعد هذه النتائج الباحثين والأطباء على تطوير تدخلات مستقبلية من أجل تنمية الرحمة بالذات وكيفية التعامل مع المعاناة لدى الأفراد الذين يعانون من الصدمات.

### الإطار النظري:

أولاً: الرحمة بالذات: Self-Compassion

يمكن أن تمتد الرحمة نحو الذات عندما تحدث المعاناة دون أي خطأ من جانب المرء عندما تكون الظروف الخارجية للحياة مؤلمة أو يصعب تحملها، ومع ذلك فإن الرحمة مع الذات لها نفس القدر من الأهمية عندما تتبع المعاناة من معاناة الفرد نتيجة الأخطاء أو الفشل أو القيود الشخصية (Neff & Knox, 2020)

### مفهوم الرحمة بالذات:

الرحمة بالذات هي معاملة النفس بلطف واهتمام ودعم عند مواجهة صراعات الحياة الصعبة، أو عند التعامل مع الأخطاء الشخصية والإخفاقات وأوجه القصور، والرحمة مع الذات تجعلك تستجيب بلطف بدلاً من النقد الذاتي القاسي، مع الاعتراف بأن النقص هو جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، ومن أجل منح الذات التعاطف يجب على المرء أن يكون قادراً على التوجه نحو المعاناة والاعتراف بها وقبولها، مما يعني أن اليقظة العقلية هي عنصر أساسي في الرحمة مع الذات (Neff & Dahm, 2015).

وأحد الأسباب الشائعة لعدم تعاطف الناس مع أنفسهم هو أنهم يعتقدون أنهم بحاجة إلى أن يكونوا

===== (٢٦٢): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =====

شديدي النقد الذاتي من أجل تحفيز أنفسهم، إلا أن الأبحاث تدعم العكس تماماً، فعلى سبيل المثال: في السياقات الأكاديمية ترتبط الرحمة مع الذات بشكل إيجابي بأهداف الإتقان التي تركز على متعة التعلم، وترتبط سلباً بأهداف الأداء والتي تتضمن تعزيز إحساس الفرد بقيمته الذاتية من خلال العروض الأكاديمية. وترتبط الرحمة بالذات أيضاً بقدر أقل من الخوف وال فشل، وهي تولد الثقة بالنفس لدى الفرد، والقدرة على التعلم، والتقليل من المشاعر السلبية لتأثير الفشل، في حين أنها ترتبط ارتباطاً سلبياً بالكمالية، فالتعاطف الذاتي مع نقاط الضعف الشخصية والفشل يؤدي إلى مزيد من الحافز للقيام بالتغيير نحو الأفضل، وبذل جهد أكبر في التعلم والإصلاح، وتجنب تكرار أخطاء الماضي (Neff & Knox, 2020).

### أبعاد الرحمة بالذات

تنطوي الرحمة بالذات على التأثير بمعاناة الفرد، مما يولد الرغبة في تخفيفها، ومعاناة الفرد والتعامل مع نفسه بفهم واهتمام، بما في ذلك أوجه القصور ومواقف الفشل في الحياة بشكل عام، وتتكون الرحمة بالذات من ثلاثة مكونات متفاعلة: اللطف مع الذات؛ والشعور بالإنسانية المشتركة؛ واليقظة العقلية.

"والرحمة بالذات تنطوي على الارتباط مع الذات، والرعاية والدعم عندما نشعر بالمعاناة. وتتكون الرحمة بالذات من ثلاثة مكونات أساسية: اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل التماهي والاستغراق مع الذات. وتحدد هذه العناصر وتتفاعل بشكل متبادل لتكوين إطار ذهني متعاطف مع الذات عند مواجهة أخطاء شخصية أو تجارب مختلفة لصعوبات الحياة" (Neff & Knox, 2020).

### اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات self-kindness vs. Self-judgment,

ويقصد باللطف بالذات أن تكون لطيفاً ومتفهماً لذاتك عند الألم أو الفشل بدلاً من أن تكون ناقداً قاسياً مع ذاتك (Neff, 2003, a). ويشير اللطف بالذات إلى الميل إلى الاهتمام والتفاهم مع الذات بدلاً من الاهتمام بكونها انتقادية قاسية عند ملاحظة بعض الجوانب السلبية في شخصية الفرد، فيقبل الفرد جوانب النقص ونقاط الضعف بشكل داعم ورحيم، ويعترف بها ويقبلها بدلاً من توبيخ النفس ونقدها والحكم عليها بالضعف لوجود نقاط ضعف لديها، لذلك يجب تقبل الذات تقبلاً غير مشروط على الرغم من وجود نقاط ضعف وقصور تحتاج إلى تغيير، فلو لم يتم الاعتراف بها وتقبلها فلن يتم التغيير الإيجابي.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. =====

ويستلزم اللطف بالذات أن تكون محباً ولطيفاً ومتفهماً تجاه نفسك، ويتضمن ذلك تهدئة النفس وإيراحتها بشكل فعال في أوقات الصراع، وعلى النقيض من ذلك يكون النقد الذاتي الذي يحكم فيه المرء على نفسه أو يلومها لعدم كونها جيدة بما فيه الكفاية أو لعدم التعامل بشكل جيد مع تحديات الحياة (Neff & Knox, 2020) ..

### الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، common humanity vs. Isolation,

الإنسانية المشتركة هي أن تدرك خبرتك كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها بشكل منفصل ومنعزل (Neff,2003,a). والإحساس بالإنسانية المشتركة في الرحمة مع الذات يتضمن الاعتراف بأن جميع البشر يعانون ويمرون بأزمات ويواجهون تحديات كبيرة في الحياة، ويمكن أن يفشلوا في مواجهة هذه التحديات، وبالتالي فإن المعاناة التي يعيشها الفرد ما هي إلا حالة إنسانية مشتركة يشترك فيها جميع البشر، فعندما يواجه الفرد خبرات مؤلمة وفشلاً وخيبات أمل يشعر بالإحباط لأنه يعتقد أنه هو بمفرده الذي يشعر بهذه المشاعر ويمر بهذه المعاناة، ويعتبر أنه مختلف عن باقي البشر، وهذا يجعله يشعر بالعزلة ويبعد عن الآخرين، فالنظرة الشمولية للمعاناة تخفف من حدة هذه المعاناة.

وتعني الإنسانية المشتركة الاعتراف بأن تحديات الحياة والفشل الشخصي جزء من الإنسانية وخبرة نتشاركها جميعاً مما يساعد في تقليل شعورنا بالهجر والعزلة حينما نكون في ألم (Neff, 2012, b).

وتتنطوي الرحمة مع الذات على إحساس الفرد بمشاعر النقص في إطار التجربة الإنسانية المشتركة، أي تقبل أن جميع الناس يعانون بشكل أو بآخر، ويشعرون بنفس المشاعر المؤلمة حتى وإن اختلف شكل المعاناة، فالجميع يعاني ويتألم، بدلاً من رؤية نفسه كفرد منفصل منعزل عن الآخرين، فالرحمة بالذات تتضمن الاعتراف بأن تجربة الفرد ترتبط بتجربة النقص التي تتقاسمها البشرية جميعاً، فبدلاً من الشعور بالعزلة عن الآخرين في أوقات الخسارة أو الفشل، فإن الرحمة مع الذات تعزز الشعور العميق بالانتماء (Neff & Knox, 2020).

### اليقظة العقلية أو التعقل مقابل التماهي مع الذات mindfulness vs. Overidentification

" التعقل هو الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من الاستغراق الزائد في الخبرات الداخلية والتماهي مع الذات بشكل مفرط" (Neff,2003,a). فالتعقل هو الوعي المتعقل لأفكارنا ومشاعرنا السلبية حتي تقترب من الاتزان، ونحن حينما نكون متعلقين ننتفح على حقيقة اللحظة



الحاضرة بدون حكم أو تجنب أو كبت.

وتتطلب الرحمة مع الذات استجابة متوازنة لمشاعر الضيق والتنفيس عنه حتى لا تُكَبَّت المشاعر غير المريحة أو يتم تجنبها أو تضخيمها أو اجترارها، فالرحمة مع الذات تتطوي على الحفاظ على الاتزان والتعقل في مواجهة التجارب غير السارة، والانفتاح على الحياة كما هي في الوقت الحاضر (Neff & Knox, 2020).

وهناك فرق بين اليقظة العقلية بشكل عام واليقظة العقلية التي تتطوي على الرحمة بالذات، فاليقظة العقلية التي تتطوي على الرحمة بالذات أضيق في النطاق من اليقظة العقلية بشكل عام، فهي تقتصر على الوعي المتوازن بالأفكار والمشاعر السلبية والمشاركة في المعاناة الشخصية، بينما اليقظة العقلية بشكل عام تعني القدرة على الاهتمام بأية تجربة سواء كانت إيجابية أم سلبية أم محايدة، مع التقبل، دون إصدار أحكام، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

وهناك تمييز آخر بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات يكمن في أهداف كل منهما (Germer, 2009) فالرحمة بالذات تستهدف الشخص الذي يعاني من آلام والذي يعاني معاناة شخصية محددة، وتؤدي الرحمة مع الذات إلى تهدئة "الذات" وإزاحتها عند ظهور التجارب المؤلمة، ولكن اليقظة العقلية بشكل عام تهتم بالتركيز على تجربة الفرد الداخلية (الأحاسيس والعواطف والأفكار).

وتتضمن اليقظة العقلية في سياق الرحمة مع الذات إدراك المرء لتجاربه المؤلمة بطريقة متوازنة لا تتجاهل جوانب الضعف السلبية في نفسه، فلا يمكن أن نتعاطف مع أنفسنا ونكون رحماء بها إلا عندما ندرك المعاناة الشخصية بشكل واعٍ ومتيقظ، وقد وصفت Neff (٢٠٠٣) "الإفراط في تحديد الهوية" أو التماهي مع الذات بالاجترار، وبتضييق التركيز، والمبالغة في الآثار المترتبة على قيمة الذات، أي: استغراق الفرد في مشاعره الوجدانية وتوقف الجوانب العقلية كالتفسيرات العقلانية.

فلكي تصبح متعلقاً لمعاناتك يجب أن تستدعي الوعي المتوازن للألم، وليس التعلق الزائد بالخبرة السلبية للألم (Boucher., 2013)، فالتعلق هو اعتناق نظرة متوازنة نحو المشاعر السلبية كي لا تُكَبَّت أو يُبالَغ فيها، ولا يمكننا أن نتجاهل ألماً وأن نشعر بالرحمة نحوه في ذات الوقت، ويتطلب التعلق ألا "تبالغ في تعريف" الأفكار والمشاعر كي لا نعلق بها وننجرف في تيار السلبية. (Brown, Brené 2015)

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

وقد اهتم الباحثون بطرق تعزيز الرحمة مع الذات، ويعد تمرين اليقظة العقلية أحد الطرق المهمة لزيادة الرحمة مع الذات؛ ونظراً لذلك فإنها تمثل مكوناً أساسياً من مكونات الرحمة بالذات.

### أهمية الرحمة بالذات

أظهرت نتائج دراسة, Neff& Germer (٢٠١٣) أنه بعد تطبيق برنامج قائم على الرحمة بالذات حقق المشاركون زيادة كبيرة في الرحمة مع الذات، واليقظة الذهنية، والرضا عن الحياة، والسعادة، بالإضافة إلى خفض القلق والتوتر والاكتئاب، كما أن الرحمة مع الذات تعزز النمو الشخصي وتخفض من الإحساس بالذنب مقابل التقبل، فالرحمة مع الذات تحفز التكيف الإيجابي في مواجهة الندم، وتعمل على زيادة التقبل وتقدير الذات (Zhang, & Chen, 2016).

وترتبط الرحمة مع الذات بانخفاض مستويات الضيق النفسي وارتفاع مستويات التأثير الإيجابي والصحة النفسية، وترتبط الرحمة مع الذات ارتباطاً إيجابياً بشكل كبير مع جودة العلاقات الرومانسية (Jacobson2016) ، كما أشارت النتائج إلى زيادات كبيرة في الرحمة مع الذات والتأثير الإيجابي والمرونة والسعادة الذاتية، بالإضافة إلى انخفاض في التأثير السلبي على الاكتئاب والقلق والتوتر (Karakasidou & Stalikas, 2017)

وأشارت نتائج الأبحاث إلى فاعلية العلاج الذي يركز على الرحمة؛ حيث ساهم في خفض أعراض اضطراب القلق الاجتماعي، كما أشارت إلى أن تنمية الرحمة بالذات، ومهارات التعقل الرحيم، وممارسة السلوك الرحيم مع الذات ومع الآخرين ساهم بشكل كبير في التغيير الملحوظ في خفض شدة أعراض القلق الاجتماعي (Vieira Figueiredo, et al 2021).

كما أشارت الأبحاث إلى أن الرحمة الموجهة نحو إدراك المعاناة وتخفيفها تسهم في تحسين الصحة النفسية، وقد تم دعم العديد من التدخلات فاعلية العلاج الذي يركز على الرحمة في تقليل النقد الذاتي، وزيادة التهدة الذاتية وتحسين الصحة النفسية (Vidal & Soldevilla,2023).

### أهم النماذج النظرية المفسرة للرحمة بالذات

تشير الأدبيات إلى عدد من النماذج النظرية المفسرة للرحمة بالذات، ومنها:

#### النظرية الإنسانية:

اهتم (ماسلو) بتقبل الذات والتصالح معها في مواقف الألم، وهو يرى أن السبب الرئيس في الإحساس بالألم هو الإحساس بالخوف وعدم الاعتراف بالمعاناة، ويستخدم الفرد الخوف كميكانيزم

لحماية ذاته والتعاطف معها مما يعزز تقبله لذاته والرحمة بها.

أما (روجرز) فقد فسّر الرحمة بالذات من منطلق التقبل الإيجابي غير المشروط بدلاً من القسوة معها، فيهدف العلاج المتمركز حول العميل إلى أن يكون الفرد أكثر وعياً بذاته، وأكثر تقبلاً لها (Neff, 2010).

#### نموذج الرحمة بالذات: (Neff, 2003a)

ترى (Neff) أن الرحمة فطرية، يولد الجميع بها، ولكن التحديات والصعاب التي نمر بها قد تعوق رحمة الفرد بذاته، ويوضح نموذج الرحمة بالذات لـ (Neff) أن الرحمة تتطلب الاعتراف بالمعاناة في موقف الضغط، وعدم إنكار الألم، وثانياً: أن الصعوبات والتحديات والأخطاء هي أمر مشترك لدى جميع البشر، وأن الجميع يعاني، ولكن الاختلاف في نوع المعاناة، كما تشتمل الرحمة بالذات على الاهتمام بها ورعايتها واللفظ بها وعدم الحكم عليها أو القسوة معها، وهذه هي الأبعاد التي تبنتها (Neff) كأساس لتفسير الرحمة بالذات (Neff, 2023)

#### النظرية العقلية الاجتماعية: (Social Mentality Theory (SMT; Gilbert 2005)

تعتبر هذه النظرية أن الرحمة مع الذات هي حالة ذهنية تنبثق من الأدوار الاجتماعية الحيوية للإنسان في تقديم الرعاية والبحث عنها، بينما ينشأ النقد الذاتي من الأدوار الاجتماعية المتطورة التي تحميها من التهديدات الاجتماعية (Gilbert et al, 2005)

وقد اقترح (Gilbert, et al 2017) نموذجاً للرحمة مع الذات على أنها حساسية للمعاناة مع الالتزام لمحاولة التخفيف منها، وقاموا بتطوير مقياس المشاركة الرحيمة والعمل بناءً على هذا النموذج، والذي يتضمن مقياس الرحمة مع الذات، والرحمة مع الآخرين، والتعامل مع الضيق والدافع للتخفيف من هذا الضيق من خلال التفكير واتخاذ الإجراءات للمساعدة.

واقترح (trauss et al 2016) أن كلاً من الرحمة مع الذات والرحمة مع الآخرين تتضمن خمسة عناصر أساسية، هي: (أ) الاعتراف بالمعاناة (ب) فهم المعاناة في التجربة الإنسانية (ج) الشعور بالرحمة مع الشخص الذي يعاني (د) تحمل المشاعر غير المريحة استجابةً للمعاناة، وبالتالي البقاء منفتحاً على الشخص الذي يعاني وقبوله (هـ) وجود دافع لتخفيف المعاناة.

#### الرحمة بالذات لدى المطلقات

تشير الأدبيات إلى أن الرحمة بالذات قد يكون مفهوماً مهماً لفهم التعافي من تأثير الصدمة،

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات .

واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) ؛ حيث أشارت دراسة (Scoglio, et al (2018) عن الرحمة بالذات وردود الفعل على الصدمات إلى أن الرحمة بالذات ارتبطت بعلاقة سلبية مع شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وصعوبة تنظيم الانفعال، في حين ارتبطت بشكل إيجابي بالصمود النفسي، وبالإضافة إلى ذلك توسطت صعوبة تنظيم الانفعال في العلاقة بين شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والرحمة بالذات.

وقد أظهرت نتائج الدراسات انخفاض مستوى الرحمة بالذات لدى النساء المطلقات (رزيقة ثابت، ٢٠٢٣)

كما أن العلاج بالرحمة الذاتية كان فعالاً من أجل زيادة القدرة على تحمل الشدة، وتنظيم الانفعالات الإيجابية، وكذلك السلبية، وخفض حساسية القلق لدى النساء المطلقات (Keshavarz (Mohammadi, 2018).

كما أظهرت الدراسات وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرحمة بالذات والوحدة النفسية، حيث أشارت النتائج إلى دور الرحمة بالذات في تعديل الاتجاهات السلبية للمطلقات(عبد المرید قاسم؛ والسعيد عبد المعطي، ٢٠١٨).

ثانياً: نمو ما بعد الصدمة: posttraumatic growth

مفهوم الصدمة:

الصدمة هي "تجربة ينتج عنها الإحساس بالضيق النفسي أو الإيذاء النفسي، وهي على الأقل تؤثر على الموارد الداخلية للفرد بصورة مؤقتة" (Malinsky, 2019). كما تُعرف بأنها "الحدث الذي يُثير ضغوطات الشخص السابقة، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف والمرونة"، فهي أيُّ حدث أو تجربة مؤلمة تؤثر على آليات التكيف الداخلية لدى الشخص (Briere, & Scott., 2015).

وتشير الصدمة إلى أي حدث سلبي يسبب اضطراباً كبيراً في وجهة النظر التي يحملها الشخص عن نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه، وتؤدي الصدمة إلى ضرر نفسي وعاطفي دائم يمكن أن يكون بمثابة حافز لرد فعل سلبي (أو ردود أفعال) يعرض صحة الفرد للخطر، ويمكن أن تؤدي الصدمة أيضاً إلى تسريع تطور الإجهاد التالي للصدمة، وهو ما يسمى بـ " اضطراب ما بعد الصدمة" (PTSD) ، ومع ذلك يمتلك بعض الأفراد القدرة على تجربة النمو الإيجابي بعد تعرضهم لصدمة ما، كما هو الحال في صدمة الطلاق. ويشار إلى هذا النمو الإيجابي باسم نمو ما

=(٢٦٨)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =

بعد الصدمة (PTG) ، وقد أشارت الدراسات إلى أن نمو ما بعد الصدمة يمكن أن يؤدي إلى مستويات عليا من الرفاهية النفسية (Lange2021).

والصدمة التي من صنع الإنسان أو الصدمة الناجمة عن فرد آخر هي أهم نوع من الصدمات من حيث شدة وحدة وقوة ومدة الصدمة، ويمكن تصنيف الطلاق على أنه صدمة من صنع الإنسان (Bromet et al, 2017). ويتباين الأفراد في استجاباتهم تجاه الأزمات والصددمات التي يتعرضون لها بتباين خصائصهم وسماتهم الشخصية ورؤيتهم للمواقف، " فهناك أفراد يستثمرون الأزمات ويستفيدون من الصدمات؛ حيث يميلون إلى التخلص من أعراض ما بعد الصدمة بحيث تتلاشى أعراض الاضطراب مع مرور الوقت، في حين أن هناك أفراداً قد تستمر أعراض الاضطراب لديهم لسنوات (Fisher, 1998)

### صدمة الطلاق:

الطلاق هو أنه إنهاء الزواج قانونياً، ويعني انهيار العلاقة الزوجية بين شخصين مما يترتب عليه انهيار البناء الزوجي وانهيار بنية الأسرة، "ويمكن أن يكون للطلاق تأثير سلبي ومُمرض للغاية على الأفراد جميعاً؛ ونتيجةً لذلك يمكن النظر إلى تجربة الطلاق باعتباره صدمة" (Figley,2014)، والطلاق هو تحوُّل كبير في الحياة يغير طريقة تنظيم الحياة وفهمها، فالحياة بعد الطلاق تنطوي على إحداث تحوُّل في نظرة الفرد الداخلية والخارجية إلى نفسه (Heidecker, 2020)

وعلى الرغم من أن الطلاق أمر شائع نسبياً إلا أن الصدمة التي تُحدثها عملية الطلاق غالباً ما تكون ساحقة ويصعب التعافي منها؛ حيث يمثل الطلاق تحدياً نفسياً بسبب عواقبه المستمرة من القلق والتوتر والضيق والخوف والحزن والغضب والإنكار والإحساس بالذنب، فهناك العديد من المشاعر السلبية المرتبطة بهذه الصدمة، وهناك عدة مراحل تمر بها المطلقات حتى تتجاوزها وتتعافى منها؛ حيث تمر المطلقات بحالة من الحزن والإنكار والغضب قبل أن يصلن إلى حالة التقبل؛ "تقبل الذات، وتقبل الوضع الجديد"، وتقسم الأدبيات مراحل الحزن إلى خمس مراحل، وهي: "الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتئاب، والتقبل، ولا تحدث هذه المراحل الخمس بالتسلسل السابق دائماً؛ ويمكن لمراحل الحزن أن تكون بمثابة إطار يمكن من خلاله فهم كيفية تعامل الأشخاص عاطفياً بعد الطلاق؛ فقد يظهر الإنكار على شكل صدمة، أو عدم تصديق، أو عدم القدرة على معالجة واقع مؤلم. وعادةً ما يتم الشعور بالغضب وتوجيهه نحو الزوج عندما يبدأ الشخص في فهم حقيقة الموقف، وقد تأخذ المساومة شكل التفاوض مع الآخرين من أجل استعادة

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

الشعور بالسيطرة على الوضع، وقد يظهر الاكتئاب على شكل شعور بالفراغ، والتقبل هو المرحلة النهائية؛ حيث يصبح من الأسهل معالجة حقيقة الخسارة " (Pierce, et al 2021)، وعند الطلاق يمر الفرد بمراحل ليصل إلى طلاق متوافق، وتتمثل هذه المراحل في: (أ) إدارة الضيق النفسي الناتج عن الطلاق (ب) إعادة بناء هوية الفرد (ج) إعادة التعريف بالزواج السابق والشريك والطلاق (د) إنشاء نظام دعم منفصل عن الشريك السابق (fisher,1998)

ويمكن أن يكون قطع العلاقات تجربة صادمة للأفراد، ولكن البعض أيضاً يبحث في المحن عن المنح والنتائج الإيجابية والتي تتمثل في نمو ما بعد الصدمة، وقد أوضحت إحدى الدراسات كيفية تعامل الناس مع الأحداث المؤلمة؛ حيث أشارت إلى "أن الناس يتعاملون مع الصدمة من خلال محاولة الحفاظ على الوضع الراهن من خلال استخدام الذخيرة السلوكية المألوفة والسلوكيات الدفاعية مثل الإنكار؛ في حين أن هذه الاستراتيجية قد تتحكم في التوتر والقلق الأولي، إلا أنها قد تؤدي في النهاية إلى سوء التكيف على المدى الطويل؛ لأنها لا تأخذ في الاعتبار حقائق ما بعد الصدمة المتغيرة التي تتطلب تغييراً في المواقف والسلوكيات. وتشير مراجعة الملاحظات الكلينية ونتائج الأبحاث حول الطلاق إلى أن الطلاق يعتبر أيضاً حدثاً صادماً، حيث يُطلق على المطلقين "ضحايا ما بعد الصدمة" نتيجة استخدامهم الأولي للسلوكيات الدفاعية (Dreman,1991).

ويمثل الطلاق صدمة، وقد يرجع ذلك إلى نظرية التعلق لبولبي Bowlby التي تفسر أن الارتباطات الحميمة بالبشر الآخرين هي المحور الذي تدور حوله حياة الإنسان؛ فالتعلق عند الإنسان ليس فقط عندما يكون رضيعاً أو طفلاً صغيراً أو تلميذاً في المدرسة، ولكن طوال فترة مراهقته وسنوات نضوجه أيضاً وحتى الشيخوخة، فالتعلق هو ارتباط دائم مع بعض العناصر المميزة والمهمة في حياة الإنسان؛ فقد يشعر الشخص بأن الشخص الآخر ذا الأهمية بالنسبة له يُعد قاعدة آمنة، أو أنه "الملاذ الآمن" الذي يشعر معه بالاطمئنان والراحة، خاصةً في ظروف الشدة والضيق، ويشعر الشخص بالقلق عندما يشعر أن الشخص الآخر أصبح غير متاح بشكل غير متوقع. وأدرك (جون بولبي) أيضاً حاجتنا الدائمة للآخرين في جميع أنحاء العالم على مدى العمر كله، وعندما تسير هذه العلاقات بشكل جيد نبحث عنّ يُشبع ويُلبي احتياجاتنا من الدعم والتناغم أوقات الشدة ("الملاذ الآمن") ويكون بمثابة ("القاعدة الآمنة")، وفي هذه الحالة يمكننا استكشاف العالم بثقة (Crowell& Waters, 1994).

وقد أظهرت الأبحاث السابقة أن المستويات المرتفعة من التعلق القلق ترتبط بمستويات منخفضة

من الرحمة بالذات بعد إنهاء العلاقة؛ حيث يرتبط الأفراد الذين لديهم مستويات عليا من التعلق القلق بمشاعر متطرفة من اليأس، وإظهار الميل إلى النقد الذاتي الشديد، وهذا يمكن أن يدفع الأفراد إلى فحص سلوكهم أثناء العلاقة بعين ناقدة وإلى أن يلوموا أنفسهم على أنهم كانوا سبباً في إنهاء العلاقة، مما قد يحد من قدرتهم على التعاطف مع أنفسهم. ويتميز الأفراد الذين يعانون من التعلق القلق بنموذج داخلي سلبي للذات، والميل إلى الخوف من الهجر؛ فعندما يعاني الأفراد الذين يواجهون إنهاء العلاقة - سواء كانوا هم من بدعوها أم لا - من التعلق القلق فإن تجربة الانفصال أو فقدان شريك مهم تؤثر على قدرتهم على إظهار الرحمة والتعاطف مع أنفسهم (Yin, 2023)، وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الأفراد الذين لديهم نسبة عالية من التعلق التجنبي قد يواجهون صعوبة في تجربة الامتتان والتعبير عنه، مما يضعف قدرتهم على العثور على إمكانات النمو بعد وقوع حدث صادم.

#### مفهوم نمو ما بعد الصدمة:

يمتلك بعض الأفراد القدرة على تجربة النمو الإيجابي بعد تعرضهم لصدمة، كما هو الحال في صدمة الطلاق، ويشار إلى هذا النمو الإيجابي باسم "نمو ما بعد الصدمة" (PTG)، وقد أشارت الدراسات إلى أن نمو ما بعد الصدمة يمكن أن يؤدي إلى مستويات عليا من الرفاهية النفسية (Lange, 2021).

ويُعرف نمو ما بعد الصدمة بأنه "تغيير فعّال في قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع الأحداث السلبية التي تواجهه، ويشير مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" (PTG) إلى خبرة التغيير الإيجابي الذي يحدث نتيجة الصراع مع أزمات الحياة شديدة الصعوبة، ويظهر ذلك في مجموعة متنوعة من الطرق، كزيادة تقدير الحياة، وزيادة العلاقات الشخصية ذات الأهمية، وشعور أكبر بالقوة الشخصية، وتغيير الأولويات، وثراء أكثر في الجوانب الروحية والدينية (Tedeschi & Calhoun, 2004)؛ حيث تتغير حياة الفرد الذي تعرّض لصدمة بعد حدوثها، ويحدث هذا التطور أو التحول نتيجة لذلك، ويشير مفهوم التغيير الإيجابي إلى أن الفرد ينظر إلى حياته وعلاقاته الشخصية على أنها تغيرت نحو الأفضل (Bellizzi, & Blank 2006).

فالنمو بعد الصدمة (PTG) هو عملية إيجاد المعنى وتعلّم الدروس في أعقاب الظروف المؤلمة والمجهدة (Jayawickreme & Blackie, 2014)، وأخيراً، تعد عملية التعامل مع الصدمة وفهمها مسؤولة عن التغييرات الإيجابية التي تحدث في حياة الشخص وعلاقاته بعد الصدمة

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. ———

(Shakespeare-Finch, et al, 2019).

وفي دراسة لتقييم نموذج ما بعد الصدمة وقياس أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة بسبب الضيق المستمر الذي غالباً ما يعاني منه الناجون من الصدمات اتضح وجود اضطراب في المعتقد الأساسي، واجترار الأحداث بعد الصدمة لمن تعرضوا لحدث صادم من خلال المنتديات عبر الإنترنت، ودعت النتائج مزيجاً من اضطراب المعتقد الأساسي، والتأمل المتعمد، والإفصاح المفيد الذي يتنبأ بشكل كبير بنمو ما بعد الصدمة، فالدعم للمسار المباشر في نموذج نمو ما بعد الصدمة يقلل من إجهاد واضطراب ما بعد الصدمة، وهذه النتائج لديها القدرة على مساعدة الأطباء والباحثين في تعرف العوامل التي من المحتمل أن تعزز تطور نمو ما بعد الصدمة (David et al, 2022).

ويعرف نمو ما بعد الصدمة إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس نمو ما بعد الصدمة المستخدم في الدراسة والذي يتحدد بأبعاد محددة كما اقترحتها Tedeschi & Calhoun (زيادة تقدير الحياة - قيمة العلاقات مع الآخرين- قوة الشخصية- التنمية الروحانية- الفرص الجديدة).

ويحتوي التعريف المحدد لنمو ما بعد الصدمة على عدة مفاهيم مهمة، هي: النمو، والتغيير الإيجابي، وعملية التعامل مع الصدمة وفهماها. (Tedeschi & Calhoun, 2004a)، وفي هذا السياق تشير كلمة النمو إلى حقيقة ذلك، حيث تتغير حياة الفرد الذي تعرض لصدمة بعد أخرى، ويحدث هذا التطور والنمو والتغيير الإيجابي نتيجة لذلك، ومن ثم فإنه فيشعر أن حياته تغيرت نحو الأفضل.

ويؤدي مرور الفرد بحدث صدمي إلى تغيرات إيجابية لدى الفرد، سواء في علاقاته بالآخرين، وتقديره لقيمة الحياة، وتغيرات إيجابية في مفهومه لذاته، وتحسن القوة الشخصية لديه، وتحدث تغيرات إيجابية لديه في فلسفة الحياة، وهذه التغيرات يمكنها أن تساعد في حماية نفسه من الآثار السلبية للحدث الصدمي (Tedeschi & Calhoun, 2004a).

ويُظهر البالغون قدرة على تجاوز الضغوط الصادمة مع القليل من مشاعر الضيق النفسي والتعافي من الصدمة والحفاظ على مستوى مستقر من الأداء النفسي والجسدي والعاطفي، فالتغيرات الإيجابية تحدث نتيجة لإدراك الفرد قدرته على التعامل مع الصدمة والمرونة في مواجهة التحديات والصعوبات، فإدراك معنى أكبر للعلاقات والروحانية والشروع في مسار جديد يُشعره أنه أكثر كفاءة (Wiley & Robinson, 2014).

= (٢٧٢)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =



ويتباين الأفراد في استجاباتهم تجاه الأزمات والصدمات التي يتعرضون لها بتباين خصائصهم الشخصية، وفي هذا الصدد يذكر Fisher, (1998) أن الأفراد الذين يستثمرون الأزمات ويستفيدون من الصدمات يميلون إلى التخلص من أعراض ما بعد الصدمة بحيث تتلاشى أعراض الاضطراب مع مرور الوقت، في حين أن هناك أفراداً قد تستمر أعراض الاضطراب لديهم لسنوات، الأمر الذي يتعلق بالسمات الشخصية ورؤية الفرد للمواقف ومدى إيمانه بقدراته وإمكاناته.

وعادة ما يحدث نمو ما بعد الصدمة على مدى قصير إلى متوسط خلال فترة زمنية تتراوح من سنتين إلى خمس سنوات، وهذه هي الفترة الزمنية المثلى التي تكون ضرورية لحدوث نمو ما بعد الصدمة، ولكن قد يتأثر حدوث النمو الشخصي بما يحدث خلال الفترة التي تلي الصدمة. فالنمو قد يحدث بمعدل متزايد إذا اختار الشخص تثقيف نفسه حول الصدمة، أو إذا كان الشخص يمارس اكتشاف ذاته وتقبلها" (Tedeschi & Calhoun, 2018)

#### أبعاد نمو ما بعد الصدمة

حدد Tedeschi, & Calhoun (٢٠٠٤) خمسة مجالات رئيسية لنمو ما بعد الصدمة وهي: (أ) زيادة تقدير الحياة وفهم متجدد لأولويات الحياة (ب) علاقات أكثر دعماً مع الآخرين (ج) زيادة في تقييم الفرد لذاته. القوى الشخصية (د) الاعتراف بإمكانيات الحياة الجديدة (هـ) النمو الروحي.

إن تعرّف العوامل التي تساهم في نمو ما بعد الصدمة يمكن أن يزيد من احتمالية حصول الأطفال والأسر التي تعاني من أحداث مرهقة للغاية مثل الطلاق على مساعدة تؤدي إلى زيادة نقاط القوة والموارد الشخصية.

زيادة تقدير الحياة Appreciation of Life يقصد بها إجرائياً إدراك المطلقات لحدوث تحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية، وتقدير لحظات الحياة والهدف منها، والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات. ويواجه العديد من الأشخاص تغييراً في الطريقة التي ينظرون بها إلى أولوياتهم وحياتهم اليومية، وعادة ما يتم الشعور بتقدير أكبر للحياة والمكونات الأصغر فيها بعد النمو بعد الصدمة.

العلاقات مع الآخرين Relationships to Others : يقصد بها حدوث تغيرات إيجابية في العلاقات مع الآخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم، وتقدير قيمتهم، وحماية الذات من التعرض للإساءة من الآخرين. وقد يؤدي نمو ما بعد الصدمة إلى تغييرات إيجابية في العلاقات بين

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====  
الأشخاص، وتتضمن هذه التغييرات الإيجابية شعوراً متزايداً بالقرب من الآخرين والتعاطف معهم، وخاصة أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة (Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2013).

وقد سعت الكثير من الأبحاث إلى فهم العوامل التي تنتبأ بنتائج ما بعد الصدمة الإيجابية والسلبية، وأظهرت أن الدعم الاجتماعي هو أحد العوامل التي تم بحثها في المقام الأول كمنطقة وقائية ضد الآثار السلبية لأحداث الحياة المجهدّة، مما يدل على تأثيره الإيجابي على النتائج النفسية بعد التعرض للصدمة، وقد اهتمت الدراسات ببحث تقييم تأثير إعطاء وتلقي الدعم الاجتماعي على النتائج النفسية في عينتين معرضتين للصدمة: الناجين من الفيضانات، ورجال الإطفاء، والتحكم في تصورات شدة الصدمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة بين الدعم وكل من الاكتئاب والضغط النفسي. وتوفر هذه النتائج دليلاً على أن الدعم قد يكون له تأثيرات مختلفة في التخفيف من تأثير التعرض للصدمة على النتائج النفسية. (Shakespeare-Finch, & Rogers, 2019)

**القوى الشخصية Personal Strengths :** وتعني حدوث تغييرات إيجابية في الذات والإحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة في الذات وجدارتها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً، وتتضمن القوى الشخصية إحساساً متزايداً بالقدرة على مواجهة المواقف الصعبة، بالإضافة إلى إدراك أكبر لامتلاك القوى الشخصية. ويقدم (Tedeschi & Calhoun, 2004a) أمثلةً لعبارات يمكن ربطها بالقوى الشخصية: "أستطيع التعامل مع الأمور بشكل أفضل؛ حيث إن الأشياء التي كانت تمثل أزمات كبيرة لم تعد كذلك بالنسبة لي الآن. إما أن تنجح أو لا تنجح. مهما كانت الطريقة التي تسير بها الأمور عليك التعامل معها".

**التنمية الروحية والدينية Spirituality/Religiosity :** يقصد بها حدوث تغييرات إيجابية في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الإحساس بالمعنى والهدف، وتعميق الإيمان والقيم الروحية، والحفاظ على المعتقدات الروحية، وهذا يعني أنه يمكن أن يحدث تغيير إيجابي في المجال الروحي، حيث يبدأ الأشخاص الذين واجهوا الحزن والخسارة في التفاعل مع الأسئلة الوجودية والمعتقدات الدينية التي لم تكن موجودة قبل الحدث الصادم (Tedeschi & Calhoun, 1996).

الفرص الجديدة New Possibilities : هي الفرص الجديدة والفوائد المحتملة التي نتجت عن حدوث الموقف الصادم (Tedeschi & Calhoun, 2004) ؛ حيث يمكن أن يقدم نمو ما بعد الصدمة إمكانيات جديدة للفرد ربما لم تكن متاحة لولا ذلك الموقف، بما في ذلك تطوير اهتمامات جديدة، وصياغة مسار حياة مختلف، والشعور بالقدرة على القيام بأشياء أفضل في حياة المرء، والشعور بالقدرة على إجراء التعديلات عند الضرورة واستثمار كافة الفرص والإمكانات المتاحة (Tedeschi & Calhoun, 1996).

أهم النماذج النظرية المفسرة لنمو ما بعد الصدمة:

نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل (Frankle(1963): Logo therapy

تعتمد نظرية (فرانكل) على المعنى، فعندما يكون الفرد لديه معنى وهدف فإنه يشعر بقيمته الذاتية وقيمة حياته، وهذا المعنى هو الذي يجعله يجاهد ويكافح ويواجه الضغوط والصدمات من أجل تحقيق المعنى، وتحدد نظرية العلاج بالمعنى ثلاثة مبادئ: الأول: حرية الإرادة، فالإنسان حر، ويتحمل مسؤولية اختياراته. ولديه الإرادة التي تمكنه من التعامل مع الضغوط الحياتية؛ والثاني: إرادة المعنى، فالبشر يزدهرون عند إيجاد معنى يساعدهم على مواجهة الضغوط والصدمات؛ والثالث: معنى الحياة، ويقصد به أن يسعى الإنسان إلى اكتشاف المعنى الخاص به، فكل إنسان يصنع معنى لنفسه، فالإنسان حر في ضوء الظروف المحيطة، والمعنى هو أمر شخصي يرتبط بروية الإنسان، وهو يُستكشف ولا يُخترع، فهو موجود حتى وإن لم يُدرَك، ويمكن إيجاد المعنى في العلاقة مع الآخرين أو في معاناة الحياة أو النجاح (محمد معوض، وسيد محمد، ٢٠١٢)

نظرية الافتراضات المحطمة Theory of shattered assumptions (Janoff- (١٩٩٢)  
Bulman

طورت جانوف بولمان Janoff-Bulman نظرية الافتراضات المحطمة، وقدمت تفاصيلها في عام ١٩٩٢ في كتابها "الافتراضات المحطمة: نحو سيكولوجية جديدة للصدمة"، وأوضحت أن الناس يميلون إلى بناء واقعهم حول عالمهم الافتراضي، وهو مجموعة من المخططات المعرفية أو الافتراضات الأساسية عن أنفسهم والآخرين والعالم الذي يعيشون فيه، فالعالم جيد والأشخاص الذين يعيشون فيه طيبون وجديرون بالثقة، ونحن أيضاً جديرون بالثقة والاحترام، وهذه هي الافتراضات التي تُكوّن العالم الافتراضي. وترتبط الصدمة عند حدوثها بتدمير الافتراضات السابقة، وبمشاعر الضيق التي تدفع الشخص إلى النهوض من أجل إعادة بناء حياته اللاحقة بعد الصدمة، ثم اكتساب المناعة والتحصين الذي يؤهله لمواجهة الصدمات المستقبلية، وفسرت

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

Janoff-Bulman حدوث نمو ما بعد الصدمة في ضوء ثلاثة مبادئ:

المبدأ الأول: عندما تحدث الصدمة يتحطم العالم الافتراضي، وتتحطم المعتقدات والافتراضات ووجهات النظر، ويحدث الضيق والشدة، ومع ذلك يمكن أن يؤدي الضيق إلى حدوث نمو ما بعد الصدمة.

المبدأ الثاني: هو إعادة بناء الافتراضات والمعتقدات المحطمة، والنهوض مرة أخرى من أجل البناء، ويحتاج الشخص إلى الخضوع لعملية إعادة بناء مخططاته والعالم الافتراضي، وتوفر عملية إعادة البناء للشخص الفرصة لبناء مخططات أقوى وشاملة للتغيرات التي أحدثتها الصدمة.

المبدأ الثالث: هو اكتساب المناعة والتحصين لمواجهة أية صدمات مستقبلية، واستعداد الفرد النفسي لمواجهة أية صدمات دون حدوث انهيار، ليس هذا فحسب، بل إن هذه الافتراضات تعمل كإطار عمل للتنبؤ بالأحداث وتوجيه التفاعلات واتخاذ القرار، وتوفر هذه المخططات إحساساً بالأمان والاستقرار ( Brewin, & Holmes2003, Tedeschi & Calhoun, 2004b ) ( Schuler& Boals2016

نموذج نظري لتفسير نمو ما بعد الصدمة من خلال Tedeschi & Calhoun (2004,2006)

يحدث نمو ما بعد الصدمة وفقاً للنظرية التي وضعها Tedeschi & Calhoun بناءً على عملية إيجاد المعنى وتعلم الدروس في أعقاب الصدمة والضغط النفسي، ويصف Tedeschi & Calhoun النمو بعد الصدمة بأنه " إعادة التفكير، وإعادة تقييم نفسك والعالم (Jayawickreme & Blackie, 2014).

وتشير العديد من نظريات النمو إلى فهم الأحداث التي تغير الحياة والتعبير عن المشاعر بعد الأحداث المؤلمة، وتؤمن عملية التقييم بوجود مكاسب شخصية من المعاناة؛ حيث يميل الفرد إلى معرفة أفضل اتجاه له في الحياة سعياً إلى تحقيق الرفاهية، وهذا النمو يُولد من الصراع مع التوتر والصدمات، ويُجبر الأفراد على التخلي عن نموذجهم السابق الخاص بهم، وتطوير واقع جديد من خلال إعادة البناء الإيجابي للعالم المدرك في الاتجاه الذي يتوافق مع المعلومات المؤلمة والذي يؤدي بهم إلى صحة نفسية أكبر (Joseph & Linley,2008). ويتم تحفيز نمو ما بعد الصدمة (PTG) من خلال حدث سلبي في الحياة يسبب مشاعر سلبية كبيرة من الضيق النفسي.

وقد حدد Tedeschi & Calhoun (2004) ظاهرة القوة والنمو كنتيجة مباشرة لأزمات الحياة،

ويحدث النمو من خلال خمسة عوامل وهي: العلاقات بالآخرين، والفرص الجديدة، والقوي الشخصية، والتغيير الروحي، وتقدير الحياة (Tedeschi & Calhoun, 1996).

إن البنات التي أشادت بها نظرية نمو ما بعد الصدمة تشمل إعادة البناء، وقبول الوضع، وتغيير الواقع، والمرونة، ونقاط القوة الجديدة، والاعتراف بأن التغيير يمكن أن يكون إيجابياً، وتعد التغييرات في التصور الذاتي والعلاقات والفلسفة بمثابة استجابة للحدث الصادم (Johnson & Boals, 2015).

ومما سبق يتضح أن نموذج Tedeschi & Calhoun يعتبر نمو ما بعد الصدمة عملية تتم وفقاً لمراحل متعاقبة بدايةً من وقوع الحدث الصادم واستجابة الشخص السلبية والتي تتمثل في عدم الإفصاح والاجترار السلبي للأفكار والخبرات، وعدم توافر المساندة الاجتماعية، والتوقعات السلبية، مما يزيد من مشاعر الضيق والألم والمعاناة التي تحفز الشخص وتدفعه إلى الانتقال إلى الإفصاح والتعبير والمواجهة الإيجابية وتقبل الحدث الصادم والتعايش معه حتى يحدث النمو الشخصي. وتتبنى الباحثة هذا النموذج النظري لأنه من أكثر النماذج النظرية التي تتناسب مع صدمة الطلاق ومع الأفكار غير العقلانية التي تتبناها المطلقات في ثقافتنا العربية؛ حيث إنه يعتمد على المعالجة المعرفية.

#### الرحمة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة

تشير الأدبيات إلى أن الرحمة بالذات قد يكون مفهوماً مهماً لفهم التعافي من تأثير الصدمة، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وقد أشارت نتائج دراسة Scoglio, et al (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الرحمة بالذات، وشدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء المصابات باضطراب ما بعد الصدمة، في حين ارتبطت بشكل إيجابي بالصمود النفسي.

وأسفرت نتائج دراسة Lange (2021) عن أن المشاعر الإيجابية المشتركة التي عاشها أفراد العينة بعد تجربة نمو ما بعد الصدمة بسبب الطلاق هي السعادة والرضا والثقة والامتنان، وقد ظهرت هذه المشاعر الإيجابية بمجرد تجاوزهم صدمة طلاقهم واستعادة السيطرة على حياتهم، كما أظهر أفراد العينة عمقاً في بعض العلاقات الإيجابية مع أشخاص مهمين في حياتهم، وشعوراً بالمعنى، وقد شعر المشاركون بشعور الإنجاز/الكفاءة من خلال تحقيق الأهداف التي لها أهمية شخصية فيما يخص سياق حياتهم المهنية والشخصية.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. =====

ويمكن للتعليم القائم على الرحمة أن يقلل من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى تمايز الفرد عن الآخرين ويزيد من آية التسوية الإيجابية لدى المطلقة في ظل حماية جيدة (Shafiei, et al , 2019).

كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التقدير الذاتي والرحمة بالذات، وأن الرحمة كانت مرتبطة بقدر أقل بالضيق والكره النفسي، ووجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والتعافي بعد الطلاق (Chau, 2022) وأن الرحمة مع الذات تساعد الأفراد في التوافق بعد الطلاق من خلال تشجيع اللطف الذاتي في وقت محنتهم

(Heidecker, 2020)

كما أشارت دراسة نوعية في تجارب نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرحمة بالذات والعلاقات مع الآخرين (كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة)، فالرحمة مع الذات لا تفيد الفرد وحده بمفرده، ولكنها تشمل أيضاً العلاقات الشخصية بين الشركاء الرومانسيين، فعلى سبيل المثال: الأفراد الرحيمون ذاتياً وصفهم شركاؤهم بأنهم أكثر عاطفية، وقبولاً، ودعماً ذاتياً، والأفراد الرحيمون بأنفسهم هم أكثر عرضة للتوصل إلى حل وسط في حالات الصراع، وهم يتمتعون بقدر أكبر من الرفاهية النفسية في حياتهم، وترتبط الرحمة مع الذات بقدر أكبر من التسامح، والإيثار، والاهتمام العاطفي، وأكثر استجابة لمعاناة الآخرين، ويكون الفرد الرحيم مع ذاته أقل انفصالياً وتحكماً وعدوانية، وأقل إحساساً بالضيق النفسي، وتظهر الرحمة مع الذات لتوفير الموارد العاطفية اللازمة لرعاية الآخرين (Hochenger, 2022).

وإذا كان معظم الناس أكثر تعاطفاً مع الآخرين مما هم عليه مع أنفسهم إلا أن الرحمة مع الذات هي أحد المبادئ المهمة بالنسبة لمقدمي الرعاية؛ حيث وجد أن مقدمي الرعاية المتعاطفين مع أنفسهم يعانون بشكل أقل من الإجهاد النفسي، ويعانون من زيادة الرفاهية، ويكونون أكثر رضاً عن تقديم أدوار الرعاية. (Neff & Knox, 2020)

وقد هدفت دراسة Yin (٢٠٢٣) إلى فحص الدور الوسيط للرحمة بالذات والامتنان في العلاقة بين التعلق غير الآمن ونمو ما بعد الصدمة بعد إنهاء العلاقة بين الأفراد الذين عانوا من إنهاء علاقة رومانسية خلال الـ ١٢ شهراً الماضية، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة العلاقة بين الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، فوجد Wong and Yeung (2017) أن الرحمة بالذات هو أمر ضروري يرتبط بشكل إيجابي مع نمو ما بعد الصدمة، وأشار إلى أن الرحمة بالذات ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة من خلال العديد من الآليات المحتملة الكامنة وراء الارتباطات، بما في ذلك تقبل الحدث الصادم، وإعادة الصياغة الإيجابية، والبحث عن معنى إيجابي، وقد طُبِّقَت الدراسة على عينة مكونة من ٦٥١ طالباً جامعياً تعرضوا للصدمة، ووجدَ أن الرحمة بالذات ارتبطت بشكل كبير بنمو ما بعد الصدمة. وتوصلت دراسة Zhang and Chen (2017) إلى أن الرحمة بالذات لها تأثير وقائي من العواقب السلبية، وأنها تعزز تأثير النتائج الإيجابية لدى الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم في العلاقات الرومانسية أثناء الانفصال، ووفقاً لنتائج الدراسات السابقة فإن الرحمة بالذات تنبئ بانفصال رومانسي إيجابي، وهذا يسلب الضوء على قيمة الرحمة بالذات في التعامل بشكل إيجابي مع التحديات والمواقف الحياتية الصعبة.

كما أشارت نتائج دراسة (Shavandi & Veshki 2021) إلى أن العلاج القائم على الرحمة بالذات كان فعالاً في تقليل نقد الذات، وأشارت نتائج الدراسات إلى فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات في تقدير الذات وتوافق ما بعد الطلاق للنساء المطلقات (Ardeshizadeh 2022) ؛ (Saadati et al 2021).

كما أشارت نتائج دراسة (Helminen, 2023) إلى أن التدخل القائم على الرحمة مع الآخرين أظهر انخفاضات في ضغط الدم، وتحسناً واضحاً في الرحمة مع الذات، وتشير هذه النتائج إلى أن التدريب على الرحمة قد يكون تدخلاً واعداً يُظهر تأثيرات إيجابية قبل التدخل وبعده، ويترك تأثيرات لتخفيف التوتر لدى الشباب الذين يعانون من ضغوط اجتماعية حادة، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود ارتباطات إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة وأبعاد الرفاهية الذاتية وتقدير الذات لدى المطلقات. (Kaleta & Mróz2023).

#### برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي:

" هناك صدمات صغيرة يمكن أن تكون صعبة للغاية وذات تأثير كبير وتشمل تجارب الحياة مثل الطلاق؛ فعندما يصاب الشخص باضطراب ما بعد الصدمة فإنه يواجه عدة أنواع من الأعراض التدخلية؛ مثل الذكريات المتكررة والمشاعر المؤلمة وذكريات الماضي، ويحاول الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة إلى تجنب هذه الذكريات والمشاعر المؤلمة، كما يعانون من تغييرات في مزاجهم وعمليات تفكيرهم، ويأتي دور الإرشاد النفسي في أنه يركز على الحاضر

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .

بدلاً من التجارب السابقة، فكيف يعمل مع الصدمات؟ فالصدمة شيء حدث في الماضي إلا أن تأثيرها محسوس في الوقت الحاضر، والشفاء يحدث في الوقت الحاضر، ويساعد الإرشاد النفسي الناس على أن يكونوا حاضرين بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم بما في ذلك مخاوفهم المتعلقة بالثقة والأمان، ولكنهم لا يزالون يعيشون قيمهم" (Dreman, 1991).

وأشارت الأبحاث إلى أن اكتشاف الذات والهوية يمكن أن يُحدث تغييراً إيجابياً في تجاوز مشاعر الضيق النفسي، وأن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة يشعرون بالضيق والكرب النفسي وصعوبة اكتشاف الهوية، أما الأفراد الذين تجاوزوا اضطراب ما بعد الصدمة وتعافوا منها فقد أظهروا تغييراً إيجابياً وتحسناً في اكتشاف الذات والهوية وانخفاضاً في المشاعر المرتبطة بالضيق النفسي (Wiley & Robinson, 2014).

وتشير الأبحاث إلى أن العلاج السلوكي المعرفي فعّال في زيادة الرحمة مع الذات وفي علاج الأفراد الذين يعانون من مجموعة واسعة من الحالات المرضية، مثل اضطرابات القلق الاجتماعي، والألم المستمر (Wilson et al. 2019)

ولذا تأتي أهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في مساعدة المطلقات على اكتشاف ذواتهن وتقبلها، وتحقيق فهم مختلف لعملية الطلاق سعياً إلى تحقيق طلاق متوافق، وتقبُّل الطلاق والتغيرات الناتجة عنه على المستوى الانفعالي والعاطفي، وتحديد الاحتياجات العاطفية والاجتماعية وكيفية إشباعها، وفهم المشاعر التي يمر بها الإنسان عند انفصاله عن خبرة تعلق بها، وفهم جيد للذات ولنقاط القوة وتنمية الثقة بالنفس وتقبُّل الذات كما هي وتقبُّل نقاط الضعف، وتحقيق الشعور بأنك شخص كامل يمكنه الاستمتاع بالحياة، وفهم النفس بشكل رحيم، وفهم لمعنى رحمة الذات، والتدريب على أبعاد الرحمة بالذات بأبعادها "اللطيف بالذات، وعدم الحكم عليها أو تقييمها، وتقبل الذات كمطلقة"، وفهم المعاناة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية، والتدريب على اليقظة العقلية، والبعد عن الانغماس أو التوحد المُفرط مع الخبرات السلبية من خلال فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي "لعِب الأدوار، والممارسة التخيلية، وإعادة البنية المعرفية، والمناقشة، ودحض الأفكار اللاعقلانية، والتعزيز والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية"، بالإضافة إلى تطبيق تدريبات وأنشطة لزيادة الرحمة مع الذات (Neff, 2018) من خلال البرنامج الإرشادي؛ حيث أُدرج التدخل ضمن التدريبات النفسية التربوية التي تهدف إلى تدريب المشاركين على كيفية أن يكونوا أكثر تعاطفاً ورحمة مع أنفسهم.



## دراسات سابقة:

أجرى Fisher (1976) دراسة عن تحديد وتلبية احتياجات المتزوجين سابقاً من خلال توافق ما بعد الطلاق، وقد هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للأشخاص الذي يخبرون خبرة الطلاق، والتعامل مع عملية الطلاق، وتقوم الدراسة على افتراض أن الناس الذين يحضرون برنامج توافق الطلاق سيجعلهم هذا البرنامج أكثر توافقاً وتقدماً في العمل، وتحديد ما إذا كان توافق الطلاق أسهل عند الناس الذين لديهم مفهوم ذات جيد وأكثر تحقيقاً لذواتهم، وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من 30 شخصاً مرّ بخبرة الزواج سابقاً وحضر برنامج توافق الطلاق، و30 شخصاً متزوجاً سابقاً ولم يحضر البرنامج كمجموعة ضابطة، واستخدم الباحث مقياس فيشر لتوافق الطلاق، ومقياس مفهوم الذات لنتسي، وقائمة اتجاهات الشخصية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحسن أفراد المجموعة التجريبية بشكل دال في توافق الطلاق، وتحسن تكيفهم مع عملية الطلاق في المجالات الآتية: تحسن تقبل الذات كمطلق، وتقبل عملية الطلاق والانفصال عن العلاقة، وإعادة بناء علاقات اجتماعية ناجحة، وتوافق ما بعد الطلاق، كما أشارت النتائج إلى انخفاض في أعراض الحزن للمجموعة التجريبية، واستمر أثر البرنامج في القياس التتبعي.

دراسنا Neff & Germer (2013): كان الهدف من هاتين الدراستين هو تقييم فعالية برنامج الرحمة بالذات مع اليقظة العقلية، وهو عبارة عن ورشة عمل مدتها 8 أسابيع مصممة لتدريب الناس على أن يكونوا أكثر رحمةً وتعاطفاً مع أنفسهم، كانت الدراسة الأولى عبارة عن دراسة تجريبية (مجموعة تجريبية وحيدة)، وتمّ فحص درجات التغيير في الرحمة بالذات واليقظة العقلية ونتائج الرفاهية النفسية المختلفة بين 21 من البالغين في المجتمع، وكانت الدراسة الثانية عبارة عن تجربة قارنت مجموعة تجريبية عددها 25 فرداً؛ مع مجموعة ضابطة في قائمة الانتظار. وأشارت النتائج الدراسة الأولى إلى وجود مكاسب كبيرة بين القياسين القبلي والبعدي في الرحمة مع الذات، واليقظة العقلية، وإلى تحسّن الرفاهية النفسية، وأسفرت الدراسة الثانية عن أنه بالمقارنة مع المجموعة الضابطة حدث تحسّن أكبر بكثير في الرحمة مع الذات واليقظة العقلية والرفاهية النفسية، واستمرت المكاسب حتى فترة المتابعة بعد مدة 6 أشهر وسنة واحدة، وبذلك نستنتج أن برنامج الرحمة بالذات واليقظة العقلية فعال في تعزيز الرحمة مع الذات، واليقظة العقلية، والرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة Karakasidou & Stalikas (2017) إلى تمكين النساء المعنّفات من خلال برنامج الرحمة بالذات؛ حيث قدم العمل التجريبي دليلاً على أن الرحمة بالذات تساهم في

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

الرفاهية والسعادة والرضا عن الحياة. ويمكن تعريف العنف المنزلي على أنه التخويف المتعمد، والاعتداء الجسدي، والضرب، والاعتداء الجنسي، و/أو أي سلوك مسيء آخر - كجزء من نمط منهجي للسلطة والسيطرة - يرتكبه شريك حميم ضد شريك آخر، وغالباً ما يشعر الناجون من العنف المنزلي بالخجل، ويلومون أنفسهم على تعرضهم للضرب. وقد هدفت هذه الدراسة إلى فحص مدى فاعلية برنامج الرحمة مع الذات في زيادة الرحمة مع الذات وتعزيز السلامة النفسية لدى النساء المعنفات. وقد أكملت عينة مكونة من ٢١ امرأة خمسة أسئلة للتقرير الذاتي (مقياس الرحمة مع الذات، ومقياس التأثير الإيجابي والسلبى، ومقياس المرونة، ومقياس السعادة الذاتية والاكتمال، ومقياس القلق والتوتر) بعد الانتهاء من برنامج التدخل لمدة ستة أسابيع، وأشارت النتائج إلى زيادات كبيرة في الرحمة مع الذات والتأثير الإيجابي والمرونة والسعادة الذاتية، بالإضافة إلى انخفاض في التأثير السلبى على الاكتئاب والقلق والتوتر.

وأجريت دراسة بواسطة Keshavarz Mohammadi, (2018) لمعرفة مدى فاعلية علاج قائم على الرحمة بالذات في تحمل الضيق وتنظيم الانفعالات وحساسية القلق لدى النساء المطلقات، وهي دراسة شبه تجريبية، مع تصميم الاختبار القبلي والاختبار البعدي والمجموعة الضابطة، وقد شمل المجتمع الإحصائي لهذه الدراسة جميع النساء المطلقات اللاتي راجعن مراكز الاستشارة في مدينة طهران في عام ٢٠١٧، وتم اختيار ٣٠ شخصاً متطوعاً وتوزيعهم في المجموعات التجريبية والضابطة، وقد تلقت المجموعة التجريبية ثمانى جلسات مدتها تسعون دقيقة خلال شهرين، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة هذا التدخل أثناء إجراء الدراسة. تضمنت الاستبيانات المطبقة في الدراسة استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات، ومقياس تحمل الضيق النفسى، واستبيان حساسية القلق، وأظهرت نتائج تحليل البيانات أن العلاج القائم على الرحمة بالذات كان فعالاً في زيادة القدرة علي تحمل الضيق النفسى، وتنظيم الانفعالات الإيجابية، وتنظيم الانفعالات السلبية، وتنظيم وخفض حساسية القلق لدى النساء المطلقات.

وقام Fusco (2019) بدراسة هدفت إلى تحديد مدى فاعلية تدخل الرحمة بالذات لمدة ٦ أسابيع لتقليل التوتر والنقد الذاتي في الناشئة البالغين، كما تم قياس المتغيرات من خلال مقاييس التقرير الذاتي، وتغير معدل ضربات القلب (HRV) عبر تطبيق الهاتف الذكي الخاص بكاميرا معدل ضربات القلب، واستخدمت هذه الدراسة خط أساس متعدد عبر تصميم المواضيع شمل خمسة مشاركين. وقد شمل التقرير الذاتي وقياسات HRV التي يتم استكمالها أسبوعياً، ومقياس الرحمة مع الذات- النموذج المختصر، ومقياس الإجهاد النفسى المدرك، واختبار الإجهاد؛ ومقياس أشكال النقد الذاتي/الهجوم والطمأنينة الذاتية، وتفترض الدراسة أن تدخل الرحمة مع الذات سيقفل

من التوتر المدرك والنقد الذاتي، وقد تم تطوير جلسات التدخل مع تمارين لزيادة الرحمة بالذات (Neff, 2018)، وكان التدخل من أجل تحسين الرحمة بالذات عند البالغين. وتعلم المشاركون الآثار السلبية للنقد الذاتي، وكيفية تغيير حديث النقد الذاتي، والمحافظة على الاهتمام بالرحمة مع الذات، وأشارت النتائج إلى وجود انخفاض في التوتر والتفكير النقدي الذاتي للمشاركين بعد التدخل.

وهدفت دراسة Shafiei, et al (2019) إلى تقييم مدى فاعلية تدريب الرحمة مع الذات في الوحدة النفسية والصمود النفسي للنساء المطلقات. وقد تكون المجتمع الإحصائي للدراسة من جميع النساء المطلقات المحميات من قبل منظمة رعاية خرم آباد في عام ٢٠١٧. وقد تم اختيار ٣٠ مطلقاً ممن يعانين من الوحدة النفسية، وتقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. في البداية تم تنفيذ استبيانات الشعور بالوحدة والصمود النفسي كاختبار قبلي، وركز التدريب على تنفيذ الرحمة بالذات مع المجموعة التجريبية في ٨ جلسات، ولكن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب، وأظهرت نتائج تحليل البيانات أن متوسط درجات الوحدة النفسية ومكوناتها الفرعية والوحدة العائلية كانت أقل بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وفي مجموعة التدريب التي ركزت على الرحمة بالذات كان متوسط درجة الصمود النفسي أعلى بشكل ملحوظ من المجموعة الضابطة، ومن ذلك يمكن أن نستنتج أن التعليم القائم على الرحمة بالذات يمكن أن يقلل من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى الوحدة النفسية، وأن يعزز من الصمود النفسي لدى المطلقات.

كما هدفت دراسة أحمد التلاوي (٢٠١٩) إلى تعرف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، والكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوى التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا تتراوح أعمارهن من (٣٠-٤٥) عاماً من مستويات تعليمية واقتصادية وثقافية مختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج أن المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن يتنبأ بالشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. =====

وفي دراسة Heidecker (2020) كانت المشكلة التي تناولتها هي إمكانية دراسة العلاقة بين توافق ما بعد الطلاق والرحمة بالذات والتعلق لدى الأفراد الراشدين في الزواج مرة أخرى، والتأثير المُعدَّل المحتمل للرحمة بالذات لهذه العلاقة، وقد كان المشاركون (العدد = ٦٨) بالغين يبلغون من العمر ١٨ عاماً فما فوق، وكانوا في حالة زواج مرة أخرى بعد الطلاق من زواج سابق. وقد استخدمت الدراسة ثلاثة استبيانات: أنماط التعلق، والنموذج المختصر لمقياس الرحمة الذاتية، ونمو ما بعد الصدمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الرحمة بالذات وتوافق ما بعد الطلاق، وأنه لا يوجد تأثير معدل للرحمة بالذات على العلاقة بين توافق ما بعد الطلاق وأنماط التعلق للأفراد البالغين في الزواج مرة أخرى، وأنَّ هناك حاجةً إلى مزيد من البحث لتحديد العلاقة بين متغيرات توافق ما بعد الطلاق والرحمة بالذات وأنماط التعلق للكبار في الزواج مرة أخرى.

وهدفَت دراسة Mazaheri et al (2020) إلى تعرُّف مدى فعالية العلاج الذي يركز على الرحمة في تعزيز تقدير الذات والصمود النفسي لدى الأطفال والمراهقين الذين لديهم آباء مطلقون، وقد شمل مجتمع الدراسة ثلاثة وعشرين طفلاً ومراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٣ عاماً من ذوي الوالدين المطلقين، وتم استخدام مقياس تقدير الذات، ومقياس كونر ديفيدسون للصدمة النفسي، وتم توزيع العينة عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد تلقت المجموعة التجريبية ثمان جلسات أسبوعية مدة كل منها ٩٠ دقيقة من العلاج الذي يركز على الرحمة، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لأي تدخل، وأظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والضابطة في تقدير الذات والصمود النفسي في الاختبار القبلي والاختبار البعدي ومراحل المتابعة لمدة شهرين، وبناءً على نتائج هذه الدراسة يمكن استنتاج أن العلاج الذي يركز على الرحمة يزيد من تقدير الذات والصمود النفسي لدى هؤلاء الأطفال من خلال تعديل وزيادة تفاعلاتهم وعلاقاتهم الشخصية.

كما هدفَت دراسة Saadati et al (2021) إلى مقارنة تأثير علاج القبول والالتزام (ACT) والعلاج الذي يركز على الرحمة (CFT) على تعزيز تقدير الذات لدى المرأة المطلقة والتوافق بعد الطلاق. وكانت الدراسة من النوع شبه التجريبي، مع إجراء الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة. وقد تم تقسيم ٣٦ امرأة بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية، تلقت المجموعة الأولى العلاج بالقبول والالتزام، وتلقت المجموعة الثانية العلاج القائم على الرحمة، ولم تتلقَّ المجموعة الضابطة أي برامج. تلقت مجموعتان تجريبيتان

البرامج العلاجية من خلال ٨ جلسات أسبوعية مدتها ٩٠ دقيقة، وتم استخدام مقياس كوبر سميث لتقدير الذات، ومقياس فيشر لتوافق ما بعد الطلاق في مرحلة الاختبار القبلي والاختبار البعدي ومرحلة المتابعة. وقد أظهرت نتيجة الاختبار البعدي تحسناً كبيراً في التوافق بعد الطلاق وتقدير الذات لدى النساء في مجموعتي العلاج القائم على الرحمة بالذات، والعلاج بالقبول والالتزام، واستمر تأثير كلا النهجين العلاجين في مرحلة المتابعة.

أما دراسة (2021) Baberi, et al فقد هدفت إلى تعرّف فعالية العلاج بالقبول والالتزام في علاج الملل الزوجي والرحمة بالذات لدى المطلقات عاطفياً، وأجريت هذه الدراسة شبه التجريبية باستخدام تصميم المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والاختبار البعدي، وتم اختيار أربعين امرأة وتقسيمهن بشكل عشوائي إلى مجموعة التدخل (ن = ٢٠) والمجموعة الضابطة (ن = ٢٠)، وقام المشاركون بملء استبيان الطلاق العاطفي، ومقياس الملل الزوجي، ومقياس الرحمة مع الذات في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وتلقت مجموعة التدخل ثماني جلسات لمدة ٩٠ دقيقة للجلسة الواحدة، وأشارت النتائج إلى تحسين الملل الزوجي والرحمة بالذات في الاختبار البعدي.

واهتمت دراسة (2021) Lange, بالتجارب الحياتية لنموذج بيرما سليجمان للأفراد الذين يخبرون نمو ما بعد صدمة الطلاق؛ حيث هدفت إلى فحص الطرق التي اختبر بها ثلاثة مشاركين في نموذج بيرما سليجمان لنمو ما بعد صدمة الطلاق، وتم استخدام المقابلات المفتوحة للحصول على مستوى أعمق من المعرفة، وتم اختيار ثلاث مشاركات من مختلف الأعمار والأعراق ممن عانين من اضطراب الصدمة بعد طلاقهن حيث قَدَّمن أوصافاً متعمقة للظاهرة الحالية، وتمت مناقشة الأبعاد الخمسة لنموذج بيرما سليجمان (المشاعر الإيجابية، والمشاركة، والعلاقات الإيجابية، والمعنى والغرض، والإنجاز/الكفاءة)، وأسفرت النتائج عن أن المشاعر الإيجابية المشتركة التي عاشتها المشاركات الثلاثة بعد تجربة نمو ما بعد صدمة الطلاق هي السعادة والرضا والثقة والامتنان، وقد أبلغت المشاركات عن هذه المشاعر الإيجابية بمجرد تجاوزهن صدمة طلاقهن واستعادة السيطرة على حياتهن، بالإضافة إلى ذلك وصفت المشاركات الشعور بقدر أكبر من الرفاهية الذي تحقّق من خلال المشاركة في الأنشطة الإبداعية المختلفة بعد نمو ما بعد صدمة الطلاق، وكذلك أسفرت النتائج عن تعمق في بعض العلاقات الإيجابية مع أشخاص مهمين في حياتهم، وخاصة أفراد الأسرة، والشعور بالمعنى، والارتباط بشكل أعمق بالدين والروحانية، وقد شعرت المشاركات بشعور الإنجاز/الكفاءة من خلال تحقيق الأهداف التي لها أهمية شخصية فيما يخص سياق حياتهم المهنية والشخصية.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. =====

وكان الغرض من دراسة Shavandi & Veshki (2021) هو التحقق من مدى تأثير العلاج الذي يركز على الرحمة (CFT) على النقد الذاتي لدى النساء المتقدّمات لطلب الطلاق، وكان تصميم البحث شبه تجريبي مع إجراء الاختبار القبلي والاختبار البعدي في وجود المجموعة الضابطة. وقد شمل مجتمع الدراسة جميع النساء المتقدّمات بطلب الطلاق اللاتي أُحُنَّ إلى مركز التدخل في الأزمات تحت إشراف منظمة الرفاه في مدينة طهران. وتضمن المجتمع الإحصائي ٣٠ امرأة، تم تقسيمهن إلى ١٥ امرأة منهن في المجموعة التجريبية، وكذلك ١٥ امرأة في المجموعة الضابطة، وقد شاركت المجموعة التجريبية في ثماني جلسات من العلاج القائم على الرحمة بالذات، وكانت مدة كل منها ٩٠ دقيقة، ولم تتلقَّ المجموعة الضابطة أي تدخل قبل أو بعد البرنامج التجريبي، وتم تقييم كلا المجموعتين من خلال استبيان النقد الذاتي، وأظهرت النتائج أنه عند مستوى دلالة قدره ٠,٥، كان متوسط المجموعة التجريبية أقل بكثير من متوسط المجموعة الضابطة في النقد الذاتي، مما يدل على أن العلاج القائم على الرحمة بالذات كان فعالاً في تقليل نقد الذات.

وقام محمد حسن عبيد (٢٠٢١) بدراسة موضوعها فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة من المطلقات المترددات على محكمة الأسرة بمدينة قنا، وقد بلغ عددهن (٥٣) مطلقة من المستفيدات من خدمات محكمة الأسرة بمحافظة قنا، وقد تم تقسيمهن إلى عينة استطلاعية قوامها (٢٥) مطلقة، وعينة أساسية قوامها (٢٨) مطلقة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. وقد قام الباحث بإعداد مقياسين: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصمود النفسي، وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة البحث، كما أوضحت النتائج استمرارية برنامج التدخل المهني المستخدم في البحث بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

وأجرى Ardeshizadeh et al (2022) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات، وعلاج القبول والالتزام بشأن توافق ما بعد الطلاق للنساء المطلقات المحالات إلى الاستشارة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٤٥ مطلقة، وقُسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين: مجموعة تلقت العلاج المركز على الرحمة بالذات، ومجموعة تلقت العلاج بالقبول والالتزام، ومجموعة ضابطة، كل مجموعة مكونة من ١٥ مطلقة، وتضمنت أدوات البحث مقياس فيشر للطلاق المتوافق، ومقياس الرحمة بالذات، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلاً من العلاج المركز حول الرحمة والعلاج بالقبول والالتزام كان علاجاً فعالاً في

===== (٢٨٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - أكتوبر ٢٠٢٤ =====

زيادة التوافق بعد الطلاق، وأنه لم تكن هناك فروق بين كلا العالجين في تحسين توافق ما بعد الطلاق.

وتناولت دراسة Davarinejad et al (2022) الرحمة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق غير الآمن والطلاق المتوافق بين النساء الإيرانيات. وقد أكملت ٣٠٤ امرأة إيرانية مطلقة سلسلة من استبيانات التقييم الذاتي التي تغطي مستويات أنماط التعلق لدى البالغين، ومكونات الرحمة بالذات، ومؤشرات التكيف مع الطلاق، وتكشف هذه الدراسة عن التأثيرات المباشرة بين أنماط التعلق والطلاق المتوافق، والتأثيرات غير المباشرة بين أنماط التعلق والطلاق المتوافق من خلال الرحمة بالذات كعامل وسيط، وقد أشارت النتائج إلى أن الدرجات العليا من التعلق الآمن والمستويات المنخفضة من التعلق القلق والتجنبي ارتبطت بمستويات عليا من توافق الطلاق والرحمة بالذات. وأن الدرجات المرتفعة من الرحمة بالذات ارتبطت بتوافق طلاق أفضل. وأن الرحمة بالذات تتوسط جزئياً التعلق القلق، وتتوسط كلياً التعلق التجنبي كمنبئ على سوء التوافق مع الطلاق، ويبدو أن الرحمة مع الذات تعد عاملاً رئيسياً في كيفية تكيف النساء الإيرانيات مع الطلاق، وخاصة النساء ذوات أنماط التعلق غير الآمنة لدى البالغين، ويمكن أن تكون تنمية الرحمة بالذات وسيلة فعالة للمساعدة في مواجهة أنماط التعلق السلبية.

أما دراسة Chau et al (2022) فقد كان موضوعها التعافي بعد الطلاق والرحمة بالذات، وقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرحمة بالذات، والكرب النفسي، والتعافي بعد الطلاق، وأشارت إلى أن الرحمة بالذات هي بناء نفسي إيجابي مرتبط بالرفاهية، وتُقاس من خلال التقرير الذاتي، وقد تم تطبيق الدراسة على ١٢٠ مطلقة، وتم استخدام أدوات الرحمة بالذات، وتقدير الذات، والكرب النفسي، وتوافق الطلاق، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التقدير الذاتي والرحمة بالذات، وأن الرحمة كانت مرتبطة بقدر أقل بالكرب النفسي، ووجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والتعافي بعد الطلاق.

وهدف دراسة Sedrpoushan & Tashakori (2022) إلى مقارنة فعالية ثلاثة اتجاهات من العلاج: علاج الرحمة بالذات، والرحمة بالذات المبنية على التعاليم الدينية، والعلاج المبني على القبول والالتزام في تقليل الاكتئاب وتحسين السعادة وجودة الحياة لدى النساء المتزوجات. وقد تم إجراء هذه الدراسة باستخدام المنهج شبه التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية، ومجموعة ضابطة واحدة. وكان المجتمع الإحصائي للدراسة هو جميع النساء المحولات إلى مراكز الاستشارة في يزد، واللاتي تم تشخيص إصابتهن بالاكتئاب، وقد بلغ حجم العينة ٤٠

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

سيدة تم اختيارهن وقُسمن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية، ومجموعة ضابطة واحدة، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس أكسفورد للسعادة، وأظهر تحليل النتائج أن الطرق الثلاثة كانت فعالة في تحسين السعادة، ولا يوجد بينها أي اختلافات، بينما كان علاج الرحمة المبنية على التعاليم الدينية أكثر فعاليةً في تحسين نوعية حياة المرأة من المعالجتين الأخرين، وأن العلاجات الثلاثة كانت فعالة في تحسين السعادة وتحسين نوعية الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات بالاكتئاب.

أما دراسة (Basereh et al (2022) فقد هدفت إلى دراسة فعالية التدريب على المهارات القائمة على الصور في الرحمة بالذات، ونوعية الحياة، والالتزام الزوجي للنساء اللاتي تقدمن بطلب الطلاق، وكان منهج البحث شبه تجريبي، وشمل مجتمع العينة كافة النساء اللاتي تقدمن بطلبات الطلاق من المحوّلات إلى المراكز النفسية والإرشادية تحت إشراف مؤسسة الرعاية، وقد تم اختيار العينة عمداً، ثم تم توزيع ٣٠ امرأة بشكل عشوائي على المجموعتين التجريبية والضابطة، وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس نيف للرحمة مع الذات، والنسخة المختصرة لمنظمة الصحة العالمية لمقياس جودة الحياة، واستبيان الالتزام الزوجي، وأظهرت النتائج أن التدريب على المهارات الموجزة المبنية على الصور كان إيجابياً على الرحمة بالذات، ونوعية الحياة، والالتزام الزوجي للنساء اللاتي تقدمن بطلب الطلاق، ونتيجةً لذلك يمكن استخدام هذا العلاج من قِبَل علماء النفس والمستشارين والأطباء في التدخلات النفسية المتعلقة بالرحمة مع الذات، ونوعية الحياة، والتسامح والالتزام الزوجي للمرأة التي طلبت الطلاق.

وقام (Hochenberger (2022) بدراسة موضوعها: دراسة نوعية في تجارب نمو ما بعد الصدمة لدى الأمهات المطلقات، وقد استخدمت هذه الدراسة النوعية استقصاءً نوعياً عاماً لمقابلة النساء اللاتي عشن تجربة طلاق شديدة الصراع أثناء قيامهن بدور مقدم الرعاية الأساسي لأطفالهن، وقد تم إجراء مقابلات شبه منظمة، وتم اختيار عينة تطوعية مكونة من ١٢ امرأة مطلقة تتمتع بحضانة أولية لأطفالها لهذه الدراسة لإعطاء ذكريات وقصص عن عملية نموهن بعد الطلاق، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي مع المقارنة المستمرة لدراسة وتلخيص وتفسير التجارب المشتركة بين المشاركات. وقد ذكرت المشاركات عوامل نمو ما بعد الصدمة، وأعطين رؤيتهن الخاصة للعيش في ظل حالة طلاق شديدة الصراع، والخروج أقوى من الصدمة، وبذلك يكون هذا البحث قد ألقى بعض الضوء على الحاجة إلى مزيد من الأبحاث التي توضح كفاح عينة من الأمهات اللاتي حققن السمات المميزة لنمو ما بعد الصدمة بعد طلاقهن.



وهدفت دراسة (2023) Ghorbanzadeh et al إلى مقارنة فعالية العلاج المرتكز على الرحمة بالذات والعلاج الزوجي المرتكز على المشاعر في الوظائف الأسرية بين النساء اللاتي تعرضن للعنف المنزلي، وكانت هذه دراسة شبه تجريبية مع مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة واحدة، وبناءً على ذلك تم اختيار ٦٠ امرأة ممن عشن خبرة العنف المنزلي، وأُحِلن إلى مراكز الرعاية الاجتماعية في مدينة طهران، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، ثم عولجت المجموعة التجريبية الأولى بالعلاج الذي يركز على الرحمة، وعولجت المجموعة التجريبية الثانية بالعلاج الزوجي الذي يركز على المشاعر، وبعد انتهاء التدريب تم إجراء الاختبار البعدي على جميع المشاركات بفواصل أسبوع واحد، وبعد شهرين تم استكمال اختبار المتابعة من قِبَل المجموعات الثلاث، وأظهرت النتائج أن كلتا الطريقتين كانتا مناسبتين، ولكن العلاج الزوجي الذي يركز على المشاعر كان له تأثير أكبر وأكثر أهمية.

كما قام Helminen (2023) بدراسة موضوعها: تأثيرات التدخل القائم على الرحمة وأثره في التفاعل مع الضغوط النفسية والفسولوجية، وأظهرت التدخلات القائمة على الرحمة القدرة على الوقاية من تفاعل الإجهاد الفسيولوجي والذاتي. وطبقت هذه الدراسة على (٥٠) من الطلاب الجامعيين تم اختيارهم بشكل عشوائي للمشاركة في واحد من اثنتين من التدخلات، المجموعة الأولى: تدخل قائم على التدريب على الرحمة، والمجموعة الثانية: تدخل قائم على مهارات العلاج السلوكي المعرفي، وقد خضع المشاركون على الفور لضغوط اجتماعية تقييمية حادة، وتم تطبيق اختبار الإجهاد الاجتماعي للمجموعات (TSST-G)، وقياس الرحمة مع الآخرين، والرحمة مع الذات، وضغط الدم الانقباضي (SBP)، وضغط الدم الانبساطي (DBP)، ومعدل ضربات القلب (HR)، وتم قياس الإجهاد الذاتي قبل وبعد التدخل لتقييم آثار ما قبل التدخل وما بعده، كما تم قياس الإجهاد الفسيولوجي والذاتي قبل وأثناء وبعد التعرض لضغوط اجتماعية تقييمية حادة لتقييم آثار تدخلات تخفيف الإجهاد، وأشارت النتائج إلى أن التدخل القائم على الرحمة مع الآخرين أظهر تحسناً في الرحمة مع الآخرين وانخفاضات في ضغط الدم الانقباضي SBP مقارنةً بالعلاج المعرفي السلوكي (إعادة التقييم المعرفي)، في حين أن كلا التدخلين أظهر تحسناً واضحاً في الرحمة بالذات، وقد أظهر تدخل الرحمة أيضاً انخفاض تفاعل ضغط الدم الانبساطي مع الضغوط الاجتماعية مقارنةً بالمعرفي السلوكي، وتشير هذه النتائج إلى أن التدريب على الرحمة قد يكون تدخلاً واعداً يُظهر تأثيرات إيجابية قبل التدخل وبعده ويترك تأثيرات لتخفيف التوتر لدى الشباب الذين يعانون من ضغوط اجتماعية حادة.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات . =====

وأجرى كلٌّ من Vidal & Soldevilla (2023) دراسة تحليلية في الأدبيات عن تأثير العلاج المركز على الرحمة في النقد الذاتي والتهدئة الذاتية، وتحلل هذه الدراسة فعالية العلاج المركز على الرحمة (CFT) في تقليل النقد الذاتي، وزيادة التهدئة الذاتية. وقد تم إجراء هذه الدراسة التحليلية عن طريق البحث في الأدبيات في قواعد بيانات Science , PsycInfo , Scopus، حيث تم من خلاله استرجاع ٧ دراسات تجريبية (N = 640) و٧ دراسات وصفية (N = 207) ، وأوضحت نتائج التحليل أن العلاج المركز على الرحمة يقلل من مستوى النقد الذاتي ويزيد من القدرة على التهدئة. ويختلف حجم التأثير باختلاف تصميم الدراسة والمقياس الفرعي للاختبار المستخدم لقياس النقد الذاتي، ومع ذلك نظراً لأن عدد الدراسات قليل فإنه يجب تفسير النتائج بحذر، وهناك حاجة إلى مزيد من التجارب ذات الشواهد التي تقارن العلاج القائم على الرحمة بالذات مع العلاجات الأخرى لتحديد تأثير هذا التدخل على النقد الذاتي بمزيد من الأدلة العلمية.

وهدفت دراسة Kaleta & Mróz (2023) إلى تحليل العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والرفاهية الذاتية، فضلاً عن الدور الوسيط والمعدل لتقدير الذات في هذه العلاقة بين الرجال والنساء المطلقين. وتكونت العينة من ٢٠٩ من المطلقين (١٤٣ أنثى، ٦٦ ذكراً) تتراوح أعمارهم بين (٢٣-٨٠) ، وتم استخدام قائمة نمو ما بعد الصدمة (PTGI) ، واستبيان أكسفورد للسعادة (OHQ) ، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات (SES) في الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباطات إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة وأبعاد الرفاهية الذاتية وتقدير الذات، وتم التوصل إلى أن تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقات بين التغيرات في إدراك الذات والرفاهية الذاتية (SWB)، وبين التغيرات في العلاقات مع الآخرين والرفاهية الذاتية، وبين تقدير الحياة والرفاهية الذاتية. كما تم تأكيد أن تقدير الذات كان متغيراً مُعدلاً للعلاقة بين التغيرات الروحانية والرفاهية الذاتية؛ أي أن التغيرات في الروحانية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالسعادة لدى الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض والمتوسط، ولكن ليس مع تقدير الذات المرتفع، ويمكن اعتبار تقدير الذات متغير نفسياً محتملاً (الوساطة بدلاً من الاعتدال) في العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة والرفاهية الذاتية لدى المطلقات بغض النظر عن النوع.

أما دراسة Ashrafi, et al (2023) فقد هدفت إلى مقارنة تأثير التدريب على الرحمة بالذات والتدريب على التعقل في المرونة المعرفية لدى النساء المتزوجات اللاتي يشعرن بالملل، واستخدم المنهج شبه التجريبي وفقاً للتصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي والتتبعي في

وجود مجموعة ضابطة، وشمل المجتمع الدراسة جميع النساء المتزوجات اللاتي يعانين من الملل الزوجي واللاتي تمت إحالتهن إلى مراكز الاستشارة في غرب طهران عام ٢٠٢١، وتم اختيار ٦٠ امرأة متزوجة، وتم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: ٢٠ امرأة متزوجة يمثلن المجموعة التجريبية الأولى، وقد تلقت هذه المجموعة التجريبية التدريب على الرحمة بالذات، و٢٠ امرأة متزوجة يمثلن المجموعة التجريبية الثانية، وقد تلقت هذه المجموعة التدريب على اليقظة العقلية، و٢٠ امرأة متزوجة يمثلن المجموعة الضابطة، وذلك خلال ١٢ جلسة منفصلة مدة كل منها ٩٠ دقيقة، وتم استخدام مقاييس الملل الزوجي، والمرونة المعرفية، وأظهرت النتائج أن التدريب على كل من الرحمة بالذات واليقظة العقلية كان فعالاً في تحسين المرونة المعرفية لدى النساء المتزوجات اللاتي يعانين من الملل الزوجي؛ حيث أثر على جميع جوانب أبعاد المرونة المعرفية بما في ذلك إدراك الذات، وإمكانية التحكم، وبذلك يمكن استنتاج أن التدريب على الرحمة بالذات واليقظة العقلية يمكن استخدامه في العلاقات الزوجية المتوترة الناجمة عن الملل الزوجي من أجل زيادة الاسترخاء والصحة النفسية.

#### **تعقيب:**

يمكن استخلاص أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة فيما يلي:  
هناك دراسات اهتمت بتحديد احتياجات المطلقات لتحسين تكيفهن مع عملية الطلاق، وتمثلت أهم احتياجاتهن في تقبل الذات كمطلقة، وتقبل عملية الطلاق والانفصال عن العلاقة، وإعادة بناء علاقات اجتماعية ناجحة، وعندما أشبعت هذه الاحتياجات تحقق النمو والتوافق بعد الطلاق (Fisher 1976)، وهذا يشير إلى أن الأساس هو تقبل الأحداث التي لا نستطيع تغييرها والتعايش معها، وهذا هو أساس الرحمة بالذات، فلن يكون الإنسان رحيماً بذاته إلا إذا تقبل ذاته أولاً دون انتقادها أو إصدار أحكام عليها، ثم تقبل الخبرة التي يعايشها، كما أن إعادة بناء علاقات اجتماعية إيجابية هو أحد الأبعاد المهمة في نمو ما بعد الصدمة الذي يساعد المطلقة على التعافي وتجاوز صدمة الطلاق.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة إلى تأثير العلاج القائم على الرحمة بالذات في حدوث نمو للمطلقات؛ حيث أشارت إلى زيادات كبيرة في الرحمة مع الذات والتأثير الإيجابي والرفاهية النفسية والمرونة والسعادة الذاتية والصمود النفسي، وإلى انخفاض في التأثير السلبي على الاكتئاب والقلق والتوتر (Karakasidou & Stalikas, 2017)، وكذلك إلى فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات في زيادة القدرة على تحمل الضيق النفسي، وتنظيم الانفعالات الإيجابية، وتنظيم الانفعالات السلبية، وتنظيم وخفض حساسية القلق لدى النساء المطلقات (Keshavarz).

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. =====

Mohammadi, 2018)

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة العلاقة بين الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، وأكدت أن الرحمة بالذات أمر ضروري يرتبط بشكل إيجابي مع نمو ما بعد الصدمة ( Wong (and Yeung,2017, Yin2023

كما ارتبطت الرحمة بالذات بأبعاد نمو ما بعد الصدمة؛ مثل تقدير الحياة، وإعادة بناء علاقات اجتماعية جديدة والقوى الشخصية مثل الثقة بالنفس وتقدير الذات؛ حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات في التعافي والتوافق بعد صدمة الطلاق للنساء المطلقات ( Ardeshizadeh et al 2022, Chau et al 2022, ) ، ويعد التعافي من الطلاق والتوافق مع صدمة الطلاق أساس نمو ما بعد الصدمة؛ لأنه لكي تُحدث تغيُّرات إيجابية فلا بد من حدوث التعافي أولاً.

وأظهرت النتائج أن التدريب على الرحمة بالذات يُحسِّن من نوعية الحياة والتسامح للمرأة التي طلبت الطلاق ( Basereh et al,2022 ) ، وأن الرحمة بالذات كانت فعالة في تحسين نوعية الحياة والسعادة ( Sedrpoushan & Tashakori, 2022 ) وأنَّ تقدير الحياة والإحساس بمعنى الحياة هو من أبعاد نمو ما بعد الصدمة.

كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة، وأبعاد الرفاهية الذاتية وتقدير الذات، وأن تقدير الذات يمثل متغيراً وسيطاً في العلاقات بين التغيرات في إدراك الذات والرفاهية الذاتية، وبين التغيرات في العلاقات مع الآخرين والرفاهية الذاتية، وبين تقدير الحياة والرفاهية الذاتية ( Kaleta & Mróz2023 Saadati et al, 2021 )

ويتضح من عرض الدراسات السابقة نُدرَة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة تأثير الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة للمطلقات على الرغم من أهمية دراسة هذه المتغيرات كما أوضحتها الدراسات الأجنبية مما دعا الباحثة إلى دراسة هذه المتغيرات.

## الفروض

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرحمة بالذات بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية".
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في

- القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرحمة بالذات في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرحمة بالذات.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس نمو ما بعد الصدمة في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نمو ما بعد الصدمة في اتجاه القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس نمو ما بعد الصدمة".

### منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي؛ حيث استخدمت تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) لاختبار فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية الرحمة بالذات كمتغير مستقل ونمو ما بعد الصدمة كمتغير تابع لدى عينة من المطلقات.

### العينة:

#### عينة الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٧٦) مطلقة بمتوسط عمري قدره ٤٣،٤٥ ، وانحراف معياري قدره ٨،٤٩، وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

#### عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦) مطلقة من المطلقات حديثات الطلاق من خلال مركز الإرشاد النفسي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين كما يلي:

- ١- المجموعة التجريبية: تكونت من (٨) مطلقات، تم تطبيق البرنامج عليهن.
- ٢- المجموعة الضابطة: تكونت من (٨) مطلقات، لم يتم تطبيق البرنامج عليهن.

#### شروط اختيار العينة:

- ألا يكون مرَّ على الطلاق أكثر من عامين.
- يكون الطلاق رسمياً وليس خلعاً أو انفصلاً.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. =====

- أن تكون المطلقات أفراد العينة أحرزن درجات منخفضة على مقياس الرحمة بالذات، ونمو ما بعد الصدمة.

### أدوات البحث:

مقياس الرحمة بالذات (إعداد الباحثة).

مقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد الباحثة).

البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات (إعداد الباحثة).

وفيما يلي عرض لأدوات البحث:

أولاً: مقياس الرحمة بالذات (إعداد الباحثة):

#### هدف المقياس

الكشف عن درجة الرحمة بالذات للمطلقات حديثات الطلاق.

#### وصف المقياس

يتكون المقياس من ٢٤ بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد على مقياس ليكرت الثلاثي ١-٢-٣.

البعد الأول: ٨ عبارات للطف بالذات، البعد الثاني: ٨ عبارات للإنسانية المشتركة، البعد الثالث:

٨ عبارات لليقظة العقلية، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع الرحمة بالذات.

#### مبررات إعداد مقياس:

توفير أداة سيكومترية لقياس الرحمة بالذات للمطلقات في البيئة العربية نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها، واعتماد أغلب الدراسات العربية على مقياس الرحمة بالذات لـ (Neff).

#### خطوات إعداد مقياس

١. الاطلاع على الدراسات السابقة والتراث السيكلوجي الخاص بالرحمة بالذات.

٢. الاطلاع على مقياس الرحمة بالذات (Neff 2003 , Gilbert, et al 2017).

٣. تبنت الباحثة أبعاد الرحمة بالذات (Neff 2003 ، ثم تم صياغة البنود بما يتفق مع الأبعاد.

٤. وتم تجريب المقياس على عدد (١٠) مطلقات للتأكد من وضوح الصياغة.

٥. ثم تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرحمة بالذات

صدق المقياس:

مؤشرات صدق البنية لمقياس الرحمة بالذات:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الرحمة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (1) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الرحمة بالذات:

جدول ( ١ ) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الرحمة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البيد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	٨	٠,٦٨	١,٢٤	٠,٣٦	٣,٤٦	٠,٠١
	٧	٠,٨٧	١,٧٨	٠,٤٤	٤,٠٨	٠,٠١
	٦	٠,٧٩	١,٦	٠,٤٢	٣,٨٥	٠,٠١
	٥	٠,٧٢	١,٤	٠,٣٩	٣,٥٩	٠,٠١
	٤	٠,٦١	١,٠٦	٠,٣٣	٣,٢	٠,٠١
	٣	٠,٨٢	١,٧٩	٠,٤٦	٣,٩٤	٠,٠١
	٢	٠,٧٢	١,٣	٠,٣٦	٣,٦١	٠,٠١
	١	٠,٦	١	-	-	-
الإنسانية المشتركة	١٦	٠,٨٨	١,٣٩	٠,٢٦	٥,٢٩	٠,٠١
	١٥	٠,٨٥	١,٣	٠,٢٥	٥,١٤	٠,٠١
	١٤	٠,٤٣	٠,٥٦	٠,٢٢	٢,٥٤	٠,٠١
	١٣	٠,٦٨	١,٠٦	٠,٢٦	٤,١	٠,٠١
	١٢	٠,٦٤	٠,٩٩	٠,٢٦	٣,٨٥	٠,٠١
	١١	٠,٩٣	١,٦٢	٠,٢٩	٥,٥٩	٠,٠١
	١٠	٠,٧٢	٠,٩٦	٠,٢٢	٤,٣٤	٠,٠١
	٩	٠,٧٢	١	-	-	-
التعقل	٢٤	٠,٧٣	٠,٨٩	٠,١٩	٤,٦١	٠,٠١
	٢٣	٠,٧١	٠,٨٦	٠,١٩	٤,٥	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٧	٠,٨٣	٠,٢	٤,٢٢	٠,٠١

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات.

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الاحداري	الوزن الاحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٤,٩٣	٠,٢٢	١,٠٧	٠,٧٧	٢١	
٠,٠١	٣,٤	٠,٢	٠,٦٩	٠,٥٥	٢٠	
٠,٠١	٣,٥٣	٠,٢١	٠,٧٣	٠,٥٧	١٩	
٠,٠١	٤,٤٢	٠,٢	٠,٨٩	٠,٧	١٨	
-	-	-	١	٠,٧٧	١٧	

يتضح من جدول (١) أن جميع مفردات مقياس الرحمة بالذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرحمة بالذات. ويوضح جدول (2) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرحمة بالذات:

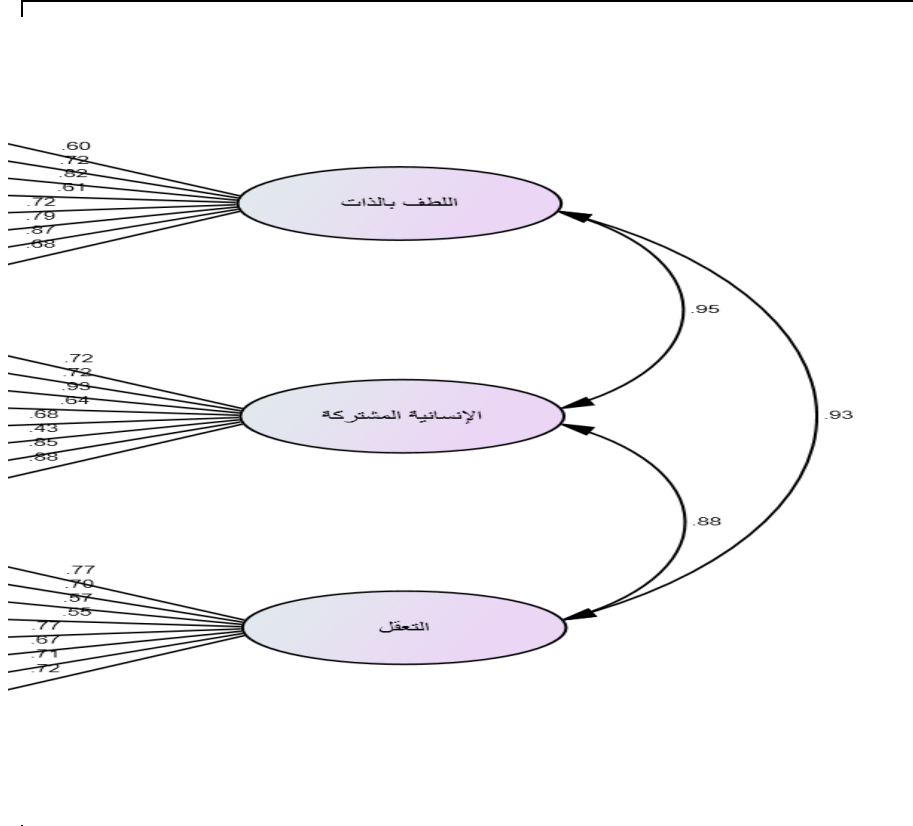
جدول ( ٢ ) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرحمة بالذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٤٣٦,٥٩	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى ٠,٠١	
DF	٢٤٩	
CMIN/DF	١,٧٥	أقل من ٥
GFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أيالتي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٤٣٦,٥٩ بدرجات حرية = ٢٤٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٧٥ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.94 ، NFI= 0.91 ، IFI= 0.95 ، CFI= 0.92 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العامل التوكيدي لمقياس الرحمة بالذات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العامل التوكيدي لبنية



الرحمة بالذات من خلال الشكل التالي:



شكل ( ١ ) البناء العاملي لمقياس الرحمة بالذات

الصدق التلازمي لمقياس الرحمة بالذات:

تم التحقق من صدق مقياس الرحمة بالذات باستخدام الصدق التلازمي عن طريق ارتباط درجات مقياس الرحمة بالذات (إعداد : الباحثة) بمقياس الرحمة بالذات (إعداد : Neff) ويمكن توضيح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي :

جدول (٣) معامل الارتباط بين مقياس الرحمة بالذات (إعداد : الباحثة) ومقياس الرحمة بالذات (إعداد Neff)

المقياس	معامل الارتباط بمقياس الرحمة بالذات (إعداد : Neff)
الرحمة بالذات (إعداد : الباحثة)	**٠,٨٣

\*\* دال عند ٠,٠١

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. =====

بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٣) و هو معامل ارتباط قوى ودال عند مستوى ٠,٠١ ، و الذى يؤكد الصدق التلازمي لمقياس الرحمة بالذات (إعداد : الباحثة).

الاتساق الداخلي لمقياس الرحمة بالذات:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط لعبارة مقياس الرحمة بالذات

اللفظ بالذات		الإسانية المشتركة		التعقل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٩	٩	**٠,٥١	١٧	**٠,٥٢
٢	**٠,٤٤	١٠	**٠,٦٨	١٨	**٠,٥٠
٣	**٠,٤٨	١١	**٠,٦١	١٩	**٠,٤٤
٤	**٠,٥٣	١٢	**٠,٥٧	٢٠	**٠,٧١
٥	**٠,٦٣	١٣	**٠,٦٤	٢١	**٠,٧٨
٦	**٠,٥٨	١٤	**٠,٦٩	٢٢	**٠,٦٥
٧	**٠,٦٩	١٥	**٠,٥٣	٢٣	**٠,٦٤
٨	**٠,٥٨	١٦	**٠,٥٧	٢٤	**٠,٥٩

\*\* دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذى يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨٤	اللفظ بالذات
**٠,٨٨	الإسانية المشتركة
**٠,٨٣	التعقل

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٣ - ٠,٨٨) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه ويتسم ببنية قوية.

### ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٦) يوضح ثبات مقياس الرحمة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية

التجزئة النصفية ( سبيرمان براون )	معامل ألفا كرونباخ	البعد
٠,٨٥	٠,٨٦	الظف بالذات
٠,٨٣	٠,٨٤	الإنسانية المشتركة
٠,٨٠	٠,٨٠	التعقل
٠,٨٦	٠,٨٧	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الرحمة بالذات.

### مقياس نمو ما بعد الصدمة

#### هدف المقياس:

الكشف عن درجة نمو ما بعد الصدمة للمطلقات حديثات الطلاق.

#### وصف المقياس:

يتكون المقياس من خمسة أبعاد، هي: العلاقة بالآخرين؛ الإمكانيات الجديدة؛ القوى الشخصية؛ التغيير الروحي؛ تقدير الحياة. موزعة على ٣٠ بنداً، كلُّ بعد يتضمن ٦ بنود. وجميع العبارات إيجابية، وتقاس الاستجابات على ثلاثة مستويات: (موافق ٣ ، إلى حد ما ٢ ، غير موافق ١)، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى نمو أكثر إيجابية بعد حدث صادم (صدمة الطلاق).

#### مبهرات إعداد مقياس:

توفير أداة سيكومترية لقياس نمو ما بعد الصدمة للمطلقات نظراً لعدم توافر مقياس خاص بنمو ما بعد الصدمة للمطلقات في البيئة العربية يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها.

#### خطوات إعداد مقياس نمو ما بعد الصدمة:

١. الاطلاع على الدراسات السابقة والتراث السيكلوجي الخاص بنمو ما بعد الصدمة.
٢. الاطلاع على مقاييس نمو ما بعد الصدمة، وقد وجدت الباحثة أن أغلب الدراسات اعتمدت على قائمة نمو ما بعد الصدمة من إعداد (Tedeschi & Calhoun, 2004).
٣. تبنت الباحثة أبعاد Tedeschi & Calhoun, 2004 ، ثم قامت بصياغة البنود بما يتفق مع

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. الأبعاد.

٤. ثم تم تجريب المقياس على عدد (١٠) مطلقات للتأكد من وضوح الصياغة.

٥. ثم تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

مؤشرات صدق البنية لمقياس نمو ما بعد الصدمة :

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس نمو ما بعد الصدمة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20 ، و يوضح جدول (٧) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة :

جدول ( ٧ ) تشبعات مفردات أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة باستخدام التحليل العاملي

#### التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٥,٥٤	٠,٢٣	١,٢٨	٠,٨٦	٦	العلاقات مع الآخرين
٠,٠١	٥,٢٦	٠,٢١	١,١٢	٠,٨٢	٥	
٠,٠١	٢,٥٥	٠,٢٢	٠,٥٦	٠,٤٢	٤	
٠,٠١	٥,٣٢	٠,٢٢	١,١٨	٠,٨٣	٣	
٠,٠١	٤,٦٦	٠,٢٣	١,٠٥	٠,٧٤	٢	
-	-	-	١	٠,٧٥	١	
٠,٠١	٦,١٢	٠,١٧	١,٠٣	٠,٨٥	١٢	الفرص الجديدة
٠,٠١	٦,٩٩	٠,١٨	١,٢٥	٠,٩٣	١١	
٠,٠١	٦,١٥	٠,١٩	١,١٤	٠,٨٥	١٠	
٠,٠١	٦,١٩	٠,١٧	١,٠٧	٠,٨٥	٩	
٠,٠١	٥,٣	٠,١٧	٠,٨٨	٠,٧٧	٨	
-	-	-	١	٠,٨	٧	
٠,٠١	٦,٣٨	٠,١٩	١,٢	٠,٨٨	١٨	القوي الشخصية
٠,٠١	٧,٣٩	٠,١٩	١,٣٨	٠,٩٧	١٧	
٠,٠١	٦,٧١	٠,١٩	١,٢٥	٠,٩١	١٦	
٠,٠١	٦,٧٣	٠,١٩	١,٢٤	٠,٩١	١٥	
٠,٠١	٥,٩١	٠,١٨	١,٠٦	٠,٨٣	١٤	

د / منال منصور علي الحملاوي.

المستوى الدالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الاتحادي	الوزن الاتحادي المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	١	٠,٧٩	١٣	
٠,٠١	٧,٠٣	٠,١٤	٠,٩٨	٠,٨٥	٢٤	التنمية الروحية والدينية
٠,٠١	٧,٩٥	٠,١٤	١,٠٨	٠,٩	٢٣	
٠,٠١	٨,٦٥	٠,١٤	١,١٧	٠,٩٣	٢٢	
٠,٠١	٨,٥٩	٠,١٣	١,٠٩	٠,٩٣	٢١	
٠,٠١	٨,٩٢	٠,١٣	١,١٨	٠,٩٤	٢٠	
-	-	-	١	٠,٨٧	١٩	
٠,٠١	٦,٤	٠,٢١	١,٣٢	٠,٨٩	٣٠	تقدير الحياة
٠,٠١	٧,٠٥	٠,٢	١,٤٢	٠,٩٥	٢٩	
٠,٠١	٦,٩٥	٠,٢	١,٣٨	٠,٩٤	٢٨	
٠,٠١	٦,٣٤	٠,٢	١,٢٦	٠,٨٩	٢٧	
٠,٠١	٥,٧٥	٠,١٩	١,١	٠,٨٣	٢٦	
-	-	-	١	٠,٧٩	٢٥	

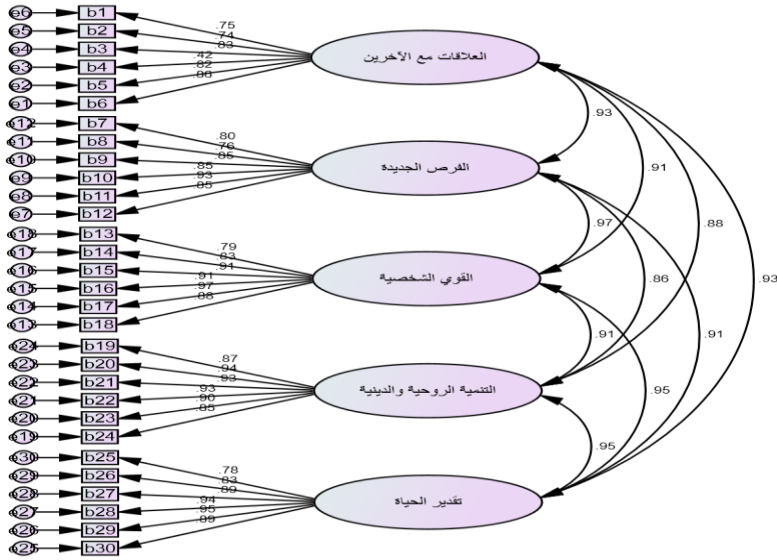
يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات مقياس نمو ما بعد الصدمة كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة. ويوضح جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس نمو ما بعد الصدمة:

جدول ( ٨ ) مؤشرات صدق البنية لمقياس نمو ما بعد الصدمة

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٨٢٤,٦٨	
مستوى الدالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٣٩٥	
CMIN/DF	٢,٠٨	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .

يتضح من جدول (٨) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٨٢٤,٦٨ بدرجات حرية = ٣٩٥ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ٢,٠٨ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95 ، NFI= 0.93 ، IFI= 0.91 ، CFI= 0.94 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس نمو ما بعد الصدمة. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس نمو ما بعد الصدمة . ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد نمو ما بعد الصدمة من خلال الشكل التالي:



شكل ( ٢ ) البناء العاملي لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة

الصدق التلازمي:

تم التحقق من صدق مقياس نمو ما بعد الصدمة باستخدام الصدق التلازمي عن طريق ارتباط درجات مقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد : الباحثة) بمقياس نمو ما بعد الصدمة ( إعداد : كالهون وتيدسكي ترجمة وتقنين محمود خطاب، وإبراهيم يونس) ويمكن توضيح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج من خلال الجدول التالي :

د / منال منصور علي الحملوي. —

جدول (٩) معامل الارتباط بين مقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد : الباحثة)  
و مقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد : كالهون وتيدسكي)

المقياس	معامل الارتباط بمقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد : كالهون وتيدسكي)
نمو ما بعد الصدمة (إعداد : الباحثة)	**٠,٧٩

\*\* دال عند ٠,٠١

بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٩) و هو معامل ارتباط قوى ودال عند مستوى ٠,٠١ ،  
و الذى يؤكد الصدق التلازمي لمقياس نمو ما بعد الصدمة (إعداد : الباحثة).  
الاتساق الداخلي لمقياس نمو ما بعد الصدمة

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى  
إليه والجدول التالى يوضح هذه المعاملات:

جدول ( ١٠ ) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس نمو ما بعد الصدمة

العلاقات مع الآخرين		الفرص الجديدة		القوى الشخصية		التنمية الروحية والدينية		تقدير الحياة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٧	٧	**٠,٦٦	١٣	**٠,٥١	١٩	**٠,٤٧	٢٥	**٠,٥٧
٢	**٠,٥٦	٨	**٠,٦٢	١٤	**٠,٦٧	٢٠	**٠,٥١	٢٦	**٠,٤٩
٣	**٠,٥٢	٩	**٠,٥٤	١٥	**٠,٤٦	٢١	**٠,٦٤	٢٧	**٠,٥٨
٤	**٠,٦٣	١٠	**٠,٧٥	١٦	**٠,٥٤	٢٢	**٠,٤٥	٢٨	**٠,٦٢
٥	**٠,٦٤	١١	**٠,٦٢	١٧	**٠,٥٧	٢٣	**٠,٦٩	٢٩	**٠,٤٦
٦	**٠,٥١	١٢	**٠,٤٩	١٨	**٠,٦	٢٤	**٠,٧٤	٣٠	**٠,٦٢

\*\* دالة عند ٠,٠١

ينتضح من جدول (١٠) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذى  
يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية  
للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالى:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات.

#### جدول (١١) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨١	العلاقات مع الآخرين
**٠,٨٣	الفرص الجديدة
**٠,٨٠	القوي الشخصية
**٠,٨٥	التنمية الروحية والدينية
**٠,٨٢	تقدير الحياة

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠ - ٠,٨٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

- ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

#### جدول (١٢) يوضح ثبات أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
العلاقات مع الآخرين	٠,٨١	٠,٨٠
الفرص الجديدة	٠,٨٥	٠,٨٥
القوي الشخصية	٠,٨٢	٠,٨١
التنمية الروحية والدينية	٠,٨٨	٠,٨٦
تقدير الحياة	٠,٨٦	٠,٨٥
المقياس ككل	٠,٩٠	٠,٨٩

يتضح من الجدول السابق (١٢) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

البرنامج الإرشادي القائم على الرحمة بالذات (إعداد الباحثة)

تمثلت أهداف البرنامج الإرشادي في الأهداف التالية:

١. بناء علاقة إرشادية مع المطلقات عينة الدراسة التجريبية.
٢. تحقيق فهم مختلف لعملية الطلاق سعياً لتحقيق طلاق متوافق.



٣. تحديد الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للمطلقات وكيفية تلبيتها.
٤. تحديد أهمية وفوائد الرحمة بالذات، ومعوقات تحقيق رحمة الذات.
٥. التدريب على اللطف بالذات وعدم الحكم عليها أو تقييمها (التدريب على التسامح، وتقبل الأخطاء، والتعاطف، تقبل الذات كمطلقة، وتقبل نقاط الضعف، وفهم معنى رحمة الذات).
٦. التدريب على أن المعاناة الشخصية هي جزء من الإنسانية.
٧. التدريب على اليقظة العقلية في مقابل الاستغراق أو التوحد المفرط مع الذات (فهم جيد لذاتك ولنقاط قوتك وتنمية الثقة بالنفس- رصد للأفكار غير العقلانية المرتبطة بالطلاق).

#### إجراءات البرنامج الإرشادي:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي ذي المجموعة الضابطة، ويتكون من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد تم اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة من (٨٠) من المطلقات اللاتي أحرزن درجات منخفضة على مقياس الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، وبحيث يكون الطلاق قد تم خلال فترة زمنية مدتها عامان، وقد تم اختيار العينة بشكل قصدي وفقاً للشروط المحددة للعينة، وتم تطبيق القياسات القبلية (مقياس الرحمة بالذات، مقياس نمو ما بعد الصدمة) على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بشكل فردي مع كل حالة على حدة، وذلك استجابةً لرغبة المطلقات؛ حيث اعتبرن أن طبيعة المشكلة لها خصوصية، ويصعب عليهن الحديث أمام الآخرين. وقد تم تطبيق البرنامج في فترة زمنية مدتها شهران في الفصل الدراسي الأول من عام ٢٠٢٣م، وذلك بواقع جلستين كل أسبوع، وكانت مدة الجلسة ٩٠ دقيقة، وشمل البرنامج ١٤ جلسة. ولم تتعرض المجموعة الضابطة لأي برنامج، ثم تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين، ثم إجراء القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

وقد استندت الباحثة في البرنامج الإرشادي إلى النظرية المعرفية السلوكية، وتم استخدام فنيات المحاضرة، والمناقشة والحوار، والتفنيد والإقناع ودحض الأفكار اللاعقلانية، والنمذجة، ولعب الأدوار، والاسترخاء، والواجبات المنزلية، والممارسة التخيلية، والحديث الإيجابي للذات، والتعزيز.

كما استعانت الباحثة ببعض التدريبات لتنمية الرحمة بالذات لـ Neff ؛ مثل تدريب: استكشاف

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات .=====

رحمة الذات من خلال الكتابة، وكتابة رسالة حب غير مشروط لنفسك من صديق خيالي، وتدريب: الرعاية الذاتية وتعليم أساليب الرعاية الذاتية، وتدريب الاعتراف بالمعاناة، كيف تتعامل مع الصديق الذي لديه معاناة"، وتدريب "المسة داعمة لتنمية اللطف بالذات"، وكان لهذه التدريبات أثر كبير في تحسُّن أفراد العينة التجريبية.

إجراءات التكافؤ بين المجموعتين:

تم حساب التكافؤ بين المجموعتين و وذلك على النحو التالي :

أ- من حيث العمر الزمني : قامت الباحثة بمقارنة العمر الزمني للمطلقات فى المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام إختبار مان ويتنى Mann-Whitney test اللابارامترى ، وذلك للتحقق من تكافؤ المطلقات فى المجموعتين فى العمر الزمني كما يوضح الجدول التالي :

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطى رتب العمر الزمني للمطلقات فى المجموعتين التجريبية

#### والضابطة

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	ضابطة	٨	٤٤,٨٨	٦,٨٣	٩,١٩	٧٣,٥٠	٢٦,٥	٠,٥٨	غير دالة
	تجريبية	٨	٤٢,٢٥	٩,١٣	٧,٨١	٦٢,٥٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

ينتضح من جدول (١٣) أن قيمة ( Z ) المحسوبة بلغت (٠,٥٨) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب العمر الزمني للمطلقات فى المجموعتين التجريبية والضابطة ، مما يدل على تكافؤ العينة من حيث العمر الزمني .

ب- مستوى الرحمة بالذات:

قامت الباحثة بمقارنة متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس الرحمة بالذات باستخدام اختبار مان ويتنى Mann-Whitney test اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٤) نتائج تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الرحمة بالذات قبل

تطبيق البرنامج

البيد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	ضابطة	٨	١٠,٣٨	١,٥١	٨,٨١	٧٠,٥٠	٢٩,٥	٠,٢٧	غير دالة
	تجريبية	٨	١٠,١٣	١,٥٥	٨,١٩	٦٥,٥٠			
الإنسانية المشتركة	ضابطة	٨	١٠,٨٨	١,٨٩	٨,٣١	٦٦,٥٠	٣٠,٥	٠,١٦	غير دالة
	تجريبية	٨	١١	٠,٩٣	٨,٦٩	٦٩,٥٠			
التعقل	ضابطة	٨	١١,١٣	١,٨١	٨,٣١	٦٦,٥٠	٣٠,٥	٠,١٦	غير دالة
	تجريبية	٨	١١,٢٥	١,٦٧	٨,٦٩	٦٩,٥٠			
الدرجة الكلية	ضابطة	٨	٣٢,٣٨	٣,٧٤	٨,٣٨	٦٧,٠٠	٣١	٠,١١	غير دالة
	تجريبية	٨	٣٢,٣٨	٢,٠٧	٨,٦٣	٦٩,٠٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن جميع قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,١١, ٠,١٦, ٠,١٦, ٠,٢٧, ٠,١٦, ٠,١١) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.

ج- مستوى نمو ما بعد الصدمة :

قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس نمو ما بعد الصدمة باستخدام اختبار مان ويتي M-d-ann Whitney test اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ درجات المطلقات في المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات .

جدول (١٥) يوضح نتائج تكافؤ المطلقات في المجموعتين التجريبيية و الضابطة على مقياس نمو ما بعد الصدمة

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العلاقات مع الآخرين	ضابطة	٨	٧,٨٨	١,٢٥	٩,٤٤	٧٥,٥	٢٤,٥	٠,٨٢	غير دالة
	تجريبية	٨	٧,٥	١,٣١	٧,٥٦	٦٠,٥			
الفرص الجديدة	ضابطة	٨	٧,٨٨	٠,٩٩	٩,٢٥	٧٤	٢٦	٠,٦٥	غير دالة
	تجريبية	٨	٧,٥	١,٥١	٧,٧٥	٦٢			
القوي الشخصية	ضابطة	٨	٨	٢,٠٧	٩,١٩	٧٣,٥	٢٦,٥	٠,٥٩	غير دالة
	تجريبية	٨	٧,٢٥	١,٣٩	٧,٨١	٦٢,٥			
التنمية الروحية والدينية	ضابطة	٨	٧,٧٥	٠,٨٩	٧,٦٣	٦١	٢٥	٠,٧٥	غير دالة
	تجريبية	٨	٨,٦٣	٢,٢	٩,٣٨	٧٥			
تقدير الحياة	ضابطة	٨	٦,٨٨	٠,٩٩	٧,٤٤	٥٩,٥	٢٣,٥	٠,٩٩	غير دالة
	تجريبية	٨	٧,١٣	٠,٦٤	٩,٥٦	٧٦,٥			
الدرجة الكلية	ضابطة	٨	٣٨,٣٨	٢,٦٢	٨,٢٥	٦٦	٣٠	٠,٢١	غير دالة
	تجريبية	٨	٣٨	٣,١٢	٨,٧٥	٧٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن جميع قيم ( Z ) المحسوبة لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية بلغت على الترتيب ( ٠,٩٩، ٠,٧٥، ٠,٥٩، ٠,٦٥، ٠,٨٢، ٠,٢١ ) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس نمو ما بعد الصدمة قبل تطبيق البرنامج.

#### الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

معامل ارتباط بيرسون، التحليل العاملي التوكيدي، معامل التجزئة النصفية لحساب الثبات، معامل الفا كرونباخ لحساب الثبات، إختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test للابارامترى، وإختبار

### نتائج التحق من فروض الدراسة:

#### - نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الرحمة بالذات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار مان ويتنى Mann-Whitney Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الرحمة بالذات.ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :

#### جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات بالمجموعتين التجريبية

##### والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الرحمة بالذات والمقياس ككل

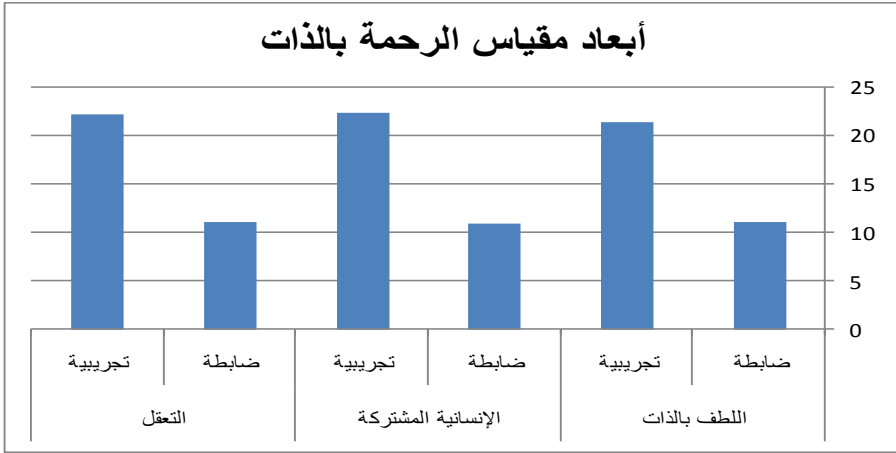
البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	ضابطة	٨	١١,١٣	١,٣٦	٤,٥	٣٦	٠	٣,٤١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	٢١,٣٨	١,١٩	١٢,٥	١٠٠			
الإنسانية المشتركة	ضابطة	٨	١٠,٨٨	١,٨٩	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	٢٢,٢٥	١,٤٩	١٢,٥	١٠٠			
التعقل	ضابطة	٨	١١,١٣	١,٨١	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	٢٢,١٣	٠,٩٩	١٢,٥	١٠٠			
الدرجة الكلية	ضابطة	٨	٣٣,١٣	٣,٠٤	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	٦٥,٧٥	٢,١٩	١٢,٥	١٠٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من الجدول(١٦) أن قيم(Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب(٣,٤١، ٣,٣٧، ٣,٣٩، ٣,٣٨)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل فى ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس الرحمة بالذات يمكن قياسه إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدى **Post** للمطلقات فى المجموعة التجريبية فى مقابل بقاء المؤشرات المنخفضة لدرجات المطلقات فى المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس الرحمة بالذات دون أى تغيير ملحوظ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم فى الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل ( ٣ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد الرحمة بالذات للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

## ٢- نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الرحمة بالذات لصالح القياس البعدى " .

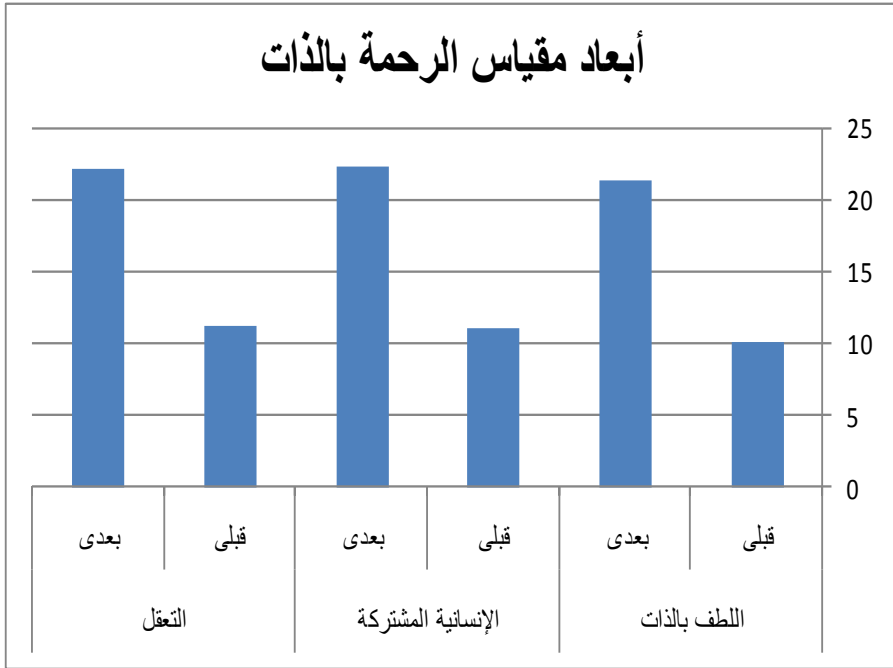
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام إختبار ويلكوسون **Wilcoxon Test** للابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى **Pre** والبعدى **Post** على مقياس الرحمة بالذات ، ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الجدول التالى :

جدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمقياس الرحمة بالذات (ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							قبلى / بعدى	الرتب
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٢	٠	٠	١,٥٥	١٠,١٣	٠	الرتب السالبة	اللفظ بالذات
		٣٦	٤,٥	١,١٩	٢١,٣٨	٨	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٣	٠	٠	٠,٩٣	١١	٠	الرتب السالبة	الإنسانية المشتركة
		٣٦	٤,٥	١,٤٩	٢٢,٢٥	٨	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٥	٠	٠	١,٦٧	١١,٢٥	٠	الرتب السالبة	التعقل
		٣٦	٤,٥	٠,٩٩	٢٢,١٣	٨	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٢	٠	٠	٢,٠٧	٣٢,٣٨	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٣٦	٤,٥	٢,١٩	٦٥,٧٥	٨	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (١٧) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٢,٥٢، ٢,٥٣، ٢,٥٥، ٢,٥٢)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس الرحمة بالذات، و يتضح الأثر الإيجابي الذى أحدثه البرنامج فى المطلقات فى المجموعة التجريبية، والتمثل فى ارتفاع درجاتهن على مقياس الرحمة بالذات بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدى ، مما أدى بدوره إلى تنمية الرحمة بالذات لديهن ، وهذا الارتفاع الذى ظهر على المطلقات فى المجموعة التجريبية يعد مؤشراً واضحاً للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين الرحمة بالذات وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الثانى. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل ( ٤ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد الرحمة بالذات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرحمة بالذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرحمة بالذات, والجدول التالي يوضح ذلك.



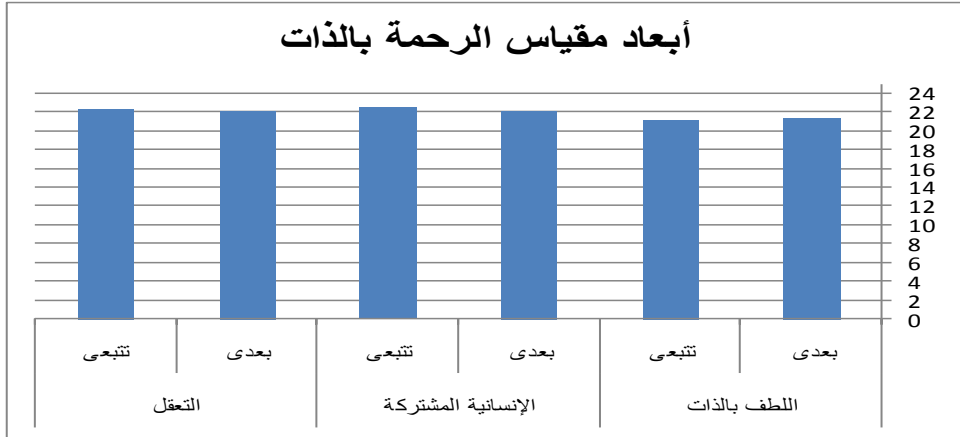
د / منال منصور علي الحملاوي. =

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطى درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرحمة بالذات ( ن = ٨ )

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							بعدي / تتبعي	الرتب
غير دالة	٠,٢٧	٨,٥	٢,٨٣	١,١٩	٢١,٣٨	٣	الرتب السالبة	اللفظ بالذات
		٦,٥	٣,٢٥	٠,٨٩	٢١,٢٥	٢	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٣٣	٩	٣	١,٤٩	٢٢,٢٥	٣	الرتب السالبة	الإتسانية المشتركة
		١٢	٤	٠,٩٣	٢٢,٥	٣	الرتب الموجبة	
						٢	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٧٠	٥	٢,٥	٠,٩٩	٢٢,١٣	٢	الرتب السالبة	التعقل
		١٠	٣,٣٣	٠,٧٤	٢٢,٣٨	٣	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٥٣	٨	٤	٢,١٩	٦٥,٧٥	٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		١٣	٣,٢٥	١,٢٥	٦٦,١٣	٤	الرتب الموجبة	
						٢	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (١٨) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٠,٢٧، ٠,٣٣، ٠,٥٣، ٠,٧٠)، وهى قيم غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي Post والتتبعي Follow up ، على جميع أبعاد مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابة المطلقات فى المجموعة التجريبية على مقياس الرحمة بالذات فى القياس التتبعي فى مقابل القياس البعدي، مما يؤكد استمرار حالة التحسن التى ظهرت على حالتين النفسية بعد إجراء القياس البعدي إلى انتهاء المدة الزمنية المحددة للبرنامج ، وهذا يعد مؤشراً واضحاً على نجاح وفاعلية البرنامج المستخدم فى تحقيق أهدافه. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالى :



شكل (٥) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد الرحمة بالذات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي

### تفسير نتائج الفروض الخاصة بمتغير الرحمة بالذات (الفروض: الأول والثاني والثالث)

أشارت نتائج الفروض الثلاثة الأولى إلى تحسُّن رحمة الذات لأفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي، واستمرار أثر البرنامج بعد شهر من انتهائه في القياس التتبعي، وقد يرجع هذا التحسن في رحمة الذات لدى المطلقات إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج في المطلقات في المجموعة التجريبية والمتمثل في ارتفاع درجاتهن على مقياس الرحمة بالذات بعد تطبيق البرنامج؛ حيث ركز البرنامج على تنمية أبعاد الرحمة بالذات، فهي مهارات تم التدريب عليها، فالرحمة مع الذات ليست مجرد سمة شخصية ثابتة، بل هي مهارات يمكن تعلمها وممارستها؛ فهناك جلسات ركزت على تدريب المطلقات على اللطف بالذات، وكان لهذا أثر إيجابي عليهن؛ لأن المطلقات يعانين من مشاعر غير سارة؛ مثل النقد الذاتي والإحساس بالذنب، فتدريبن على اللطف مع الذات وتفهمها وقت حدوث الخبرة الصادمة بدلاً من النقد الذاتي يترك أثراً إيجابياً على توافقهن بعد الطلاق، كما أن التدريب على اكتشاف الذات وفهمها ورعايتها والاهتمام بها وتقبلها تقبلاً غير مشروط يجعل الأفراد يتعاطفون مع أنفسهم ويكونون رحماً بها، كما أنهم يكونون أكثر استعداداً لتقبل وضعهم وأهدافهم الحالية حتى وإن كانت لا تتطابق مع التوقعات المرجوة، ويعمل على تحسن تقبل الذات كمطلقة، وتقبل عملية الطلاق والانفصال عن العلاقة، وإعادة بناء علاقات اجتماعية ناجحة مما يؤثر تأثيراً إيجابياً في التوافق بعد الطلاق (Fisher ١٩٧٦)

كما تم تدريبهن على أن الطلاق والتحديات المترتبة على الطلاق ليست خبرة فردية، وإنما هي خبرة إنسانية مشتركة يمر بها الكثير، وهو أمر طبيعي، وأن الحياة بها الكثير من التحديات، وأنا جميعاً لدينا معاناة وألم في كثير من مجالات حياتنا، فالخبرات الإنسانية في المعاناة والشعور بالألم هي أمور مشتركة بين جميع البشر، وبالإضافة إلى ذلك فإن الأفراد المتعاطفين والرحماء مع أنفسهم يعترفون بأن المعاناة جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة بين البشر، ولذا فإنهم يكونون أكثر استعداداً للكشف عن تجاربهم السلبية لدعم الآخرين. والأفراد الذين يتعاطفون مع أنفسهم قادرون على أن ينظروا إلى المواقف ليس فقط من منظورهم الخاص، ولكن أيضاً من منظور الآخرين (Neff, 2013). والإنسانية المشتركة ترتبط بالعلاقات الاجتماعية حيث تتضمن التغييرات الإيجابية التي تحدث للمطلقة شعوراً متزايداً بالقرب من الآخرين والتعاطف معهم، وخاصة أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة. (Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2013)

ومن أهم أبعاد الرحمة بالذات اليقظة العقلية، وقد تم تدريب المطلقات على الوعي بتجاربهن وأفكارهن ومشاعرهن وإدراكهن لنقاط الضعف والأحداث والخبرات المؤلمة؛ لأن إدراك المعاناة الشخصية بشكل واع ومتيقظ هو الذي يؤدي إلى تقبل الخبرة السلبية ومعايشتها دون الانغماس فيها، فلا يمكن أن نتعاطف مع أنفسنا ونكون رحماء بها إلا عندما ندرك المعاناة الشخصية التي نمر بها بشكل متوازن دون الاستغراق أو المبالغة أو الانغماس في هذه الخبرات السلبية، فالأفراد الذين يتعاطفون مع أنفسهم هم أكثر عرضة لمراقبة سلوكهم بشكل علني والتحكم في الأفكار والمشاعر في مواجهة أحداث الحياة السلبية (Wong and Yeung 2017)، وتوفر الرحمة مع الذات أساساً مرغوباً فيه للتعلم عن طريق تقليل التقييمات الذاتية السلبية، وتعزيز اليقظة العقلية، وتشجيع الناس على المثابرة في مواجهة الصعوبات (Neff, 2010)

وقد ركز البرنامج الإرشادي بفنياته المختلفة على تنمية الرحمة بالذات وأبعادها بشكل مباشر مما أوضح الأثر الإيجابي للرحمة بالذات في المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، ومن أكثر الفنيات التي أثرت في تحسن الرحمة بالذات الفنيات التي اعتمدت على المعالجة المعرفية مثل المناقشة والحوار، والتفنيد والإقناع ودحض الأفكار اللاعقلانية التي أثرت بشكل كبير في خفض التفكير الاجتراري، والوعي بالأفكار والمشاعر وتنمية اليقظة العقلية، كما أن الحديث الإيجابي للذات ولعب الأدوار من الفنيات التي كان لها أثر كبير في تحسين اللطف بالذات والإنسانية المشتركة.

وتشير الأبحاث إلى أن العلاج السلوكي المعرفي فعّال في زيادة الرحمة مع الذات وفي علاج

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات. =====

الأفراد الذين يعانون من مجموعة واسعة من الحالات المرضية، مثل: اضطرابات الأكل، والقلق الاجتماعي، والألم المستمر (Wilson et al. 2019).

كما ساهمت الأنشطة والتدريبات التي استعانت بها الباحثة في البرنامج بشكل عملي في تحسين رحمة الذات، وبصفة خاصة تدريب الرعاية الذاتية، وتدريب استكشاف الرحمة الذات من خلال الكتابة.

كما أن المطلقات كنَّ يعانين من مشاعر الضيق والتوتر والاكتئاب والحزن والإحساس بالذنب خاصةً عندما تَحَدَّثْنَ عن المعاناة ومعيشة الخبرات السلبية بعد الطلاق، وتنمية الرحمة بالذات لديهن أثر في خفض القلق والضيق النفسي والتقليل من النقد الذاتي، وقد أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى أن التحسن في رحمة الذات يساعد في خفض القلق والتوتر وتحقيق الصحة النفسية، ويقلل من النقد الذاتي وزيادة التوافق بعد الطلاق (Shavandi & Veshkic, 2021)، كما أن التدريب على الرحمة يُظهر تأثيرات إيجابية قبل التدخل وبعده لخفض التوتر والقلق لدى الشباب الذين يعانون من ضغوط اجتماعية حادة ويحسن من انخفاض ضغط الدم (Helminen, 2023) ويؤدي إلى انخفاض في التوتر والتفكير النقدي الذاتي للمشاركين بعد التدخل القائم على الرحمة بالذات (Fusco, 2019).

ويُعد مدخل الإرشاد القائم على الرحمة بالذات من أنسب المداخل للمطلقات لأنهن يفتقدن الرحمة ويكثرن من النقد الذاتي والقسوة مع الذات واجترار الأفكار السلبية، وتشير الأبحاث إلى أن الرحمة مع الذات توفر المرونة عند مواجهة مجموعة واسعة من تحديات الحياة؛ مثل الطلاق (Sbarra et al. 2012)، فالعلاج القائم على الرحمة بالذات كان فعالاً في تقليل النقد الذاتي (Shavandi & Veshki 2021)، كما أنه كان فعالاً في زيادة التوافق بعد الطلاق، فالرحمة مع الذات هي عامل رئيسي في كيفية تكيف النساء مع الطلاق (Davarinejad et al 2022)؛ (Ardehizadeh et al 2022)

ويمكن للتعليم القائم على الرحمة بالذات أن يقلل من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى الوحدة النفسية، وأن يعزز من الصمود النفسي لدى المطلقات (Shafiei, et al 2019)، ويُعد برنامج الرحمة بالذات برنامجاً فعالاً في تحسين اليقظة العقلية، والرفاهية النفسية (Neff & Germer 2013)

ولا يمكن للعلاج الذي يركز على الرحمة أن يعزز مستوى التكيف بعد الطلاق لدى النساء المطلقات فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى تحسين تقديرهن لذواتهن (Saadati et al 2021)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات وكل من تقدير الذات والتعافي بعد

الطلاق، وارتباط الرحمة بالذات بقدر أقل بالكرب النفسي (Chau et al 2022).

#### ٤- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس نمو ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية"

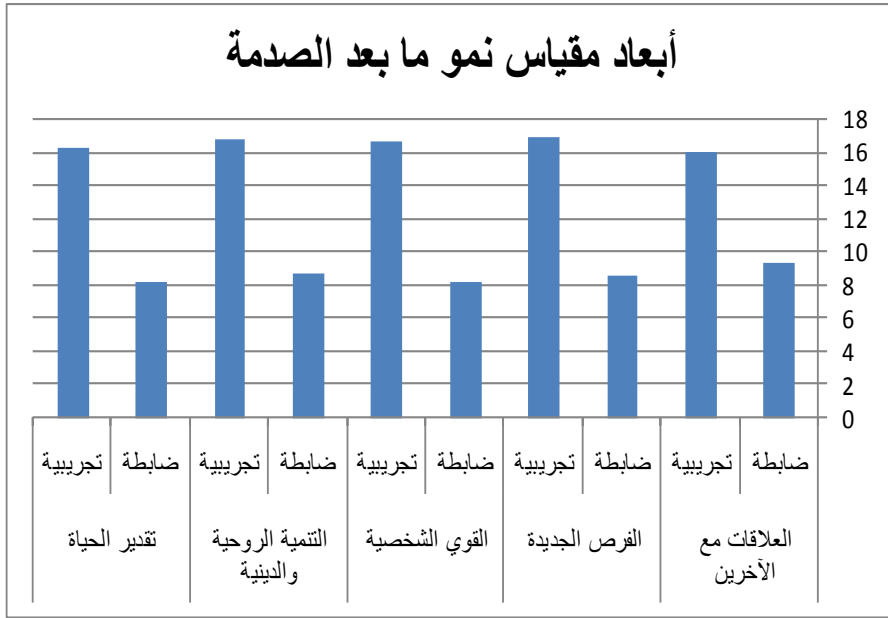
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول رقم (١٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس نمو ما بعد الصدمة

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العلاقات مع الآخرين	ضابطة	٨	٩,٣٨	١,٠٦	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦	١,٤١	١٢,٥	١٠٠			
الفرص الجديدة	ضابطة	٨	٨,٥	٠,٧٦	٤,٥	٣٦	٠	٣,٤٥	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦,٨٨	٠,٩٩	١٢,٥	١٠٠			
القوي الشخصية	ضابطة	٨	٨,١٣	١,٣٦	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٨	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦,٦٣	١,١٩	١٢,٥	١٠٠			
التنمية الروحية والدينية	ضابطة	٨	٨,٦٣	١,٥١	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٩	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦,٧٥	١,١٧	١٢,٥	١٠٠			
تقدير الحياة	ضابطة	٨	٨,١٣	١,٤٦	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦,٢٥	١,٤٩	١٢,٥	١٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	٨	٤٢,٧٥	٣,٠١	٤,٥	٣٦	٠	٣,٣٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	تجريبية	٨	٨٢,٥	٣,١٢	١٢,٥	١٠٠			

ينضح من الجدول (١٩) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٣,٣٩، ٣,٤٥، ٣,٣٨، ٣,٣٩، ٣,٣٧، ٣,٣٧، ٣,٣٧)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل في ظهور ارتفاع ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة يمكن قياسه

فعالية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدي Post لأفراد المجموعة التجريبية في مقابل بقاء المؤشرات المنخفضة لدرجات أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعن لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة دون أي تغيير ملحوظ ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل ( ٦ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد نمو ما بعد الصدمة للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي

#### ٥- نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس نمو ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد :

د / منال منصور علي الحملوي.

جدول رقم (٢٠) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة

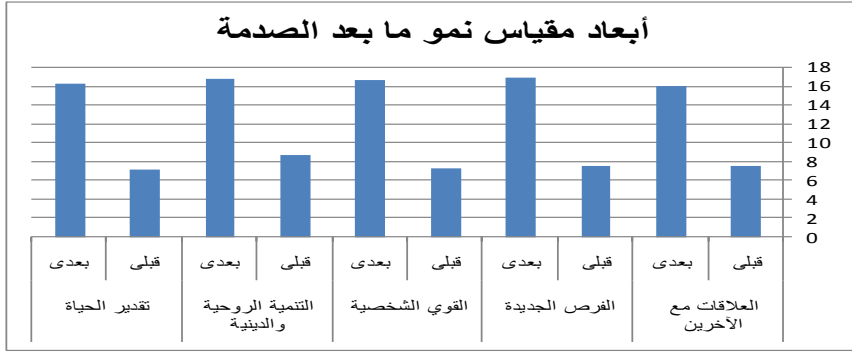
التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس نمو ما بعد الصدمة

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس		البعد
							قبلى / بعدى	الرتب	
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٢	٠	٠	١,٣١	٧,٥	٠	الرتب السالبة	العلاقات مع الآخرين	
		٣٦	٤,٥	١,٤١	١٦	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٣	٠	٠	١,٥١	٧,٥	٠	الرتب السالبة	الفرص الجديدة	
		٣٦	٤,٥	٠,٩٩	١٦,٨٨	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٢	٠	٠	١,٣٩	٧,٢٥	٠	الرتب السالبة	القوي الشخصية	
		٣٦	٤,٥	١,١٩	١٦,٦٣	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٤	٠	٠	٢,٢	٨,٦٣	٠	الرتب السالبة	التنمية الروحية والدينية	
		٣٦	٤,٥	١,١٧	١٦,٧٥	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٣	٠	٠	٠,٦٤	٧,١٣	٠	الرتب السالبة	تقدير الحياة	
		٣٦	٤,٥	١,٤٩	١٦,٢٥	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		
دالة عند مستوى ٠,٠٥	٢,٥٢	٠	٠	٣,١٢	٣٨	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية	
		٣٦	٤,٥	٣,١٢	٨٢,٥	٨	الرتب الموجبة		
						٠	الرتب المتعادلة		
						٨	الإجمالى		

يتضح من الجدول (٢٠) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٢,٥٢، ٢,٥٣، ٢,٥٢، ٢,٥٤، ٢,٥٣، ٢,٥٢)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة على جميع أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة، و يتضح الأثر الإيجابى الذى أحدثه البرنامج فى أفراد المجموعة التجريبية، والمتمثل فى ارتفاع درجاتهن على مقياس نمو ما بعد الصدمة بعد تطبيق البرنامج

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

وإجراء القياس البعدي ، مما أدى بدوره إلى تحسين مستوى نمو ما بعد الصدمة، وهذا يعد مؤشراً واضحاً للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين نمو ما بعد الصدمة، وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الخامس. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل (٧) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد نمو ما بعد الصدمة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي

#### ٦- نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس نمو ما بعد الصدمة "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين ، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد :



د / منال منصور علي الحملوي.

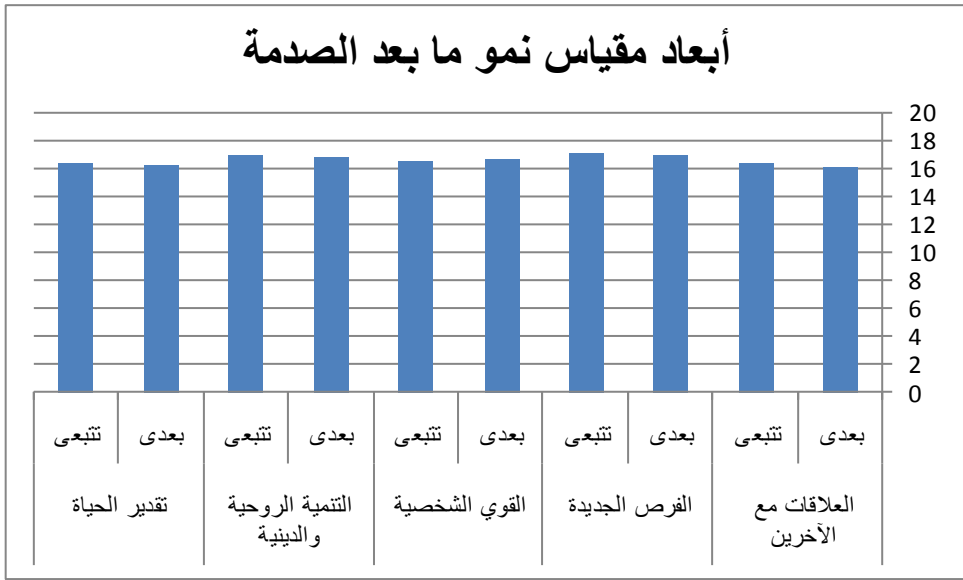
جدول رقم (٢١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المطلقات فى المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى و التتبعى على مقياس نمو ما بعد الصدمة

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							بعدى / تتبعى	البعد
غير دالة	٠,٦٨	٥	٢,٥	١,٤١	١٦	٢	الرتب السالبة	العلاقات مع الآخرين
		١٠	٣,٣٣	٠,٧٤	١٦,٣٨	٣	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٢٦	١٢,٥	٤,١٧	٠,٩٩	١٦,٨٨	٣	الرتب السالبة	الفرص الجديدة
		١٥,٥	٣,٨٨	٠,٧٦	١٧	٤	الرتب الموجبة	
						١	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,١٤	٨	٢,٦٧	١,١٩	١٦,٦٣	٣	الرتب السالبة	القوي الشخصية
		٧	٣,٥	٠,٥٣	١٦,٥	٢	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٣٧	٤	٢	١,١٧	١٦,٧٥	٢	الرتب السالبة	التنمية الروحية والدينية
		٦	٣	٠,٦٤	١٦,٨٨	٢	الرتب الموجبة	
						٤	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٤١	٦	٢	١,٤٩	١٦,٢٥	٣	الرتب السالبة	تقدير الحياة
		٩	٤,٥	١,٦	١٦,٣٨	٢	الرتب الموجبة	
						٣	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	
غير دالة	٠,٥١	١١	٣,٦٧	٣,١٢	٨٢,٥	٣	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		١٧	٤,٢٥	٣,٠٤	٨٣,١٣	٤	الرتب الموجبة	
						١	الرتب المتعادلة	
						٨	الإجمالى	

ينضح من الجدول (٢١) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

للمقياس بلغت على الترتيب (٠,٦٨ ، ٠,٢٦ ، ٠,١٤ ، ٠,٣٧ ، ٠,٤١ ، ٠,٥١ ) ، وهي قيم غير دالة إحصائياً ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس نمو ما بعد الصدمة في القياس التتبعي في مقابل القياس البعدي، مما يدل علي استمرار حالة التحسن التي ظهرت على أعضاء المجموعة التجريبية . ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال الشكل التالي :



شكل ( ٨ ) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد نمو ما بعد الصدمة للمجموعة

التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي

#### تفسير نتائج الفروض الخاصة بنمو ما بعد الصدمة (الفروض: الرابع والخامس والسادس)

أشارت نتائج الفروض الثلاثة الأخيرة (الرابع والخامس والسادس) إلى تحسُّن نمو ما بعد الصدمة لأفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي، واستمرار أثر البرنامج بعد شهر من انتهائه في القياس التتبعي، وقد يرجع التحسُّن في درجات نمو ما بعد الصدمة إلى أثر التحسن في الرحمة بالذات والذي أثار بدوره في تحسين نمو ما بعد الصدمة؛ حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة؛ وأوضحت أن الرحمة

بالذات هي أمر ضروري يرتبط بشكل إيجابي مع نمو ما بعد الصدمة، وأن الرحمة بالذات ترتبط إيجابياً بنمو ما بعد الصدمة (Wong & Yeung, 2017 Zhang & Chen, 2017 Hochenberger, 2022 & Yin, 2023)

والرحمة مع الذات تجعل المرء قوياً لا ضعيفاً؛ حيث يخشى بعض الناس من أن الرحمة بالذات قد تجعلهم ضعفاء، ويصعب عليهم اتخاذ موقف قوي وحازم ضد الأذى في الصعوبات، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ تماماً، فالرحمة بالذات هي التقبل والعطاء، وفي نفس الوقت الوعي والتعقل والتصرف الحازم والمرن في المواقف الصعبة (Neff, 2023).

وأما فيما يخص العلاقة بين الرحمة بالذات واستراتيجيات التكيف فقد وُجدَ ارتباطاً إيجابياً بين الرحمة بالذات واستراتيجيات التكيف الإيجابية، بما في ذلك الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة؛ مثل: (القبول أو إعادة الصياغة الإيجابية). بالإضافة إلى الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة؛ مثل: (التخطيط، وتقديم الدعم)، كما وُجدَ أيضاً ارتباطاً سلبياً مع استراتيجيات التكيف السلبية؛ مثل: الإنكار أو التجنب العاطفي (Ewert, et al, 2021).

كما توجد علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والتعافي بعد الطلاق (Chau, 2022) ، وأن الرحمة مع الذات تساعد الأفراد في التوافق بعد الطلاق من خلال تشجيع اللطف الذاتي في وقت محتهم. (Heidecker, 2020).

والرحمة بالذات تساعد الأفراد على مواجهة أنفسهم بطريقة رحيمة دون تقييم أو إصدار أحكام، وهذا بدوره يؤدي إلى التكيف المطلوب مع حدث صادم محتمل، وتعتبر هذه المهارات مهمة في تحسين نمو ما بعد الصدمة (Tedeschi & Calhoun, 2004)

### مناقشة النتائج في ضوء أبعاد نمو ما بعد الصدمة

أوضحت نتائج الدراسة الحالية حدوث تحسن في أبعاد نمو ما بعد الصدمة، وقد يرجع ذلك إلى تحسن الرحمة بالذات للمطلقات من خلال البرنامج الإرشادي، وقد أسفرت نتائج دراسة سابقة عن أن المشاعر الإيجابية المشتركة التي عاشها الأفراد بعد تجربة نمو ما بعد صدمة الطلاق هي السعادة والرضا والثقة والامتنان، وأبلغ المشاركون عن هذه المشاعر الإيجابية بمجرد تجاوزهم صدمة طلاقهم واستعادة السيطرة على حياتهم، والشعور بقدر أكبر من الرفاهية (Lange, 2021) ، وليس كل من يمر بحدث صادم يتوافق معه ويشعر بالتغيرات والمشاعر الإيجابية بعد الصدمة؛ لأن الناس قد يتعاملون مع الصدمة من خلال محاولة الحفاظ على الوضع الراهن من خلال استخدام الذخيرة السلوكية المألوفة والسلوكيات الدفاعية مثل الإنكار، وهذه الاستراتيجية قد تخفض

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات . =====

القلق بشكل مؤقت ولكنها تؤدي في النهاية إلى سوء التكيف على المدى الطويل؛ لأنها لا تأخذ في الاعتبار حقائق ما بعد الصدمة المتغيرة التي تتطلب تغييراً في المواقف والسلوكيات" (Dreman, 1991)، ولذلك فإن الرحمة بالذات كان لها أثر إيجابي واضح في تحسُّن المشاعر الإيجابية ونمو ما بعد الصدمة، وقد اتضح ذلك أيضاً في أبعاد نمو ما بعد الصدمة كما يلي:

### العلاقات مع الآخرين

الرحمة بالذات تحسُّن من التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية؛ مثل تفهم الآخر والتعاطف معه، وقد يؤدي نمو ما بعد الصدمة إلى تغييرات إيجابية في العلاقات بين الأشخاص، وتتضمن هذه التغييرات الإيجابية شعوراً متزايداً بالقرب من الشخص والتعاطف مع الآخرين، وخاصةً أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة (Calhoun et al, 2010) ، كما أن الدعم الاجتماعي قد تكون له تأثيرات مختلفة في التخفيف من تأثير التعرض للصدمة (Shakespeare- Finch, & Rogers, 2019)

كما أسفرت النتائج عن التعمق في بعض العلاقات الإيجابية مع أشخاص مهمين في حياتهم، وخاصةً أفراد الأسرة، وشعور بالمعنى، والارتباط بشكل أعمق بالدين، والروحانية، وقد شعر المشاركون بشعور الإنجاز/الكفاءة من خلال تحقيق الأهداف التي لها أهمية شخصية فيما يخص سياق حياتهم المهنية والشخصية (Lange, 2021).

كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرحمة بالذات والعلاقات مع الآخرين (كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة)، فالرحمة مع الذات لا تفيد الفرد وحده بمفرده، ولكنها أيضاً تشمل العلاقات الشخصية بين الشركاء الرومانسيين، فالرحمة مع الذات ترتبط بقدر أكبر من التسامح، والإيثار، والاهتمام العاطفي، وتكون أكثر استجابة لمعاناة الآخرين، والشخص الرحيم بذاته يكون أقل انفصالياً وتحكماً وعدوانيةً (Hochenberger, 2022).

وقد ارتبطت الرحمة بالذات بأبعاد نمو ما بعد الصدمة مثل تقدير الحياة، وإعادة بناء علاقات اجتماعية جديدة، والقوى الشخصية؛ مثل الثقة بالنفس، وتقدير الذات؛ حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات في التعافي والتوافق بعد صدمة الطلاق للنساء المطلقات (Ardeshizadeh et al 2022, Chua et al 2022) ، ويُعد التعافي من الطلاق والتوافق مع صدمة الطلاق أساس نمو ما بعد الصدمة، كما أوضحت الدراسات أن الرحمة مع الآخرين ترتبط بشكل إيجابي بالرحمة مع الذات، والتي ترتبط بدورها بقدر أكبر من المرونة،

وبالتالي يحدث انخفاض في مستويات الضيق النفسي، وارتفاع في مستويات الازدهار ( Chan et al 2022).

### تقدير الحياة:

تؤدي الرحمة بالذات إلى إدارة الضيق النفسي الناتج عن الطلاق والتغلب على المشاعر السلبية من حزن وغضب وإحساس بالذنب، بل إن المطلقة تشعر بقيمة ذاتها وتستعيد ثقها بنفسها وبأنها أصبحت شخصاً مستقلاً له قيمة ومعنى وهدف دون وجود الشريك السابق في هذه المنظومة؛ مما يؤثر على تعافيتها وتحقيق التوافق وحدوث نمو شخصي لها، وقد أظهرت النتائج أن التدريب على الرحمة بالذات يحسن من نوعية الحياة والتسامح للمرأة المطلقة ( Basereh et al,2022 ) ، وأن الرحمة بالذات كانت فعالة في تحسين نوعية الحياة والسعادة ( Sedrpoushan & Tashakori, 2022).

ويمكن تفسير تأثير الرحمة بالذات على تقدير الحياة في ضوء نظرية فرانكل التي تعتمد على العلاج بالمعنى، فعندما يكون الفرد لديه معنى وهدف فإنه يشعر بقيمته الذاتية وقيمة حياته، وهذا المعنى هو الذي يجعله يجاهد ويكافح ويواجه الضغوط والصدمات من أجل تحقيق المعنى، والإنسان الذي يتعلم الرحمة بالذات والإحساس بقيمة ذاته وأهميتها ويقدرها تقديراً إيجابياً ينعكس هذا على تقديره لحياته التي يعيشها فيشعر بقيمتها وأهميتها.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية الرحمة بالذات في الشعور بقيمة الحياة وتقديرها، والسعادة والازدهار؛ حيث أظهرت نتائج الأبحاث أن الرحمة مع الآخرين والرحمة مع الذات قد تمكن الطلاب من مواجهة الشدائد والتغلب عليها وتوليد شعور أكبر بمعنى الحياة (Chan et al 2022)، كما كشفت عن ارتباط الرحمة مع الآخرين والرحمة بالذات برفاهية الطلاب ومعنى حياتهم، وتسلط النتائج الضوء على أهمية الانفتاح والتقبل للحب واللف من الآخرين، وتشير النتائج أيضاً إلى أهمية تطوير موقف الرعاية تجاه الذات (Wu, et al 2022)

وقد ارتبطت الرحمة بالذات بشكل إيجابي كبير بالسعادة الحقيقية، وأشارت نتائج تحليلات الوساطة إلى أن معنى الحياة توسط جزئياً علاقة الرحمة بالذات والسعادة (Wu, et al 2022).

والعلاج بالرحمة يؤدي إلى ارتفاع كبير في مستوى معنى الحياة بما في ذلك وجود المعنى في الحياة والبحث عن المعنى في الحياة لدى النساء المصابات باضطراب ما بعد الصدمة، ويوصى باستخدام العلاج القائم على الرحمة لتعزيز صحة المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات .  
الصدمة وتقليل أعراضه (Daneshvar,et al 2022).

كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرحمة بالذات، ومعنى الحياة، والدعم الأسري، والرضا عن العلاقة الأسرية، كما وُجِدَ أن الدعم الأسري والرضا عن العلاقة الأسرية لهما تأثير وسيط جزئي في العلاقة بين التعاطف مع الذات ومعنى الحياة ( Jeong & Lee, 2022)، فالمطلقات أظهرن تغييراً في الطريقة التي ينظرن بها إلى أولوياتهم وحياتهم الجديدة مما ترتب عليه الشعور بتقدير أكبر للحياة؛ فتحسنُ بعد تقدير الحياة كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة يرجع إلى تحسن الرحمة بالذات لدى المطلقات.

### الإمكانات والفرص الجديدة:

من التغييرات الإيجابية التي تحدث نتيجةً لإدراك الفرد قدرته على التعامل مع الصدمة والمرونة في مواجهة التحديات والصعوبات الشروع في مسار جديد يُشعره أنه أكثر كفاءةً ( Wiley & Robinson, 2014)، فعندما يحدث نمو ما بعد الصدمة يفكر الشخص في تطوير ذاته واهتماماته ويعمل على استثمار الفرص المتاحة، واليقظة العقلية - كأحد الأبعاد المهمة للرحمة بالذات- لها دور كبير في استثمار الإمكانات والفرص المتاحة، وإدراك الفرد معاناته الشخصية بشكل واع ومتيقظ، ووعيه المتعل لأفكاره ومشاعره السلبية دون الاستغراق فيها وتقبله للخبرة السلبية التي يعايشها، وتركيزه على خبراته في اللحظة الراهنة دون إصدار تقييمات أو أحكام يجعله يفكر في تطوير إمكاناته ويبحث عن الفرص لاستثمارها.

### القوى الشخصية:

إن اللطف بالذات والإنسانية المشتركة والتعقل أمور تجعل المطلقة قادرة على تقبل ذاتها، وتقديرها تقديراً إيجابياً، وهذا يشعرها بأنها تمتلك قوى شخصية تساعدها على الصمود والنهوض مرة أخرى، وقد أشارت الدراسات إلى أن القوى الشخصية بعد نمو ما بعد الصدمة ترتبط بشكل إيجابي بالقدرة على مواجهة المواقف الصعبة (Tedeschi & Calhoun, 2004a).

ويمكن للتعليم القائم على الرحمة بالذات أن يقلل من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى الوحدة النفسية، ويعزز من الصمود النفسي لدى المطلقات (Shafiei, et al 2019).

والعلاج الذي يركز على الرحمة يزيد من تقدير الذات والصمود النفسي من خلال تعديل وزيادة التفاعلات والعلاقات الشخصية (Mazaheri et al ٢٠٢٠)، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات إيجابية بين نمو ما بعد الصدمة وأبعاد الرفاهية الذاتية وتقدير الذات لدى المطلقات

### التنمية الروحانية:

عندما يمر الفرد بأزمة كبيرة أو صدمة يشعر بالألم والمعاناة والعجز وضعف المقاومة، وقد تكون هذه الصدمة سبباً في حدوث تغييرات روحانية، فيبدأ الفرد في التوجه إلى الله بطلب العون والمساعدة منه، ويسعى إلى التقرب من الله حتى يشعر بالهدوء والسلامة النفسية، وتسهم الرحمة بالذات بشكل كبير في تخفيف الألم والمعاناة خاصةً عندما تسهم اليقظة العقلية - وهي أحد أبعاد الرحمة بالذات - في مساعدة الفرد على الوعي والتأمل والتدبر وتقبل الخبرات السلبية دون تقييمها، وكذلك تقبل الذات وعدم إصدار أحكام عليها، كل هذا يسهم في تقبل الصدمة والنمو الروحاني الذي يجعل لدى الفرد حالة من الرضا النفسي الذي يجعله ينظر إلى ما حدث له من إيجابيات من أثر هذه الصدمة.

وهذا يتفق مع نظرية الافتراضات المحطمة؛ حيث إن مشاعر الضيق يمكنها أن تدفع الشخص إلى النهوض من أجل إعادة البناء اللاحقة بعد الصدمة، ثم اكتساب المناعة والتحصين الذي يؤهله لمواجهة الصدمات المستقبلية (Brewin, & Holmes 2003, Tedeschi & Calhoun, 2004b, Schuler & Boals 2016).

ويمكن تفسير التنمية الروحانية في ضوء نظرية نمو ما بعد الصدمة Tedeschi & Calhoun؛ حيث يتولد النمو من الصراع والصدمة حيث ينتج بعد الصدمة إيجاد المعنى وتعلم الدروس وتحقق مكاسب شخصية من المعاناة؛ حيث يميل الفرد إلى معرفة أفضل اتجاه له في الحياة سعياً لتحقيق الرفاهية وتطوير واقع جديد من خلال إعادة البناء الإيجابي للعالم المدرك والذي يؤدي بهم إلى صحة نفسية أكبر (Joseph & Linley, 2008)، ولن يحدث ذلك التغيير إلا إذا كان الشخص رحيماً مع ذاته متقبلاً لها، ويدرك أن المعاناة الإنسانية لدى جميع البشر، ويتعقل في إدراكه للصدمة وللخبرات السلبية ويتقبلها ويعايشها دون أن يغمس فيها.

وقد أشارت نتائج إحدى الدراسات إلى أن التدين متغير خارجي يؤثر بطريقة مباشرة سببية دالة إحصائياً في الروحانية، وتقدير الآخرين، وإدراك العجز أمام الضغوط، ومقاومة الضغوط، كما اتضح أن الروحانية متغير وسيط يؤثر في إكرام الذات وتقدير الآخرين وإدراك العجز أمام الضغوط ومقاومتها (هناء الجواد، ٢٠٢١).

كما أوضحت الدراسات أن تقدير الذات كان متغيراً مُعدلاً للعلاقة بين التغيرات الروحانية والرفاهية الذاتية؛ أي أن التغيرات في الروحانية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالسعادة لدى الأفراد

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .

ذوي تقدير الذات المنخفض والمتوسط (Kaleta & Mróz,2023).

### **توصيات**

- عقد دورات وندوات للمطلقات عن أهمية الرحمة بالذات ونمو ما بعد الصدمة.
- تقديم إرشادات عن أهمية الرحمة بالذات وبالأخر لمراكز الاستشارات الأسرية للزوجين المقبلين على الطلاق.
- تقديم برامج عبر وسائل الإعلام عن أهمية نمو ما بعد الصدمة.
- تقديم إرشادات للزوجين من خلال مراكز الإرشاد الزوجي عن أهمية الرحمة بالذات ودورها في الحفاظ على الحياة الزوجية.
- توجيه الباحثين إلى الاهتمام بدراسات نمو ما بعد الصدمة في البيئات العربية.

### **بحوث مقترحة**

- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين نمو ما بعد الصدمة للمطلقات.
- الرحمة بالذات وعلاقتها بنوعية الحياة والروحانية للمطلقات.
- دراسة إكلينيكية في نمو ما بعد الصدمة للمطلقات.
- الرحمة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة للمطلقات.
- مقارنة فعالية العلاج القائم على الرحمة بالذات، والعلاج بالقبول والالتزام في نمو ما بعد الصدمة للمطلقات.

### **المراجع:**

#### **المراجع العربية**

- أحمد سيد التلاوي(٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، مجلة الآداب والعلوم الانسانية ٨٩(٢).جامعة المنيا
- جمعية المودة للتنمية الأسرية. (٢٠١٧). الآثار الاجتماعية للطلاق وسبل علاجها من قبل الدولة ومن وجهة نظر المختصين.
- الجهاز المركزي للتعبئة والأحصاء(٢٠٢١). النشرة السنوية لإحصائيات الزواج والطلاق.



رزيقة عبد المجيد السيد ثابت. (٢٠٢٣). مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإنسانية*, (٣٢), ٤٠٠-٤٣٠.

عبد المرید قاسم؛ والسعيد عبد المعطي(٢٠١٨). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدى المطلقات. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, ٢٨ (١٠٠), ٤١٩-٤٦٨.

محمد حسن عبيد (٢٠٢١). "فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى عينة من المطلقات". *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية* ٢٢، (٣) ٢٧٧-٣١١.

محمد عبد التواب معوض، وسيد عبد العظيم محمد(٢٠١٢). العلاج بالمعنى، النظرية. الفنيات والتطبيق. القاهرة. دار الفكر العربى

هناء حسن سدخان البدرى (٢٠٢٢). ظاهرة الطلاق دراسة في الاسباب والنتائج (دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة الديوانية). *مجلة العميد مجلة فصلية محكمة تعنى بالابحاث والدراسات الإنسانية*, ١١ (٤٢), ١٢٥-١٥٨.

هناء عزت محمد عبد الجواد(٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الروحانية والتدين وإكرام الذات وتقدير الآخرين والضغط المدركة لدى الطلاب المعلمين. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*, ٩١ (٩١), ٨٨٧-٩٤٧.

وفاء عبد العزيز، دعاء ميروك، (٢٠٢٣). محددات الطلاق بين المتزوجات حديثاً في مصر عام ٢٠١٤. *المجلة المصرية للسكان وتنظيم الأسرة* doi: 10.21608/mkas.2022.117877.1006

### ترجمة المراجع العربية باللغة الأجنبية

Abdul Murid Qasim; And Al-Saeed Abdel Moati (2018). Self-compassion as a variable moderating the relationship between feelings of loneliness and psychologically and the different attitudes of divorced women. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 28(100), 419-468

Ahmed Sayed Al-Talawy (2019). Self-compassion and its relationship to both psychological resilience and violence against divorced women, *Journal of Arts and Humanities* 89(2). *Minya University*

Al-Mawaddah Association for Family Development. (2017). the social effects of divorce and ways to treat them according to the state and from the point of view of specialists.

Central Agency for Public Mobilization and Statistics (2021). *Annual Bulletin of Marriage and Divorce Statistics*.

Hanaa Ezzat Muhammad Abdel-Gawad (2021). A model of causal relationships between spirituality, religiosity, self-dignity valued by others, and students' perceived stress in general. *Educational Journal of the Faculty of Education in Sohag*, 91(91), 887-947.

Hanaa Hassan Sadkhan Al-Badri (2022). The phenomenon of divorce, a study of its causes and consequences (a social field study in the city of Diwanayah). *Al-Ameed Magazine, a peer-reviewed quarterly magazine concerned with human research and studies*, 11(42), 125-158.

Muhammad Abdel Tawab Moawad, and Sayed Abdel Azim Muhammad (2012). *Meaning therapy, theory, techniques and application*. Cairo. *Dar Al-Fikr Al-Arabi*

Muhammad Hassan Obaid (2021). "The effectiveness of a cognitive-behavioral program in serving the individual to develop self-compassion and improve psychological resilience among a sample of divorced women." *Journal of the College of Social Work for Social Studies and Research* 22, (3) 277-311.

Raziqa Abdel Majeed Al-Sayyed Thabet. (2023). the level of self-compassion among a sample of divorced women in Taiz according to some variables. *Journal of Educational Sciences and Human Studies*, (32), 400-430

Wafa Abdel Aziz, Doaa Mabrouk, (2023). Determinants of divorce among newly married women in Egypt in 2014... *Egyptian Journal of Population and Family Planning* doi: 10.21608/mskas.2022.117877.1006

### المراجع الأجنبية

American Psychological Association. (2019). Publication manual of the American psychological association, (2020). *American Psychological Association*, 428.

Ardeshirzadeh, M., Bakhtiarpour, S., Homaei, R., & Eftekhari Saadi, Z. (2022). The Effectiveness of Compassion-Focused Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Post-Divorce Adjustment in Divorced Women Referred to Counseling Center in Ahvaz. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 10(1), 36-43.

Ashrafi, A., Latifi, Z., & Haghayegh, A. (2023). Comparison of the Effect of Self-Compassion & Mentalization Training on Cognitive Flexibility among Married Women Involved in Couple Boredom. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article*, 10(6).

Baberi, F. K. S., Pasha, R., Heidari, A., & Bavi, S. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Marital Boredom and Self-Compassion in Emotionally Divorced Women: A Quasi-Experimental Study. *Advances in Nursing & Midwifery*, 30(4), 28-33.

Basereh, S., Ghamari, M., Alijani, F., & Jafari, A. (2022). The Impact of Brief Imago-based skills training on Self-Compassion, Life Quality and Marital Commitment of Women Who Filed for Divorce in Neishabour City. *Preventive Counseling*, 3(2), 76-90.

Bellizzi, K. M., & Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات .=====

Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical psychology review*, 23(3), 339-376.

Briere, J., & Scott, C. (2015). Complex trauma in adolescents and adults: Effects and treatment. *Psychiatric Clinics*, 38(3), 515-527.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 3-23). Routledge.

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths to Posttraumatic Growth.

Chan, K. K. S., Lee, J. C. K., Yu, E. K. W., Chan, A. W., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y., ... & Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(6), 1490-1498

Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 996-1022

Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.

Crowell, J. A., & Waters, E. (1994). Bowlby's Theory Grown Up: The Role of Attachment in Adult Love Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 31-34. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_4)

Daneshvar, S., Shafiei, M., & Basharpour, S. (2022). Group-based compassion-focused therapy on experiential avoidance, meaning-in-life, and sense of coherence in female survivors of intimate partner violence with PTSD: A randomized controlled trial. *Journal of interpersonal violence*, 37(7-8), NP4187-NP4211

Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., ... & Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and*

===== (٣٣٢)! الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =====

- David, G., Shakespeare-Finch, J., & Krosch, D. (2022). Testing theoretical predictors of posttraumatic growth and posttraumatic stress symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(3), 399
- Dreman, S. (1991). Coping with the trauma of divorce. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 113-121.
- Duschinsky, R., & White, K. (2019). *Trauma and loss: Key texts from the John Bowlby archive*. Routledge.
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077.
- Fisher, B. F. (1976). Identifying and meeting needs of formerly-married people through a divorce adjustment seminar. University of Northern Colorado.
- Fisher, T. F. (1998). Preventing upper extremity cumulative trauma disorders: An approach to employee wellness. *AAOHN Journal*, 46(6), 296-301.
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878-890.
- Fusco, E. (2019). Understanding the Effects of a Self-compassion Intervention on Emerging Adults (*Doctoral dissertation, Hofstra University*).
- Ghasemi, A., Hall, S. S., Shahi, H., Meyers, L. S., Karami, J., Mehrabani, A. R., ... & Boehnke, K. (2023). The compassionate type? Personality, self-compassion, and postdivorce adjustment among Iranian women. *Family Relations*.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات. =====

Ghorbanzadeh, S. S., Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2023). Comparison of Effectiveness of Self-Compassion Therapy and Emotionally Focused Therapy on Family Functions of Women Experienced Domestic Violence. *Journal of Psychological Studies*.

Gilbert P, Catarino F, Duarte C, Matos M, Kolts R, et al.( 2017) The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *J. Compassionate Health Care 4:4*

Gilbert P, Clarke M, Hempel S, Miles JN, Irons C.(2004) .Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. *Br. J. Clin. Psychol. 43(1):31–50*

Gilbert, P., & Irons, C. (2010). Compassion focused therapy. *INDIVIDUAL THERAPY, 301*.

Golboni, F., Alimoradi, Z., Fridlund, B., Årestedt, L., Griffiths, M. D., Broström, A., & Pakpour, A. H. (2022). A qualitative analysis of personal health care challenges experienced by Iranian divorcees. *The Qualitative Report, 27(12), 2783-2800*.

Heidecker, N. R. (2020). The Moderating Effect of Self-Compassion on the Relationship between Post-divorce Adjustment and Adult Attachment for Individuals in a Remarriage (Doctoral dissertation, Northcentral University).

Helminen, E. C. (2023). Effects of a Brief Group-Based Compassion Intervention on Physiological and Subjective Stress Reactivity (Doctoral dissertation, Syracuse University).

Hochenberger, K. L. D. (2022). *A Generic Qualitative Inquiry into the Experiences of Post-Traumatic Growth in Divorced Single Mothers* PHD, Capella University).

Jacobson, E. (2016). Investigating the Relation between Self-Compassion and Romantic Relationships.

Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2014). Post-traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality, 28(4), 312-331*.

===== (٣٣٤)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =====

- Jeong, Y. S., & Lee, Y. S. (2022). The Double Mediating Effect of Family Support and Family Relationship Satisfaction on Self-Compassion and Meaning in Life among Korean Baby Boomers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9806.
- Johnson, S. F., & Boals, A. (2015). Refining our ability to measure posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(5), 422.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Reflections on theory and practice in trauma, recovery, and growth: A paradigm shift for the field of traumatic stress. *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, 339-356.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 3864.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the battered women: The effectiveness of a self-compassion program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214.
- Keshavarz Mohammadi, R. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 4(1), 17-32.
- Kuhn, K. (2020). *Correlation between Subjective Well-Being and Self-Compassion in Individuals Living in Poverty* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2023). Determinants of personal growth and life satisfaction in divorced adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(1), 213-224.

===== فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات =====

Lange, D. (2021). The lived experiences of Seligman's Perma Model constructs in individuals who experience posttraumatic growth after divorce. University of Johannesburg (South Africa)

Mahoney, A., Krumrei, E. J., & Pargament, K. I. (2008). Broken vows: Divorce as a spiritual trauma and its implications for growth and decline. *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, 105-123.

Malinsky, J. (2019). Toxic Gymnastics Culture's Impact On the# MeToo Movement: Sexual Abuse Survivor Aly Raisman's Trauma Fosters Fight for Change.

Mazaheri, Z., Mirsifi Fard, L. S., Mohamad Ali Vatankhah, V., & Darbani, S. A. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy (CFT) on self-esteem and resilience in children and adolescents with divorced parents. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 7(2), 280-293.

Milam, S. R., & Schmidt, C. K. (2018). A mixed methods investigation of posttraumatic growth in young adults following parental divorce. *The Family Journal*, 26(2), 156-165.

Neff, k (2010). Self compassion&psychological resilience among adolescents and young adult. *Self and identity*, 9(3)91-92

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.

===== (٣٣٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٥ ج ١ المجلد (٣٤) - اكتوبر ٢٠٢٤ =====



- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Mindfulness*, 12, 121-140
- Otto, B. (2019). *Investigating the factor structure of Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) in the South African context*. University of Johannesburg (South Africa).
- Pedro R. Portes PhD, Tracy L. Smith PhD & Joseph H. Brown PhD (2000) the Divorce Adjustment Inventory-Revised, *Journal of Divorce & Remarriage*, 33:3-4, 93-109, DOI: 10.1300/J087v33n03\_06
- Pierce, J., Hassett, A. L., Brummett, C. M., McAfee, J., Sieberg, C., Schrepf, A., & Harte, S. E. (2021). Characterizing pain and generalized sensory sensitivity according to trauma history among patients with knee osteoarthritis. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(9), 853-869.
- Saadati, N., Rostami, M., & Darbani, S. A. (2021). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Journal of family psychology*, 3(2), 45-58.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (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.
- Schuler, E. R., & Boals, A. (2016). Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 8(3), 259
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of interpersonal violence*, 33(13), 2016-2036

- Sedrpoushan, N., & Tashakori, A. (2022). Comparison of the Effectiveness of Self-compassion Treatment, Self-compassion based on Monotheistic Teachings, and Treatment based on Acceptance and Commitment on Happiness and Quality of Life of Depressed Married Women. *Iranian Counseling Association . Journal of Counseling Research*. 21( 82)DOI: 10.18502/qjcr.v22i82.10116
- Shafiei, M., Akbari, S., & Heidarirad, H. (2019). The Effectiveness of Self-Compassion Training on the Loneliness and resilience destitute women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 5(6), 71-84.
- Shahabi, A., Rahmati, A., & Khezri Moghadam, N. (2021). The Effectiveness of training the acceptance, commitment and problem-solving skills on reducing the emotional divorce and the marital frustration. *Journal of Community Health Research*, 10(4), 306-315
- Shakespeare-Finch, J., Obst, P., & Rogers, E. (2019). The influence of giving and receiving social support on the psychological outcomes of two trauma-exposed samples. *Journal of Loss and Trauma*, 24(8), 766-781.
- Shavandi, H., & Veshki, S. K. (2021). Effectiveness of compassion-focused therapy on self-criticism of the women applying for divorce. *Journal of education and healthpromotion*, 10.
- Stroebe, M. S., & Archer, J. (2013). Origins of Modern Ideas on Love and Loss: Contrasting Forerunners of Attachment Theory. *Review of General Psychology*, 17(1), 28-39. <https://doi.org/10.1037/a0030030>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004a). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004b). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- trauss C, Taylor BL, Gu J, Kuyken W, Baer R, Jones F, Cavanagh K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of

definitions and measures. *Clin. Psychol. Rev.* 47:15–27

- Vidal, J., & Soldevilla, J. M. (2023). Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: A meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 70-81.
- Vieira Figueiredo, D., Ganho-Ávila, A., Miguel, R., Paulo, M., Nobre-Lima, L., do Céu Salvador, M., & Vagos, P. (2021). Online compassion focused therapy for social anxiety disorder in adolescence (CFT@ TeenSAD): Preliminary data on efficacy throughout treatment. *Psychologica: Revista da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*, 64(2).
- Wiley, R. E., & Robinson-Kurpius, S. E. (2014). *distress and growth after trauma. gender identity*, 23.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 979-995.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078-1087.
- Wu, D., Ye, B., Tang, C., Xue, J., Yang, Q., & Xia, F. (2022). Self-Compassion and Authentic-Durable Happiness During COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Meaning of Life and the Moderating Role of COVID-19 Burnout. *Psychology Research and Behavior Management*, 3243-3255.
- Yin, M. (2023). *Insecure Attachment and Posttraumatic Growth Following Relationship Dissolutions: The Mediating Roles of Self-Compassion and Gratitude*. Cleveland State University.

فاعلية برنامج إرشادي قائم علي الرحمة بالذات في نمو ما بعد الصدمة لدي المطلقات.

## The Effectiveness of a Self-Compassion-Based Counseling Program in Post-Traumatic Growth among Divorced Women

Dr. Manal Mansour El-Hamalawy

Associate Professor of Counseling Psychology

Faculty of Graduate Studies for Education

Cairo University

### Abstract

The purpose of this research was to evaluate the impact of self-compassion-based counseling on divorced women's posttraumatic growth. The researcher employed the experimental method using a control group design with pre-test, post-test, and follow-up assessments. The study was conducted on 16 recently divorced women, who were randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of eight women. The study utilized the Self-Compassion Scale and the Post-Traumatic Growth Inventory, both developed by the investigator. The experimental group was exposed to the self-compassion-based counseling program, whereas the control group did not receive any programs. The study found that self-compassion-focused counseling dramatically increased posttraumatic growth among divorced women, including dimensions such as relationships with others, appreciation of life, spirituality, new possibilities, and personal strength. The positive effects of the program persisted one month after its completion. The findings of this study could contribute to shaping public policies and intervention and therapy prevention programs for adults suffering from trauma by helping them manage their emotional responses and problems related to trauma.

**Keywords:** Self-Compassion, Post-Traumatic Growth, Divorced women