

الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ وَعِلَاقَتَهَا بِنُمُوِّ مَا بَعْدَ الصَّدَمَةِ لَدَى الْمَرَاهِقِينَ الْإِيْتَامِ

إِعْدَادُ

يَاسْمِينِ جَمَالِ عَبْدِ الْحَمِيدِ

د/ إيمان أحمد عبد السلام
مدرس الصحة النفسية
بكلية التربية بنات القاهرة
جامعة الأزهر

أ.د/ ممدوح مصطفى بدوي
أستاذ الصحة النفسية
بكلية التربية بنين القاهرة
جامعة الأزهر

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٥م

الشفقة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام

ياسمين جمال، ممدوح مصطفى بدوي، إيمان أحمد عبد السلام

أقسام الصحة النفسية، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

أقسام الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

*البريد الإلكتروني للباحث الرئيس bdyasmynjmal@gmail.com

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، والكشف كذلك عن مستوى كل من الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. وبلغت عينة الدراسة ٣١٧ من المراهقين الأيتام ممن يدرسون ببعض المعاهد الأزهرية في محافظة المنيا، تراوحت أعمارهم بين ١٥ - ١٧ عامًا، بمتوسط قدره ١٦.٧١٥ عامًا. طُبّق عليهم مقياس الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة (إعداد الباحثين). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد) وجميع أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية، وأن كلاً من (الطف بالذات، اليقظة العقلية، التكيف مع المستجدات، الانفتاح على التجارب الجديدة) يقع في المستوى المتوسط لدى المراهقين الأيتام، بينما ينخفض لديهم كل من (الوعي بالإنسانية المشتركة، الدرجة الكلية للشفقة بالذات، إعادة التقييم المعرفي، إيجاد حلول جديدة، الدرجة الكلية للمرونة المعرفية، الشعور بالكفاءة الذاتية، الدافعية للتغيير الإيجابي، القدرة على مواجهة التحديات، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة).

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، نمو ما بعد الصدمة، المراهقون الأيتام.

Self-Compassion and Its Relationship to Post-Traumatic Growth Among Orphaned Adolescents

Yasmin Gamal¹, Mamdouh Mahmoud Mostafa Badawy², Eman Ahmed Abdelsalam¹

1Mental Health Department, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt

2Mental Health Department, Faculty of Education for boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt

*Corresponding Author email: bdyasmynjmal@gmail.com

Abstract:

The study aimed to investigate the relationship between self-compassion and post-traumatic growth and reveal the levels of both self-compassion and post-traumatic growth among orphaned adolescents. The study sample comprised 317 orphaned adolescents aged 15–17 (Mage= 16.715 years) enrolled in selected Al-Azhar institutes in Minya Governorate. The Self-Compassion Scale and Post-Traumatic Growth Scale (developed by the researchers) were administered to participants. Results revealed a statistically significant positive correlation between self-compassion (total score and dimensions) and all dimensions of post-traumatic growth and its total score. The findings indicated that self-kindness, mindfulness, adaptation to developments, and openness to new experiences were moderate among orphaned adolescents. However, participants showed lower awareness of common humanity, total self-compassion score, cognitive reappraisal, finding new solutions, total cognitive flexibility score, sense of self-efficacy, motivation for positive change, ability to face challenges, and total post-traumatic growth score.

Keywords: *Self-Compassion, Post-Traumatic Growth, Orphaned Adolescents.*

مقدمة:

تمثل المراهقة إحدى المراحل ذات الأهمية في حياة الفرد؛ إذ إنها تُعدّ معبراً ينتقل من خلاله الطفل إلى الرشد، وقد نالت هذه المرحلة اهتمام الباحثين نظراً للتغيرات التي تعترى المراهق خلالها في مظاهر النمو المختلفة، سواء الجسمية أو الفسيولوجية أو العقلية أو الاجتماعية أو الانفعالية أو الخلقية، ولما يتعرض له فيها من صراعات متعددة سواء داخلية أو خارجية.

وبجانب تلك التغيرات النمائية - التي تعترى المراهقين خلال هذه المرحلة - قد يواجه بعضهم ضغوطاً أخرى غير نمائية؛ كاليتيم، الذي يشير إلى فقد المراهق لأحد أبويه أو كليهما، وهو ما يعدّ خبرة يكون لها آثارٌ سلبية على المراهقين؛ وذلك لكثرة المشكلات التي تترتب على معاشة المراهق لمثل هذه الخبرة، فضلاً عن ضغوط المرحلة نفسها، وما يصاحبها من تغيرات فجائية؛ مما يؤدي إلى ازدواجية الضغوط التي يتعرض لها المراهق اليتيم (محمد فقيهي، ٢٠١٧، ٦٧).

ويذكر فهد الداعج (٢٠٠٨، ١٦) أن صدمة اليتيم تعد من أصعب ما قد يتعرض له المراهق خلال هذه المرحلة؛ نظراً لأن حرمانه من العيش في وسطٍ أسري طبيعي بسبب فقد أحد أبويه أو كليهما، يعدّ وسطاً غير مناسب لإشباع حاجاته؛ مما قد يشعره بالحرمان وعدم الانتماء، وهو ما قد يكون له نتائج سلبية على حالته النفسية والاجتماعية، ومن أهم هذه النتائج ظهور العديد من المشكلات لدى المراهقين الأيتام، منها: الانطواء، وعدم الواقعية، والرفض المدرسي، وسوء التوافق الأسري والمدرسي، هذا بالإضافة إلى ظهور المشكلات السلوكية لدى المراهقين الذين يتعرضون لصدمة اليتيم (كالكذب، والسرقة، والعُدوان)، وغالباً لا يتمكن المراهق اليتيم من تحقيق الانسجام مع الجماعة التي ينتمي إليها، ولا يستطيع القيام بدوره المناسب فيها.

وبالرغم مما سبق، يمكن أن يكون لصدمة الحياة تأثير إيجابي، وهو ما عُرف باسم "نمو ما بعد الصدمة"، والذي يعرفه Calhoun and Tedeschi (2004, 5) بأنه خبرة التغير النفسي الإيجابي التي يعايشها الفرد نتيجة كفاحه مع أحد الظروف الحياتية بالغة التحدي، ويشير Helgeson et al. (2006, 797) إلى أن العثور على الفائدة يمثل الآثار الإيجابية الناتجة عن الأحداث الصادمة. ويرى (2016, 27) Blackie and Jayawickreme أن نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة من التغيرات الهامة والجوهرية في هوية الفرد ونظرته للحياة نتيجة كفاحه مع الصدمات، ويذكر (2008, 104) Reys et al. أن مفهوم نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة التغيرات الإيجابية التي يعايشها الأفراد بعد التعرض لإحدى الصدمات.

وقد ظهر مصطلح "نمو ما بعد الصدمة Posttraumatic Growth" على يد تبديشي وكالهن ١٩٩٥ وهو المصطلح التعبيري الحديث لما يعرف باستخلاص المعنى لـ "فرانكل" الذي قام بتطوير مدخل العلاج بالمعنى، وقد أشار (Frankl, 2000, 142) إلى إمكانية وصول الفرد إلى المعنى من خلال مواجهة إحدى الصدمات الحياتية، كما تناول مستوى التباين بين أولئك الذين يستطيعون البقاء والنمو بعد مواجهة إحدى صدمات الحياة مقارنة بغيرهم ممن تسحقهم تلك الصدمات الحياتية، وأشار إلى أن أولئك الذين يستطيعون استخلاص المعنى من خلال ما يواجهونه من أحداث حياتية ضاغطة، يمكنهم الازدهار والفهم الشامل لشخصياتهم وأصدقائهم وأسرهم ومكانتهم في الحياة ككل، ومن هنا ينبغي التأكيد على أنه لا بد أن يكون للحياة معنى حتى عند مواجهة أشد الظروف؛ إذ أن الفرد لا يمكنه تغيير قدره، ولكن عليه أن يحسن استغلاله من أجل النمو بنفسه وتحقيق التطور.

وعلى هذا فإنه يمكن لهذا التأثير السلبي للصدمات أن يتحول إلى تأثير إيجابي، وهو ما عُرف باسم "نمو ما بعد الصدمة"، ويعرف (Calhoun and Tedeschi, 2004, 5) نمو ما بعد الصدمة بأنه خبرة التغير النفسي الإيجابي التي يعايشها الفرد نتيجة كفاحه مع أحد الظروف الحياتية بالغة التحدي، ويشير (Helgeson et al., 2006, 797) إلى أن العثور على الفائدة يمثل الآثار الإيجابية الناتجة عن الأحداث الصادمة، ويرى (Blackie and Jayawickreme, 2008, 104) أن نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة من التغيرات الهامة والجوهرية في هوية الفرد ونظرته للحياة نتيجة كفاحه مع الصدمات، ويذكر (Reys et al., 2008, 104) أن مفهوم نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة التغيرات الإيجابية التي يعايشها الأفراد بعد التعرض لإحدى الصدمات.

ويرى (Calhoun and Tedeschi, 2004, 5) أن مصطلح "نمو ما بعد الصدمة" هو المصطلح الأكثر مناسبة للتعبير عن التغيرات الإيجابية التالية للصدمة، وذلك لأن هذا المصطلح يركز على الأحداث الحياتية الكبرى دون غيرها من الأحداث ذات المستويات المنخفضة من الضغوط؛ حيث إن المرور بتلك الظاهرة يتطلب مواجهة الفرد لمستويات مرتفعة من التحدي والتهديد لحياته وأمنه وهويته ومعتقداته الأساسية، كما أن هذا المصطلح يشير إلى أن الفرد قد حدث لديه تغيرات أساسية في بنائه النفسي نتيجة كفاحه مع الصدمة، فالتغيرات النفسية هنا فعلية ويمكن قياسها وليست مجرد خيالات أو أوهام.

ويذكر (Linele and Joseph, 2003, 135) أن مثابرة الفرد عند مواجهته حدثًا صادمًا قد ينتج عنها إدراكه لبعض القوى الكامنة في شخصيته، مثل القدرة على الصمود والمواجهة، شعور الفرد بقوة الشخصية، وزيادة الوعي، وتقبل السلبيات الشخصية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء تغير نظرة الفرد لما هو سائد من مخرجات سلبية للصدمات الحياتية، فمجرد معاشتها والتعافي منها والصمود تجاهها، كفيل بإعطاء الفرد فرصة

لاكتشاف بعض القوى التي لولا مروره بتلك الصدمة لما عرفها عن نفسه. وإلى هذا أشار Tedeschi and Calhoun (2004, 7) حين ذكروا أن أحد الأفراد الذين فقدوا أحد والديهم كان يقول "لقد واجهت الأسوأ ولكن لا بأس، سوف اجتاز هذه المحنة"، ويذكر Collins et al. (1990, 264) أن الصدمة التي يتعرض لها المراهق قد تؤدي إلى حدوث بعض التغيرات المهمة في علاقاته الإنسانية، مثل: الرغبة الشديدة في الارتباط بالآخرين، والحاجة إليهم، والشعور المتزايد بالتعاطف مع من يعانونه، كما تتطور لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية أكثر ألفة.

ويحتاج المراهق إلى مجموعة من العوامل التي يمكن أن تحافظ على مساره النمائي بعد تعرضه لصدمة اليتيم؛ بحيث يزداد تقبله لذاته، ورضاه عنها، ويصبح قادراً على تكوين المزيد من العلاقات الاجتماعية، واكتشاف بعض القدرات في شخصيته، بالإضافة إلى تغيير نظريته للحياة وقيمتها ومعناها، وهذا ما أشارت إلى نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على الأيتام في مرحلة المراهقة (Milam et al., 2004; Barakat et al., 2006; Wicks & Mitchell, 2010; Zebrack et al., 2015)، ونظراً لأهمية نمو ما بعد الصدمة الذي يمكن أن يحدث لدى المراهق عندما يتعرض لصدمة اليتيم؛ لذلك كانت هناك حاجة إلى التعرف على العوامل التي يمكن أن تسهم في نمو ما بعد الصدمة لدى المراهق اليتيم، وقد أشارت الدراسات إلى أهمية الشفقة بالذات (Wong & Yeung, 2017; Yeo, et al., 2021; Liu, et al., 2021).

وقد بدأ الاهتمام العلمي بهذا المفهوم عام ٢٠٠٣ على يد Kristin neff، ويعود لها الفضل في تطوير أول أداة لقياس الشفقة بالذات (زهير النواجحة، ٢٠١٩، ٢١٨). وبالرجوع إلى الأدبيات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات في الدراسات العربية، وجد الباحثون اختلافاً في ترجمة المفهوم إلى اللغة العربية، فقد ترجم إلى مفهوم الشفقة بالذات في دراسة عادل المنشاوي (٢٠١٦)، وترجم إلى الرحمة بالذات في دراسة سيد الوكيل (٢٠٢٠)، وترجم إلى التعاطف مع الذات في دراسة فتحي الضبع (٢٠١٣)، وترجم إلى الرأفة بالذات في دراسة ياسرة أبو هديوس (٢٠١٩)، وكل هذه المفاهيم هي ترجمة لمصطلح واحد وهو Self-Compassion كما قدمته رائدة المفهوم Kristin neff.

ويرى Germer (2009, 23) أن الشفقة بالذات تمثل شكلاً من أشكال تقبل الذات، يشير إلى مواقف وأحداث يكون فيها الشخص متقبلاً لانفعالاته ومعارفه، وترى Neff and McGehee (2010, 226) أنها وسيلة تكيفية لتواصل الفرد مع نفسه عند مواجهة عيوب شخصية أو ظروف صعبة في الحياة، وتضيف Neff (2016, 265) أن الشفقة بالذات مفهوم يمثل تحول الشفقة نحو الداخل، ويشير إلى ارتباط الفرد بنفسه في حالات الفشل أو عدم الكفاءة أو المعاناة الشخصية، ويذكر كل من Karakasidou and Stalikas (2017,

(539) أنها تتكون من ثلاثة مكونات، أولها: اللطف بالذات في مقابل نقد الذات أو الحكم الذاتي القاسي، وثانيها: الإنسانية العامة المشتركة في مقابل العزلة، وثالثها: اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات، وبالتالي تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في نفس الوقت؛ فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، والإنسانية المشتركة تجعل الفرد يدرك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين، واليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات وتزود الاستبصار من خلال وعي الفرد بالمعاناة التي يواجهها.

وترى (Neff, 2016, 265) أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات؛ إذ إنها تعني معاشية الخبرة الذاتية الضاغطة والمؤلمة بيقظة عقلية عالية وب عقل منفتح وبدون مبالغة وبدون سيطرة الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الفشل والألم؛ حتى لا تفقد الشفقة بالذات قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات أو رثاء الذات Pity-Self، كما أن الأفراد المشفقين بذواتهم يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية، ويترددون في كسرهما؛ لأنها تشكل عواطف إيجابية لدى ذات الفرد.

وترجع أهمية الشفقة بالذات إلى أنها تزيد من الانفعالات الإيجابية كما تساعد على تخفيف الألم الذي يعاني منه بعض الأفراد؛ ولذا فمن المنطقي أن يستفيد منها جميع الأفراد وخاصة المراهقين الأيتام، فهي تساعدهم على رعاية أنفسهم بدلاً من نقدها والحكم عليها، ويمكن أن تساعد أيضاً في تبني استراتيجيات توافق غير تجنبية، مثل: إعادة صياغة المشكلة بطريقة إيجابية، أو تبني استراتيجية إيجابية لحل المشكلات، ومثل هذه الطرق تساعد على التوافق مع الحياة والتغلب على الآثار السلبية لصدماتها (Braehler & Neff, 2020, 570).

وقد توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام (Wong & Yeung, 2017; Liu, et al., 2021)؛ ولذلك يرى الباحثون أن الشفقة بالذات قد تساهم بدور فعال في إحداث تغييرات إيجابية لدى المراهقين الذين يتعرضون لفقد أحد والديهم أو كليهما؛ نظراً لأن الأفراد المشفقين بذواتهم عندما يمرون بخبرات صادمة أو حالات فشل، فإنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن عملية النمو النفسي الإيجابي في أعقاب التجارب الصادمة لدى المراهقين الأيتام لا تحدث بشكل عشوائي، بل هي محصلة لتفاعل بين بعض العوامل التي تتداخل لتشكيل مسار التعافي والنمو؛ وقد يكون للشفقة بالذات دور مهم في هذا النمو الإيجابي الناتج عن الصدمات، إذ قد تمكن الفرد من تجاوز حالة الإنكار أو الصراع الداخلي، وتساهم في بناء تصور

واقعي عن الذات؛ ولذا يتناول البحث الحالي الشفقة بالذات لما قد يكون لها من دور فعال ومسهم في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

مشكلة البحث:

تبين من مراجعة نتائج بعض الدراسات السابقة إمكانية معايشة المراهقين الأيتام لخبرة نمو ما بعد الصدمة وفق ما بينته نتائج دراسة Heying et al. (2016) التي أوضحت ارتفاع مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى من تعرضوا لصدمة اليتيم عايشوا أحداثاً أخرى صادمة غير اليتيم، ودراسة Iffayanti and Idriyani (2017) التي أظهرت أن هناك تفاعلاً بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وأساليب مواجهة الضغوط والنوع في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام، ويرى Heying et al. (2016) أن هناك إمكانية لمعايشة المراهقين الأيتام لبعض الخبرات الحياتية الإيجابية التي توجه شخصياتهم نحو المسار النمائي الإيجابي، بحيث يمكنهم التحلي بمجموعة من المقومات التي تعينهم على مواجهة صدمة اليتيم ومعايشة خبرة نمو ما بعد الصدمة من خلالها.

وتعد الشفقة بالذات من أبرز المتغيرات التي تيسر خبرة نمو ما بعد الصدمة، فالأفراد الأكثر شفقة بذواتهم أكثر ميلاً نحو تفسير الخبرات الصادمة في إطار من التنظيم الانفعالي، ولهذا أمكن القول بأن الشفقة بالذات تعد بمثابة عامل وقائي يمكن من خلاله تحقيق التوافق الإيجابي، ومعايشة قدر ضئيل من الضغوط التالية للصدمة؛ ومن ثم تحقيق نمو ما بعد الصدمة، وذلك لدى فئات متباينة من الأفراد الذي تعرضوا لبعض صدمات الحياة كالإساءات الجسدية أو الكوارث الطبيعية (Wong & Yeung, 2017). وفيما يتعلق بفئة المراهقين الأيتام، فقد تبين أنهم ذوو مستوى متوسط من الشفقة بالذات في تعزيز قدرتهم على مواجهة ضغوط الحياة وصدماها؛ فمن خلال ملاطفتهم لذواتهم يزيد لديهم الميل لتهدئتها؛ ومن ثم تقبل الموقف الضاغط، والسعي نحو الفهم الأفضل للموقف الصادم، وإعادة تقييم ما لديهم من مصادر قوة تعينهم على مواجهته، ويعزز ما سبق شعور المراهقين الأيتام بالإنسانية المشتركة كما تتبدى في الوعي بأن صدمات وضغوط الحياة سنة من سنن الحياة يعايشها كافة البشر، وليس فئة منهم بعينها (Aulia & Rahayu, 2022).

وتأسيساً على ما سبق، يسعى البحث الحالي إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى فئة المراهقين الأيتام من منطلق ما يلي:

- تركيز الدراسات السابقة على العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد صدمات الكوارث الطبيعية والتعرض للإساءات الجسدية والإصابة بالأمراض المهددة للحياة (Liu et al., 2021; Yeo et al., 2021; Özdemir et al., 2022).
- عدم وجود دراسات سابقة في السياق المحلي أو الدولي - في حدود اطلاع الباحثين - تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى فئة المراهقين الأيتام، بالرغم مما أشارت إليه بعض الدراسات من معاشتهم لتلك الخبرة، وامتلاكهم قدر متوسط أو فوق المتوسط من الشفقة بالذات (Aulia & Rahayu, 2022).
- أن صدمة فقد أحد الوالدين تمثل إحدى أبرز صدمات الحياة كما جاء في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية DSM-4، وهو ما كان باعثاً على إجراء البحث الحالي الذي يسعى لاستقصاء العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى فئة تعرضت لصدمة اليتيم في مستقبل حياتها. وفي ضوء ذلك وجد الباحثون حاجة لإجراء هذا البحث لمحاولة التعرف على الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام؟
٢. ما مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام؟
٣. ما مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام؟

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:
- العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.
- مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام.
- مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

الأهمية النظرية:

- الاهتمام بفئة المراهقين الأيتام، تلك الفئة التي تحتاج المزيد من الدعم الاجتماعي بمختلف أشكاله، ولعل أحد مظاهره الكشف عن أبرز ما يعين هؤلاء على مواجهة الضغوط الناجمة عن صدمة اليتيم؛ لتحقيق التطور الشخصي من خلالها.

- التركيز على مرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في حياة الفرد، وخصوصاً عندما تقترب من ضغوطها النمائية المعيارية بأخرى غير معيارية كالتعرض لليتم.
- تناول المخرجات الإيجابية لصدمة اليتيم، وذلك تمهيداً مع التوجهات العالمية في مجال البحث النفسي في مجال الصدمة، ومغايرة لما هو سائد في الدراسات الإقليمية والمحلية في هذا الصدد.
- وضع إطار نظري متكامل يتناول متغيرات: الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، استكمالاً لما ورد في الدراسات السابقة في هذا الصدد، وسعيًا للتوصل إلى أبرز وأحدث الأطر النظرية والتوجهات المفسرة لتلك المتغيرات وخصوصاً في مرحلة المراهقة.
- توجيه الأنظار نحو أبرز المتطلبات النفسية التربوية والاجتماعية للمراهقين الأيتام؛ بما قد يسهم في تعزيز المسار النمائي لهؤلاء على نحو مثالي يكفل تقبلهم لبيئتهم.

الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم نتائج هذا البحث في إمداد المختصين والمهتمين برعاية المراهقين الأيتام بطرق وأساليب جديدة حول التغيرات التي تحدث نتيجة لصدمة اليتيم وأهم المتغيرات التي يمكن أن تساعد في جعلها تغيرات إيجابية لا تؤثر بالسلب في شخصية المراهق .
- إضافة أدوات قياس سيكومترية لقياس: الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة، تراعي خصائص عينة المراهقين الأيتام على المستويين النمائي والثقافي.
- يسهم البحث الحالي في توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى أهمية الشفقة بالذات كمتغير قد تسهم إيجابياً في نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.
- قد تسهم نتائج البحث الحالي في دراسات شبه تجريبية على متغيريها؛ من أجل تنميتها لدى المراهقين الأيتام.

مصطلحات البحث:

• الشفقة بالذات Self-compassion:

تعرف (Neff, 2003, 224) الشفقة بالذات بأنها: توجه الفرد إيجابياً نحو ذاته في المواقف غير السارة، وذلك من خلال اللطف بذاته، وتقبل خبراته السلبية ومعاناته كجزء من خبرات باقي البشر، وإدراك المشاعر السلبية والتعامل معها بيقظة ذهنية.

- ويعرفها الباحثون بأنها: قدرة المراهق اليتيم على تقبّل ذاته في أوقات الضعف، والانفتاح الهادئ على تجاربه المؤلمة، مع إدراكه أن ما يمر به ليس فريداً، بل هو جزء من التجربة الإنسانية العام؛ مما يمنحه دعماً داخلياً يعزز من توازنه النفسي وتوافقه الانفعالي. وهي ذات أبعاد ثلاثة:
- اللطف بالذات: ويعني ميل المراهق اليتيم إلى معاملة نفسه برفق ورحمة في أوقات الضعف أو الفشل، والاعتراف بمشاعره دون قسوة أو انتقاد لاذع، وتبني أساليب حديث نفس داعمة تساعد على تقبّل ذاته وتطويرها.
- اليقظة العقلية: وتشير إلى مدى وعي المراهق اليتيم بمشاعره السلبية وأفكاره المؤلمة في لحظتها، دون تهويل أو تجاهل، مع قدر من التوازن والانتباه الهادئ لتجاربه النفسية، بعيداً عن الانغماس في الألم أو اجترار الذكريات المؤلمة.
- الوعي بالإنسانية المشتركة: ويقصد بها إدراك المراهق اليتيم أن الألم والمعاناة جزء مشترك من التجربة الإنسانية، وأنه ليس وحده من يمر بهذه الصعوبات، مما يُعزّز لديه الشعور بالانتماء وتجاوز العزلة النفسية والاجتماعية.

• نمو ما بعد الصدمة Posttraumatic Growth:

- يذكر (Reys et al. 2008, 104) أن مفهوم نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة التغيرات الإيجابية التي يعايشها الأفراد بعد التعرض لإحدى الصدمات.
- ويعرفه الباحثون بأنه: مجموعة من التغيرات الإيجابية المهمة والجوهرية في شخصية المراهق اليتيم وهويته ونظرته للحياة؛ نتيجة كفاحه مع صدمة اليتيم التي تعرّض لها، وله أربعة أبعاد، هي:
- الشعور بالكفاءة الذاتية: ويعني إدراك المراهق اليتيم لقدرته على مواجهة التحديات والتغلب على الصعوبات الناتجة عن الصدمة، واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات وتنفيذ المهام بثقة وفاعلية.
 - الانفتاح على التجارب الجديدة: ويشير إلى استعداد المراهق اليتيم لتقبّل الخبرات الجديدة والتفاعل الإيجابي مع المواقف الحياتية بعد الصدمة، بما يعكس مرونة في التفكير ورغبة في التعلّم والنمو من خلال التجربة.
 - الدافعية للتغيير الإيجابي: ويقصد به رغبة المراهق اليتيم الداخلية في تحسين ذاته وتطوير حياته بعد التعرض للصدمة، من خلال السعي الواعي نحو تبني سلوكيات واتجاهات جديدة تسهم في تحقيق التكيف والنمو الشخصي.
 - القدرة على مواجهة التحديات: وتعني تمكن المراهق اليتيم من التصدي للصعوبات والضغوط الناتجة عن الصدمة بثبات نفسي وفعالية، مستخدماً استراتيجيات تكيف إيجابية تُمكنه من تجاوز الأزمات وتحقيق التوازن الشخصي.

• المراهق اليتيم Adolescent Orphan:

يعرفه الباحثون بأنه الشخص الذي فقد أبويه أو كليهما وهو في سن يقع ما بين ١٢ - ١٧ عامًا، سواء كان الفقد قبل المراهقة أو أثناءها.

محددات البحث:

- محدّدات موضوعية، تتمثل في: الشفقة بالذات، ونمو ما بعد الصدمة.
- محدّدات بشرية، تتمثل في: المراهقين الأيتام ممن يدرسون بالأزهر الشريف، والذين تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٧) عامًا.
- محدّدات مكانية، تشمل: بعض المعاهد الأزهرية في محافظة المنيا.
- محدّدات زمانية، تتمثل في: الفترة التي تم خلالها تطبيق أدوات البحث، وقد تم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥م.

الإطار النظري:

يعرض الباحثون بعض الأسس النظرية للمفاهيم المستخدمة في البحث، وذلك لبناء إطار يستند إليه في بناء أدواته، وتحديد فروضه، ومناقشة وتفسير نتائجه، وذلك على النحو التالي:

أولاً: المراهقون الأيتام

يتناول الباحثون الحديث عن المراهقين الأيتام، من حيث: سيكولوجية المراهقة، مفهوم اليتيم، الآثار السلبية لصدمة اليتيم على المراهقين، وذلك كما يلي:

أ- سيكولوجية المراهقة:

تُعد المراهقة مرحلة انتقالية حرجة تمتد بين الطفولة والرشد، وتشهد تحولات بيولوجية ونفسية واجتماعية معقدة. وقد اشتق مصطلح "المراهقة" من الفعل العربي "رَهَقَ"، بمعنى الاقتراب من الشيء، أي أن المراهق يقترب من النضج البدني والعقلي دون أن يبلغه تمامًا. أما في علم النفس، فالمراهقة تُعرف بأنها المرحلة التي تبدأ ببلوغ الفرد جنسيًا وتستمر حتى يصل إلى الاكتمال الجسدي والانفعالي والاجتماعي، مما يمكنه من تحمل مسؤوليات الراشدين في المجتمع. وهي لا تتحدد بسن معين، بل تختلف باختلاف الثقافات والبيئات والأفراد، وإن كانت غالبًا ما تمتد ما بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشرة تقريبًا (Jaworskan & MacQueen, 2015, 291).

وتُقسَم المَراهِقة إلى أنواع مُتعددة، فمنها المَراهِقة السوية، التي تمر بتغيرات طبيعية ويتكيف فيها الفرد بشكل إيجابي، ومنها المَراهِقة المضطربة، التي تتسم بالصراعات النفسية أو السلوكية نتيجة عوامل داخلية أو بيئية. كما قُسمت إلى مراحل ثلاث رئيسية: المَراهِقة المبكرة (١٢-١٤ سنة)، والمَراهِقة الوسطى (١٥-١٧ سنة)، والمَراهِقة المتأخرة (١٨-٢١ سنة). كل مرحلة تتسم بسمات نمائية خاصة تتعلق بمستوى النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، حيث تزداد التحديات مع تقدم المرحلة وتتسع الفجوة بين التوقعات الاجتماعية وقدرات الفرد (Sawyer et al., 2018, 224).

وتشهد مرحلة المَراهِقة تغيرات واسعة في مجالات عدة، تبدأ بالتغيرات الجسدية مثل النمو السريع، وظهور الصفات الجنسية الثانوية، وهي تغيرات قد تُحدث قلقاً لدى المراهق بسبب المفاجأة وعدم التهيئة. أما من الناحية النفسية، فيبدأ المراهق في السعي لتكوين هويته الخاصة، وتظهر الحاجة إلى الاستقلالية، مما يؤدي أحياناً إلى الصراع مع السلطة الأسرية أو المدرسية. وتُعد التقلبات الانفعالية من أبرز سمات هذه المرحلة، حيث تتأرجح مشاعر المراهق بين الطفولة والرشد، وبين الاعتماد والاستقلال، مما يؤثر على طريقة تفكيره وتفاعله مع الآخرين (Romer et al., 2017, 21).

وتلعب العلاقات الاجتماعية دوراً جوهرياً في تشكيل شخصية المراهق، إذ يبدأ بالخروج من الإطار الأسري الضيق إلى عالم الأقران والمدرسة والمجتمع. وتزداد أهمية الأصدقاء كمصدر للتقبل والتقدير، وقد يتأثر المراهق بسلوكهم وقيمهم بصورة كبيرة، سواء سلباً أو إيجاباً، كما يبدأ في تطوير مهارات التواصل، وتتشكل لديه مفاهيم الانتماء والهوية الجماعية، وهنا تظهر الحاجة الملحة لدعم المراهق من خلال بيئة اجتماعية آمنة وواعية تساعد على التكيف، وتمنحه فرصاً لتجريب الأدوار الاجتماعية في ظل الإشراف والتوجيه لا السيطرة والتقييد (Kaur, 2024, 3).

ومن زاوية معرفية تتطور قدرة المراهق على التفكير المجرد والمنطقي، ويبدأ في استخدام مهارات التفكير الناقد، والتفكير في المستقبل، وتكوين وجهات نظر شخصية حول القيم والمعايير. كما تتبلور لديه القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، رغم أنه قد يفتقر أحياناً إلى النضج الكامل الذي يوازن بين العاطفة والعقل. على الصعيد السلوكي، قد تظهر لدى المراهق أنماط جديدة من السلوك تتراوح بين التمرد والانعزال، أو الانفتاح والمغامرة، وذلك في محاولة لتأكيد الذات واستكشاف حدود الحرية، وهنا تتضح أهمية التوجيه الإيجابي ومهارات ضبط النفس والتفكير قبل التصرف (Arnett, 2017, 25).

ويُعد فهم طبيعة المَراهِقة أمراً بالغ الأهمية بالنسبة للوالدين والمربين والعاملين في المجالات النفسية والتربوية، نظراً لما تتطوي عليه هذه المرحلة من تغيرات قد تُحدث اضطرابات إذا لم تُواجه بالوعي والدعم

المناسب. ويحتاج المراهق إلى بيئة تشجعه على التعبير عن ذاته، وتُقدّر جهوده، وتساعد على تجاوز الصراعات الداخلية دون إصدار أحكام قاسية أو مقارنات مؤذية. كما أن دور المدرسة والأنشطة الاجتماعية والثقافية يصبح محورًا في تنمية قدراته وتعزيز مهاراته، إذ إن المراهقة ليست أزمة، بل هي فرصة لبناء شخصية قوية متوازنة، إذا ما تم احتضانها وفهمها بالشكل السليم (Eccles & Roeser, 2011, 226).

يتضح مما سبق أن مرحلة المراهقة تُمثل تحولًا يجمع بين كثير من التناقضات؛ فبينما يمتلك المراهق جسدًا شبه ناضج وعقلًا قادرًا على التفكير المجرد، إلا أنه تظل هناك فجوة تجعله يعاني من صراع داخلي بين الاستقلال والاعتماد، وبين العقلانية والاندفاع.

ب- مفهوم اليتيم:

حظي مفهوم اليتيم باهتمام خاص في الثقافات والمجتمعات كافة، خاصة في الدين الإسلامي. ويُعرف اليتيم لغويًا بأنه الفقد، ويقال: "يَتِمُّ الصبيُّ" إذا مات أبوه قبل أن يبلغ (محمد ابن منظور، دت، ٦٤٥). وفي الاصطلاح، يُقصد به فقد أحد الوالدين أو كليهما في مرحلة الطفولة، ويُقصر غالبًا على فقد الأب تحديدًا، لكونه الطرف المسؤول تقليديًا عن الرعاية الاقتصادية والحماية الاجتماعية في أغلب المجتمعات، وتُعد مرحلة ما قبل البلوغ هي المدة التي يُطلق فيها على الطفل لفظ "يتيم"، بينما يسقط هذا الوصف عنه شرعًا بعد البلوغ. ويُستثنى من ذلك بعض الاستعمالات الاجتماعية أو النفسية التي تستمر في استخدام المصطلح لأغراض خاصة (محمد العيسى، ٢٠١٩، ٢٦٨).

ويقسم اليتيم إلى أنواع عدة بحسب الطرف المفقود وظروف الفقد. فيوجد "اليتيم الأبوي" وهو الأكثر شيوعًا في الأدبيات التربوية والدينية، ويشير إلى فقدان الأب، و"اليتيم الأمومي" الذي يعني فقدان الأم، و"اليتيم الكامل" حينما يفقد الطفل كلا الوالدين. كما يمكن تصنيفه أيضًا بحسب التوقيت إلى يتيم مبكر، ويتيم متأخر، وبحسب ظروف الفقد إلى يتيم طبيعي ناتج عن الوفاة، أو يتيم اجتماعي ناتج عن الهجر أو الانفصال أو الغياب القسري. وهذه التصنيفات ليست مجرد مفاهيم نظرية، بل ترتبط بدرجة تأثر الطفل نفسيًا واجتماعيًا، وتحدد نوع الدعم الذي قد يحتاج إليه لاحقًا (Li et al, 2021, 24).

وقد اهتم القرآن الكريم اهتمامًا بالغًا باليتيم، وأولاه عناية خاصة باعتباره أحد الفئات الضعيفة التي يجب على المجتمع رعايتها وعدم ظلمها. وقد ورد ذكر اليتيم في مواضع متعددة في القرآن، من أبرزها قوله تعالى (فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَهْجُرْ) (الضحى: ٩)، وهو نهى صريح عن قهر اليتيم أو إزالته أو حرمانه من حقوقه. وهذه الآية تأتي ضمن سياق الحديث الإلهي إلى سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - حيث يُذكره الله تعالى بأنه كان

يتيمًا ثم آواه، فيحثه على أن يُعامل اليتيم بالرأفة والكرامة. ويُفهم من هذه الآية أن لليتيم مكانة خاصة تستدعي الرحمة والرعاية لا الإهمال أو القسوة (محمد الزين، ٢٠١٨، ٤٥).

وفي السنة النبوية الشريفة نجد تأكيدًا كبيرًا على فضل كفالة اليتيم وبيان أجرها العظيم؛ فقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى أنه وكافل اليتيم في الجنة هكذا، وأشار بالسبابة والوسطى؛ وهو ما يدل على قرب المنزلة التي ينالها كافل اليتيم يوم القيامة، وهو أيضًا يعكس اهتمام الإسلام بالجانب الإنساني تجاه هذه الفئة. ولم يكن هذا مجرد توجيه أخلاقي، بل كان سلوكًا واقعيًا للنبي - صلى الله عليه وسلم - الذي نشأ يتيمًا، فعاش معاناة الفقر، وجسد في سلوكه الرحمة والعطف على الأيتام، وجعل من كفالتهم طريقًا إلى الجنة (سعيد الغامدي، ٢٠٢٠، ١٢٣).

وكان اليتيم في المجتمعات التقليدية يُعد من أشد الأقدار وقعًا على الإنسان، نظرًا لاعتماد الأطفال الكلي على الوالدين، خاصة في الحماية والمعيشة. ومع تطور المجتمعات ظهرت مؤسسات الرعاية التي تهدف إلى سد الفجوة الناتجة عن غياب أحد الوالدين، سواء كانت هذه الرعاية داخل الأسرة الممتدة أو في دور الأيتام أو عبر نظم الكفالة الحديثة. ومع ذلك لا يزال اليتيم يُشكّل تجربة حياتية قاسية تتطلب استجابات متعددة على المستويين الفردي والجماعي، لضمان عدم تأثر الطفل بغياب الحماية الطبيعية التي كان سيحصل عليها في ظل وجود والديه (Masten & Narayan, 2012, 228).

يتضح مما سبق مكانة اليتيم في الإسلام، وأنه على الرغم من تطور أشكال الرعاية الاجتماعية، تظل تجربة اليتيم صدمة تترك آثارًا عميقة في نفسية الطفل؛ مما يستدعي تبني ممارسات شاملة تعوض هذا الفقد، وتستلهم في الوقت نفسه القيم الإسلامية الأصيلة في التعامل مع هذه القضية الإنسانية.

ج- الآثار السلبية لصدمة اليتيم على المراهقين:

تُعد صدمة اليتيم واحدة من أكثر الصدمات النفسية تأثيرًا على الأطفال والمراهقين، لما تحملته من معنى الفقد والخسارة والدخول المبكر في عالم من المسؤوليات النفسية والاجتماعية، وعندما تقع هذه الصدمة في مرحلة المراهقة، فإنها تتفاعل بقوة مع خصوصيات المرحلة من حيث التحولات الجسمية والعاطفية والعقلية والاجتماعية؛ مما يجعل المراهق عرضة لمجموعة من الآثار السلبية المتنوعة التي قد تترك بصماتها على شخصيته مدى الحياة (Garcia et al., 2017, 156). ومن أهم هذه الآثار ما يلي:

- الآثار النفسية: يرى كل من (Miller, 2020, 204; Anderson & Brooks, 2021; Peterson, 2023) أن هناك مجموعة من الآثار النفسية التي تتركها صدمة اليتيم لدى المراهق، ومنها

- القلق والتوتر: يتسم المراهق اليتيم بارتفاع مستويات القلق، خاصة القلق من المستقبل، والخوف من فقدان من تبقى من الداعمين، أو من البقاء وحيداً دون سند. ويظهر هذا في اضطرابات النوم، وزيادة التحسس من النقد أو التغيرات المفاجئة.
- الاكتئاب والحزن المزمن: تشير الدراسات إلى أن الأيتام أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب نتيجة الشعور بالفقد والحرمان العاطفي. ويتجلى ذلك في فقدان الدافعية، واضطراب المزاج، والشعور بالذنب، أو انعدام القيمة، وقد يصل أحياناً إلى التفكير في الانتحار.
- الغضب والعنصرية: يفقد المراهق اليتيم أحياناً القدرة على تنظيم انفعالاته، فيؤدي نوبات من الغضب أو السلوك العدواني، خاصة تجاه الأقران أو المسؤولين عنه. ويُفسر ذلك باعتباره تعبيراً عن الشعور بالظلم أو الاعتراض غير الواعي على الواقع.
- الانسحاب والانعطاف: يفضل بعض المراهقين الأيتام الانعزال عن المحيط، نتيجة لشعورهم بأنهم مختلفون أو غير مقبولين، مما يُضعف من قدرتهم على التفاعل الاجتماعي ويزيد من الشعور بالوحدة.
- الآثار المعرفية: يشير (Brown, 2020, 76; Martinez & Lee, 2021, 89; Wilson et al., 2023, 112) إلى بعض الآثار السلبية لليتيم على الجانب المعرفي لدى المراهق، ومن ذلك:
 - ضعف التركيز ونسبت الانتباه: يؤدي الانشغال الداخلي بالمشاعر السلبية إلى قصور في الوظائف التنفيذية العليا، مثل الانتباه والتركيز، وهو ما يُلاحظ لدى المراهقين الأيتام في البيئة المدرسية.
 - انخفاض التحصيل الدراسي: نتيجة للاضطرابات الانفعالية، ولغياب الدعم الأسري والتحفيز، يُعاني كثير من الأيتام من ضعف الأداء الأكاديمي، وعدم المواظبة، وتكرار الرسوب أحياناً.
 - التفكير السلبي والتشاؤمي: يتبنى بعض المراهقين الأيتام أنماطاً معرفية سلبية، تتمثل في التفكير الكارثي، أو جلد الذات، أو التشاؤم، مما يعوق قدرتهم على اتخاذ قرارات إيجابية تخص مستقبلهم.
 - صعوبات في حل المشكلات: القصور في التوجيه الأسري وفقدان نموذج يُحتذى به يحد من تنمية مهارات حل المشكلات لدى المراهق اليتيم، مما يجعله أكثر عرضة للوقوع في الأخطاء المتكررة.
- الآثار الاجتماعية: يرى كل من (Chen, 2022, 89; Wilson, 2023, 156) أن الجوانب الاجتماعية في شخصية المراهق تتأثر بمروره بخبرة اليتيم من حيث:
 - ضعف المهارات الاجتماعية: حيث يبدو المراهقون الأيتام أقل قدرة على التعبير عن أنفسهم، أو إقامة علاقات متوازنة، أو التعامل مع الاختلافات، وذلك نتيجة لقلة التفاعل الأسري الداعم في مرحلة الطفولة.

- الشعور بالنقص والدونية: يُطوّر بعض المراهقين الأيتام مفهوماً سلبياً عن الذات، يتسم بالإحساس بعدم الاستحقاق أو بأنهم أقل من غيرهم، خاصة إذا تعرضوا للتمييز أو الشفقة المفرطة.
 - سهولة التأثر بالأقران: نتيجة لحاجتهم للانتماء، يكون بعض الأيتام عرضة للتأثر بالجماعات السلبية أو المنحرفة، مما يُدخلهم في مسارات سلوكية خاطئة.
 - ضعف الانتماء المدرسي والمجتمعي: قد يشعر المراهق اليتيم بأن المجتمع لا يقدره أو لا يحتضنه، مما يخلق لديه مشاعر اغتراب أو لا مبالاة بالمشاركة الفاعلة في الحياة العامة.
 - الآثار السلوكية: يشير (Harris, 2021, 78) إلى بعض السلوكيات السلبية التي قد تظهر في سلوك المراهق اليتيم، وهي:
 - السلوك العدواني: قد يُظهر بعض الأيتام سلوكيات عدوانية كرد فعل على مشاعر الغضب أو الظلم أو الحرمان، ويتجلى ذلك في العنف اللفظي أو الجسدي أو التخريب.
 - التمرد على السلطة: في غياب علاقة أسرية حانية ومتوازنة، يميل بعض المراهقين الأيتام إلى رفض الأوامر أو القواعد، سواء في المدرسة أو في دور الرعاية أو الأسرة الممتدة.
 - السلوك الانسحابي: يميل البعض إلى الانكفاء على الذات، ورفض المشاركة، والخوف من المواجهة، مما يفقدهم فرص التعلم من التفاعل الاجتماعي.
 - تعاطي المخدرات والانحراف: تشير بعض الدراسات إلى أن الأيتام أكثر عرضة لتعاطي المواد المخدرة والانحراف السلوكي، خاصة في حال غياب الضبط الأسري والرقابة المجتمعية.
 - الآثار على الهوية وتكوين الذات: حيث يذكر كل من: (Moore & Taylor, 2015, 107; White & Green, 2021, 72) أن هوية المراهق تتأثر باليتيم على النحو التالي:
 - اضطراب الهوية: يواجه المراهق اليتيم صعوبة في تشكيل هوية مستقرة، نتيجة للصراع بين الإحساس بالحرمان والرغبة في الاستقلال، مما يؤدي إلى حالة من التيه أو ازدواجية الانتماء.
 - انخفاض تقدير الذات: يتولد لدى البعض شعور دائم بالنقص أو بعدم الكفاءة، وهو ما ينعكس في الخوف من التحديات أو الإحجام عن المبادرة.
 - الإفراط في الاعتمادية أو الاستقلالية: في ظل غياب نموذج الأب أو الأم، قد ينحرف المراهق إما نحو الاعتمادية الزائدة على أي شخص بالغ، أو نحو الاستقلالية المفرطة والتعدي، وكلاهما غير صحي.
- في ضوء ما سبق يرى الباحثون أن صدمة اليتم تبرز بوصفها تجربة نفسية واجتماعية شديدة العمق والتأثير، تترك آثاراً ممتدة في حياة المراهق، لا تنحصر في لحظة الفقد بل تمتد لتؤثر في البناء الانفعالي

والمعرفي والاجتماعي والسلوكي للشخصية. وإن فهم هذه الآثار يعد ضرورة لمعرفة كيف يمكن أن يتجاوز بعض المراهقين هذه الآثار السلبية، ويمكنهم الوصول إلى نمو ما بعد الصدمة.

ثانياً: الشفقة بالذات Self-compassion:

تعتبر دراسة الشفقة بالذات جديدة نسبياً في علم النفس، فقد حظي هذا المفهوم في العقدين الأخيرين بأهمية بالغة في الدراسات والبحوث الأجنبية، وقد بدأ الاهتمام العلمي بهذا المفهوم عام ٢٠٠٣ على يد Kristin Neff، ويعود لها الفضل في تطوير أول أداة لقياس الشفقة بالذات (زهير النواجحة، ٢٠١٩، ٢١٨)، وبالرجوع إلى الأدبيات التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات في الدراسات العربية وجد الباحثون اختلافاً في ترجمة المفهوم إلى اللغة العربية فقد ترجم إلى مفهوم الشفقة بالذات في دراسة (عادل المنشاوي، ٢٠١٦، ١٥٣) وترجم إلى الرحمة بالذات في دراسة (سيد الوكيل، ٢٠٢٠، ٣٥٧) وترجم إلى التعاطف مع الذات في دراسة (فتحي الضبع، ٢٠١٣، ٤٧٣) وترجم إلى العطف على الذات في دراسة (جهاد علاء الدين، ٢٠١٥، ٣٦٩) وترجم إلى الرأفة بالذات في دراسة (ياسرة أبو التعاطف مع هدرس، ٢٠١٩، ١٦١) وكل هذه المفاهيم ترجمة لمصطلح Self-compassion كما قدمته رائدة المفهوم Neff وسوف يتناول الباحثون فيما يلي الشفقة بالذات من حيث: تعريف الشفقة بالذات، أبعاد الشفقة بالذات، الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام.

أ- تعريف الشفقة بالذات:

تعرف الشفقة بالذات على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة والفشل وتتطوي على اللطف بالذات Self-kindness، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها، ومعالجة المشاعر المؤلمة غير السارة في وعي الفرد بعقل منفتح وهي استجابة رحيمة تجاه معاناة الفرد (Diedrich et al., 2016, 2).

ويشير عماد عبده (٢٠١٦، ٣٨٣) إلى الشفقة بالذات على أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

كما يشير عادل المنشاوي (٢٠١٦، ١٦٤) إلى أن الدراسات اهتمت في الفترة الأخيرة بدراسة مفهوم الشفقة بالذات، باعتباره أحد المتغيرات الاجتماعية والمفاهيم المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، فهي أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة وتعد مصدراً مهماً من مصادر السعادة والهناء النفسي.

ويرى السيد الشربيني (٢٠١٦، ٨٢) أن الشفقة بالذات تتضمن الوعي بالذات، ونظرة الفرد إلى خبراته بأنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلاً من انعزالها وإبعادها عن الآخرين، وذلك يساعد على التفاعل الواقعي مع

المشكلات من خلال تحض الأفكار والمشاعر السلبية، وإحداث توازن، ويرى أن الشفقة بالذات تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية .

والشفقة بالذات هي مفهوم مرتبط بشكل واسع باليقظة الذهنية ، وعرفت على أنها معاملة الذات بمزيد من العطف وفهمهم متى يمكن مواجهة المعاناة، وامتلاك وعي متوازن من الأفكار والانفعالات المؤلمة (Lopez et al., 2016, 1289).

بينما يرى (Goldin & Jazaier, 2017, 2) أن الشفقة هي توجه للاعتراف بالمعاناة يتضمن دافعا لا يعرف الخوف لفهم وتخفيف الأسباب والظروف التي تؤدي إلى معاناة الذات والآخرين والمجتمع.

كما يعرفها (Wasylyshyn & Masterpasqua 2018, 22) بأنها إحساس الفرد بمعاناته هو والآخرين مع الالتزام بمحاولة تخفيفها، وهذا يعني أن الشفقة تتكون من بعدين البعد الأول: إحساس الفرد بالمعاناة بدلا من إنكارها، البعد الثاني: اكتساب الفرد الحكمة والمهارات لتخفيف المعاناة.

وتبين (Novitasari 2018, 17) بأنها قدرة الفرد على فهم المعاناة والفشل داخل نفسه، من خلال افتراض أنه أمر طبيعي لأن وجوده هو جزء من حياة الإنسان بشكل عام.

كما يعرفها (Harming 2018, 25) أن يسيطر الفرد على نفسه ولا ينتقد نفسه ولا يصدر أحكام عليها، بسبب العيوب والضعف والفشل الذي يعاني منه .

وتعني الشفقة بالذات العناية بالذات Self-care ، وتقبل الذات Self- acceptance والعطف على الذات غير المشروط والتي يمكن اكتسابها وتعلمها (Atharyan et al., 2018,1).

وتعرفها هانم سالم وإيناس خريبة (٢٠١٩، ٣٣٥) بأنها الوعي بالذات وتكوين الشخص الاتجاهات الإيجابية نحو جوانب القصور لديه وممارسة الشخص للرعاية النفسية والطف بذاته والتسامح معها وتخفيف الشخص من معاناته والوقاية من الاضطرابات النفسية .

وتعرف بأنها تعامل الفرد برفق مع ذاته والرحمة بها، وعدم نقدها عند المرور بخبرات مؤلمة ويقترن بذلك بحس إنساني مشترك، يتمثل في إدراكه أن الخبرات الإنسانية مشتركة وأن معاناته لا تقتصر عليه وحده والتعامل بيقظة عقلية مع المشاعر والانفعالات (جيهان محمود، ٢٠٢٠، ١٦٠).

وتشير (Braehler and Neff 2020,567) بأنها عملية توازن بين زيادة جوانب الاستجابة الإيجابية وانخفاض جوانب الاستجابة الذاتية السلبية في أوقات الصراع الشخصي .

ويوضح (Pommeret et al. (2020,12 بأنها استجابة محسوسة للمعاناة، وتتضمن الاندماج البيفط ذهنيًا للفرد في معاناة الآخرين، واستجابته بلطف مع مواقف المحن التي يتعرضون لها والاعتقاد بالترابط الإنساني مع الآخرين الذي يؤدي إلى رغبة حقيقية في تخفيف المعاناة.

ويعرفها كل من حسام الدين عزب وأميرة محمد وحسام هيبه (٢٠٢٠، ٦) بأنها قدرة المرء على حسن استغلال قدراته وإمكاناته عند إدارة ومواجهة المواقف العصيبة، والمعاناة بنوع من اللطف بالذات والابتعاد عن الحكم الذاتي والحس الإنساني المشترك والابتعاد عن الشعور بالعزلة واليقظة العقلية والابتعاد عن الاستغراق المفرط والحكمة عند التعرض لتلك المواقف العصيبة.

كما أشارت أماني علي (٢٠٢٠، ٤٥٧) بأنها الاتجاه نحو الذات في المواقف المؤلمة وتجارب الفشل، وفهم تلك الخبرات المؤلمة المشتركة مع الآخرين لذلك فيجب على الفرد معالجة، وتخفيف تلك المشاعر بعقل واع ومنفتح، فضلاً عن معاشية الخبرة المؤلمة بشكل متوازن للرحمة بالذات وعدم لومها عند التقصير .

كما يعرفها (Nilufar et al. (2021, 42 بأنها التعامل مع الذات برحمة وتعاطف ولطف عندما يمر الفرد بخبرات مؤلمة ومحبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة تعد جزءاً من الخبرات التي يمر بها الآخرون غير مرتبطة بوجهة نظر خاصة، فضلاً عن معاشية الخبرة المؤلمة بشكل متوازن .

وتعرف بأنها بذل الجهد لمساعدة الذات والآخرين على تخطي الخبرات غير السارة من خلال اللطف تجاه الذات والآخرين وتقبل المعاناة كجزء من الذات البشرية والاستبصار الكامل بالانفعالات السلبية بشكل متوازن والاهتمام بمعاناة الآخرين (رياض طه، ٢٠٢١، ٢٤٩) .

وبشكل عملي عرفتها (Neff (2022, 73 بأنها طريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي تولد الرفاهية العقلية والجسدية من خلال دعم الفرد لنفسه عند المعاناة أو الألم واحتضانها بمشاعر طيبة وحضور مترابط.

كما تعرف العنود موسي (٢٠٢٢، ٤٣) الشفقة بالذات بأنه مجموعة السمات أو الصفات المعبرة عن الرفق بالذات والحنو عليها في مواقف الشدة والمعبر عنه بعدد من الأبعاد الفرعية المتمثلة في الحنو مع الذات مقابل الحكم على الذات الانسانية المشتركة مقابل العزلة والتعقل مقابل التوحد المفرط.

وتعرف شيماء حميد (٢٠٢٣، ١٠) الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل، وتنطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في الوعي بعقل منفتح.

وترى عائشة يحيا (٢٠٢٣، ٤٥٧) أن الشفقة بالذات هي تلك المشاعر الإيجابية التي يكنها الفرد لذاته كمشاعر الود والتعاطف والرأفة والتماس العذر للنفس، وما يصاحب ذلك من مواجهة فعالة للضغوط والمشكلات وتقييمها في ضوء مشكلات الآخر.

يتضح مما سبق أن التعريفات السابقة تُظهر اتفاقاً واضحاً حول المكونات الأساسية للشفقة بالذات مع بعض الاختلافات في التأكيدات والتفاصيل، أهم نقاط الاتفاق تتمثل في: اللطف مع الذات، والبعد الإنساني المشترك واليقظة العقلية، وبينما يركز بعض الباحثين على الجوانب الداخلية للفرد مثل (Neff, 2022)، يرى آخرون مثل (Pommeret, 2020) أن المفهوم يشمل التعاطف مع معاناة الآخرين أيضاً. كما تختلف التعريفات السابقة في التأكيد على الجانب التطبيقي، فبعضها (Nilufar, 2021) يبرز كيفية التعامل مع الخبرات المؤلمة، بينما يركز آخرون مثل (هانم سالم وإيناس خريبة، ٢٠١٩) على الجوانب الوقائية.

وفي ضوء ذلك يعرف الباحثون الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام بأنها "قدرة المراهق اليتيم على تقبل ذاته في أوقات الضعف، والانفتاح الهادئ على تجاربه المؤلمة، مع إدراكه أن ما يمر به ليس فريداً، بل هو جزء من التجربة الإنسانية العام؛ مما يمنحه دعماً داخلياً يعزز من توازنه النفسي وتوافقه الانفعالي".

ب- أبعاد الشفقة بالذات:

قسمت (Neff 2016,265) الشفقة بالذات إلى ثلاثة أبعاد رئيسة لكل منها قطب إيجابي وآخر سلبي، يمثل سلوكاً مشفقاً مقابل سلوك غير مشفق وهي اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل الإفراط في تحديد الهوية، وهو ما يوضحه شكل (١) التالي.



شكل (١) أبعاد الشفقة بالذات لدى نيف

• اللطف بالذات Self-Kindness مقابل الحكم على الذات Self-Judgment :

يحاول معظمنا أن يكون لطيفاً ومراعياً لأصدقائه وأحبابه، عندما يرتكبون الأخطاء، أو يشعرون بعدم الكفاية، أو يعانون من سوء الحظ، فقد تقدم لهم كلمات دعم أو نسألهم ماذا يحتاجون الآن؟ وتنتظر ما يمكننا القيام به للمساعدة أو نقوم بمعانقتهم لإخبارهم إننا نهتم بهم. والغريب أننا كثيراً ما نتعامل مع أنفسنا بشكل مختلف للغاية، فنقول لأنفسنا أشياء قاسية لا نقولها للصديق، وتكون أكثر صرامة مع أنفسنا أكثر من الناس الذين لا نحبههم كثيراً، يضع اللطف بالذات نهاية للحكم على الذات المستمر ويقلل من تعليقاتنا الداخلية التي يرى معظمنا أنها طبيعية، وتصبح حواراتنا الداخلية خيرة ومشجعة بدلاً من العقاب أو التحقير، مما يعكس موقفاً ودياً أكثر دعماً تجاه أنفسنا فنبدأ في فهم نقاط ضعفنا وإخفاقاتنا بدلاً من إدانتها، ونعترف بقصورنا ونقبل أنفسنا دون قيد أو شرط كبشر غير كاملين، والأهم من ذلك أن ندرك مدى الضرر الذي نلحقه بأنفسنا من خلال النقد الذاتي الذي لا هوادة فيه ونختار طريقة أخرى هي اللطف بالذات (Braehler & Neff 2020, 567).

ويشير اللطف بالذات إلى الميل إلى أن نكون داعمين ومتعاطفين مع أنفسنا عند مواجهة أوجه القصور في الشخصية بدلاً من الحكم على أنفسنا بقسوة فهذا يستلزم التسامح والتفاهم مع أخطائنا وإخفاقاتنا والاعتراف بأن الكمال لا يمكن تحقيقه (Neff, 2003, 3). ويتضمن اللطف بالذات مشاعر الدفء والتوجه نحو فهم الفرد لذاته عندما تكون هناك حالة من المعاناة، أو الإحساس بالفشل، أو الشعور بعدم الكفاءة. بمعنى أن نعترف بوجود نقص في قدراتنا وأن تجارب الحياة الصعبة أمر لا مفر منه، ولذلك يكون على الفرد تعلم الهدوء عند مواجهة آلامه بدلاً من الغضب، وأن نعترف بوجود مشكلة بدون إصدار أحكام أو تقييمات على أنفسنا، ولذلك على الفرد أن يساعد نفسه، بأنه لا يمكنه الحصول على كل ما يريد، وعندما يرفض هذا الواقع أو يقاومه فينشأ لديه ضغوط وإحباط ونقد للذات، ولكن عندما يتقبل الفرد للواقع فإنه يتولد لديه مشاعر إيجابية من العطف والرعاية التي تساعد على المواجهة (Neff, 2009, 23).

• الحس الإنساني المشترك Common Humanity مقابل العزلة Isolation :

يعني الشعور بالإنسانية المشتركة أن جميع البشر غير كاملين وأن كل إنسان يتعرض للفشل والخطأ والمشكلات، ومن ثم تركز الشفقة بالذات على فكرة ربط مشكلة الفرد الخاصة بالحالة الإنسانية المشتركة، بينما الأشخاص الذين يشعرون بالعزلة والبعد عن الآخرين بسبب وجود مشكلات خاصة، فهذا يرجع لاعتقادهم الخاطئ بأنهم فقط الذين يواجهون ظروف الحياة الصعبة، بينما الآخرون يعيشون في سعادة تامة (Neff, 2003, 89).

ندرك مع الشفقة بالذات أن تحديات الحياة والفشل الشخصي جزء من شخصية الفرد، فجميع البشر عرضة للخطأ وهو أمر لا مفر منه في الحياة، عندما نتواصل مع إنسانيتنا المشتركة نتذكر أن كل شخص لديه مشاعر الألم وخيبة الأمل، فالألم الذي نشعر به في الأوقات الصعبة هو نفس الألم الذي يشعر به الآخرون المحفزات مختلفة والظروف مختلفة ودرجة الألم مختلفة ولكن العملية هي نفسها. ويساعدنا عنصر الإنسانية المشتركة أيضاً على تمييز الشفقة بالذات عن قبول الذات أو حب الذات، فعلى الرغم من أنهما مهمان إلا أنهما غير مكتملين لأنهما يتركان عاملاً أساسياً وهو الأشخاص الآخرون، بينما الشفقة بالذات بحكم تعريفها فهي علاقة تبادلية أساسية في تجربة المعاناة وتتبع من الاعتراف بأن التجربة الإنسانية غير كاملة (Braehler & Neff, 2020, 569).

• اليقظة العقلية: Mindfulness مقابل التوحد المفرط مع الذات: Over-Identification :

لكي نتعاطف مع أنفسنا نحتاج أن نتوجه نحو آلامنا ونعترف بها بوعي، فاليقظة نوع من الوعي المتوازن الذي لا يقاوم أو يتجنب أو يبالغ في تجربتنا من لحظة إلى لحظة أخرى، في هذه الحالة تصبح واعين بأفكارنا ومشاعرنا السلبية، ونكون معها كما هي دون إنكار (Braehler & Neff, 2020, 570).

فتعني اليقظة العقلية عدم إصدار الحكم على الذات وانتقادها وتقبل الأفكار والمشاعر التي يلاحظها الفرد كما هي دون إنكار لها، فالفرد لا يمكنه تجاهل الألم والشعور بالشفقة في نفس الوقت، وتتطلب اليقظة وعي الفرد ومراقبته لأفكاره ومشاعره السلبية بوضوح واتزان بدلاً من تكرار الأفكار السلبية عن ذاته وعن الجوانب الصعبة في حياته مما يجنب الفرد الإفراط في التوحد الذاتي مع تلك الأفكار والمشاعر السلبية (Neff, 2012, 3).

ويرى كل من (Braehler and Neff (2020, 570 أن اليقظة هي الركيزة التي تقوم عليها الشفقة بالذات لأنها توفر اتساع عقلي واتزان يساعد على رؤية الحاجات والأشياء بشكل مختلف، فعندما نكون متيقظين يمكننا أيضاً تحديد أفضل مسار للعمل بحكمة لمساعدة أنفسنا عند الحاجة، حتى لو كان ذلك ببساطة يعني الاحتفاظ بتجربتنا في وعي لطيف ومحب، ويتطلب الأمر الشجاعة للتوجه نحو آلامنا والاعتراف بها، وهذه الشجاعة ضرورية إذا أردت قلوبنا أن تفتح استجابة للمعاناة، فنحن لا يمكننا الشفاء مما لا نشعر به.

وتظهر معالم الشفقة بالذات والمتمثلة في الأبعاد المشار إليها أعلاه عندما يمر الفرد بظروف مؤلمة تكون خارج قدرته على السيطرة أو عندما يعاني من أوجه النقص والعيوب الذاتية فالشفقة بالذات القائمة على التفهم والتقبل للمعاناة لا تعني إننا لا نحب تلك المشاعر السلبية ولكنها تعني أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر بما نشعر به مع إعطاء مساحة داخلية من الوعي واليقظة والعطف (زهير النواجحة، ٢٠١٩، ٢١٩).

ويعد النموذج الذي وضعته (Neff, 2003, 223) هو أشهر النماذج المستخدمة في البحوث التي تناولت الشفقة بالذات، ومؤخرًا اشتركت Neff في دراسة مع (Pommier et al., 2006, 789) واقترحوا نموذجًا للشفقة بالذات، يتكون من الأبعاد الثلاثة الفرعية الإيجابية للشفقة بالذات وفقًا لنموذج Neff مع تعديل البعد الأول من اللطف بالذات إلى اللطف واعتبار هذا اللطف موجّهًا نحو الفرد والآخرين فاللطف يشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين والاهتمام بالآخرين عندما يمرون بمواقف عصبية والشعور بالحزن تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم. وإضافة بعد سلبي هو اللامبالاة وهو البعد الذي يجمع الجوانب الفرعية السلبية للشفقة بالذات وتعني عدم اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين وتجنب الأشخاص الذين يعانون من الآلام وعدم رغبة الفرد في التواصل مع الآخرين عندما يمرون بمواقف معاناة .

وقد أضاف (Reyes, 2012, 83) بعدًا آخر للشفقة بالذات وهو الحكمة Wisdom وتعني اعتراف الفرد بتجربته الداخلية من المعاناة، وتؤدي إلى تصرفات جيدة ينتج عنها فهم وقبول المعاناة والتخلي عن السلوكيات الضارة والمشاعر والأفكار التي تديم المعاناة، ويشير أن هناك عدة مكونات من الحكمة تنسب إلى الشفقة بالذات وهي: الحكمة التمييزية Discriminating wisdom وتعني القدرة على تقييم سلوك الفرد وفهم العوامل الإيجابية والسلبية التي تؤثر عليه والحكمة التأملية CXSS وهي القدرة على رؤية الأحداث بشكل واقعي وتطور ونمو البصيرة بالسلوكيات الشخصية التي تسهم في المعاناة. والحكمة الوجدانية Affective wisdom وتعني قدرة الفرد على التقييم وعدم إصدار الأحكام لأن ذلك يعني انعزال الفرد عن ذاته وعن الآخرين.

ويشير (Gilbert et al., 2011, 245) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها Neff في بعدين رئيسيين هما:

- البعد الأول: هو الدفء الذاتي Self – Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات والمتمثلة في (اللطف بالذات – الإنسانية المشتركة – اليقظة العقلية).
- البعد الثاني: هو البرود الذاتي Self – coldness ويتضمن الأبعاد السلبية للشفقة بالذات والمتمثلة في (نقد الذات – العزلة – التوحد المفرط).

ومن خلال ما سبق يتضح اختلاف أبعاد الشفقة بالذات باختلاف رؤي الباحثين طبقًا للأداة المستخدمة للقياس والتوجهات النظرية التي ينتمي إليها، فنجد أن هناك من حددها في بعدين وآخر حددها في ثلاثة وآخر أربعة أبعاد، وهذا يدل على أن المفهوم متعدد الأبعاد.

ويستخلص الباحثون مما سبق أن أهم أبعاد الشفقة بالذات ما يلي:

- اللطف بالذات: ويعنى قدرة الفرد على أن يكون متفهماً لنفسه ومتسامحاً معها وداعماً ومتقبلاً لها في حالات الفشل أو الإخفاق أو المعاناة أو الألم بدلاً من أن يكون ناقضاً لها أو قاسياً عليها.
- الإنسانية المشتركة: وهي أن يدرك الفرد أن تجاربه المؤلمة أو السلبية وخبراته وإخفاقاته ليست لديه وحده، وإن جميع البشر يمرون بنفس هذه الآلام والخبرات ويفشلون ويخطئون.
- اليقظة العقلية: وتعنى قدرة الفرد على التعامل مع تجاربه المؤلمة وأفكاره السلبية بوعى وتحمل أحزانه والأمة بدلاً من الاستغراق فيها والتأثر بها.

ج- الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ لَدَى الْمَرَاهِقِينَ الْأَيَّامِ:

يواجه المراهقون الأيتام تحديات نفسية متعددة تختلف في حدتها وتأثيرها من فرد لآخر، ومن أبرز هذه التحديات زيادة معدلات الاكتئاب والقلق؛ حيث تظهر الدراسات أن هذه المعدلات قد تصل إلى ضعف ما هي عليه لدى أقرانهم من غير الأيتام. كما يعاني العديد منهم من تدني تقدير الذات والشعور بالاختلاف عن الآخرين، مما قد يؤثر سلباً على تكوين العلاقات الاجتماعية والصورة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، يواجه بعضهم صعوبات في تكوين علاقات وثيقة مع الآخرين بسبب الخوف من فقدان أشخاص مقربين مرة أخرى (Gilbert, 2009, 781).

وتلعب الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ دوراً مهماً في مساعدة المراهقين الأيتام على مواجهة هذه التحديات؛ فهي تساعد في تقليل المشاعر السلبية من خلال تعزيز تقبل الذات وتقليل لوم النفس. كما تساهم في تطوير استراتيجيات مواجهة أكثر تكيفاً مع الظروف الصعبة، مثل طلب الدعم الاجتماعي عند الحاجة، علاوة على ذلك، فإن تعزيز الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ يمكن أن يحسّن من جودة العلاقات الاجتماعية لهؤلاء المراهقين، حيث يصبحون أكثر قدرة على تكوين روابط صحية مع الآخرين عندما يتقبلون ذاتهم بشكل أفضل (David, 2016, 453).

وتقدم الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ للمراهقين الأيتام أدوات نفسية فعالة للتعامل مع الخسارة والفقدان الذي يعيشونه؛ فعندما يتعلم هؤلاء المراهقون ممارسة الشَّفَقَةُ بِتَجَاهِ ذَوَاتِهِمْ، فإنهم يكتسبون قدرة أكبر على احتواء آلامهم العاطفية دون الانجرار إلى دوامات لوم الذات أو العزلة الاجتماعية التي غالباً ما ترافق تجربة اليتيم في هذه المرحلة العمرية الحساسة (Curry, 2010, 226).

وتكشف الدراسات أن المراهقين الأيتام الذين يطورون مهارات الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ يتمتعون بقدرة أعلى على تنظيم مشاعرهم السلبية؛ فبدلاً من كبت مشاعر الحزن أو الغضب المرتبطة بالفقدان، يتعلمون الاعتراف بهذه المشاعر وتقبلها كرد فعل طبيعي على ظروفهم الصعبة؛ حيث تمنع هذه العملية تحول الحزن إلى اكتئاب

مرضي، كما تساعد في تخفيف حدة القلق الاجتماعي الذي يعاني منه العديد من الأيتام بسبب شعورهم بالاختلاف عن أقرانهم (Barnard, 2011, 291).

كما تسهم الشفقة بالذات في كسر حلقة العزلة التي يعيشها العديد من المراهقين الأيتام؛ فعندما يدرك هؤلاء الشباب أن معاناتهم هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، وليست علامة على ضعفهم أو تفردهم السلبي، يصبحون أكثر انفتاحاً على طلب الدعم من الآخرين وأكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية داعمة، ويعد هذا التحول أمراً مهماً بشكل خاص في مرحلة المراهقة التي يعتمد فيها المراهقون بشكل كبير على شبكاتهم الاجتماعية للنمو والتطور (Tirch et al., 2014, 50).

كما أن المراهقين الأيتام الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الشفقة بالذات يحققون نتائج أكاديمية أفضل ويكونون أكثر إصراراً في مواجهة التحديات؛ فبدلاً من تفسير الإخفاقات الأكاديمية على أنها دليل على عدم الكفاءة، يتعلمون اعتبارها فرصاً للتعلم والنمو، ويقلل هذا الموقف الإيجابي تجاه التحديات من معدلات التسرب المدرسي بين هذه الفئة ويزيد من طموحاتهم المهنية (Bluth & Blanton, 2015, 220).

وعلى المدى البعيد تنمي الشفقة بالذات مهارات نفسية تدوم مدى الحياة؛ فالأيتام الذين يطورون هذه القدرة في مرحلة المراهقة يصبحون أكثر مرونة في مواجهة تحديات الحياة لاحقاً، وأقل عرضةً للاضطرابات النفسية في مرحلة البلوغ، كما أنهم يصبحون أكثر قدرة على تكوين علاقات زوجية وأسرية صحية؛ مما يساهم في كسر دائرة الحرمان العاطفي التي قد يتعرضون لها لاحقاً (Germer & Neff, 2019, 73).

ويواجه المراهقون الأيتام فترة انتقالية من الطفولة إلى البلوغ تشمل على تغييرات مختلفة في مختلف جوانب حياتهم. ويواجهون تغييرات في مهارات التفكير، وتزداد أيضاً قدرة التأمل الذاتي والنقد الذاتي لديهم. هذه القدرة تجعلهم يقومون أيضاً بإجراء تقييمات ذاتية ومقارنة أنفسهم بالآخرين بشكل مستمر لإثبات هويتهم. هذا التقييم الذاتي والمقارنة مع الآخرين سيجعلهم يفقدون الثقة بأنفسهم، ويشككون في إمكاناتهم، ويشعرون أنهم ميؤوس منهم، وطريقة تجنب ذلك هي التوقف عن الحكم على أنفسهم تجنب ذلك هي التوقف عن الحكم على أنفسهم، وتقييم أنفسهم، والتوقف عن وصف أنفسهم بأنهم جيّدون "أو سيئون وتقبل ذواتهم بقلب منفتح فيحتاج الأفراد إلى معاملة أنفسهم باللطف والرعاية والرحمة مثل معاملة الأصدقاء أو حتى الغرباء، وإظهار التعاطف لأنفسهم عند المعاناة وظروف الحياة الصعبة (Saraswati, 2016, 3).

وترتبط حالة القبول الكامل للذات بمفهوم نفسي إيجابي، ألا وهو الشفقة بالذات. وتعرف بأنها الانفتاح على الذات لتقبل الصعوبات والمشاكل في الحياة اليومية وعيوب الذات وإدراك أن هذا جزء من الحالة الإنسانية

العامة وجود الشفقة بالذات فعال في السيطرة على المشاعر السلبية التي تنشأ لدى الأفراد بحيث يتمكن الأفراد من مواجهة المشكلات الصعبة في حياتهم مثل وفاة الوالدين، وذلك لأن المراهق الذي يعاني من حالة أسرية كهذه سوف تتسبب في تعرضه لضغوط داخلية تعيق تطور مشاعره وثقته بنفسه بحيث يحتاج إلى القبول الانفعالي والمعرفي لتجاوز هذا الوقت الصعب، وينظر إلى الشفقة بالذات عند المراهقين الأيتام من خلال مدى قدرة المراهقين على فهم أنفسهم عندما يتعرضون للمعانة أو الفشل أو الشعور بأن لديهم نقصاً في أنفسهم. (Kawitri et al., 2019, 77).

ويتسم المراهقون الذين يتمتعون بالشفقة بالذات بأنهم يمكن أن يشعروا براحة في حياتهم الاجتماعية، ويمكن أن يتقبلوا أنفسهم كما هي، ويمكن أن تزيد الحكمة والذكاء الانفعالي، والمراهقون الذين لديهم نضج انفعالي ولديهم سلوك جيد هم أكثر قدرة على مواجهة وفاة والديهم أو أحدهما، فيكونوا قادرين على التعامل بمرونة وإدارة الانفعالات والمشاعر حتى يتمكنوا من قبول الموقف كما هو. وتجعل الإنسانية المشتركة المراهقين عندما يواجهون مشكلة عائلية وصعوبة مثل وفاة أحد الوالدين، لا يشعرون بالوحدة لأنهم يعتقدون أن الجميع مروا بوقت عصيب مثله وتجعل اليقظة المراهقين الذين يعانون من مشكلات ك وفاة أحد الوالدين يواجهون الواقع القائم دون مبالغة، وقادرون على تقبل الأفكار والمشاعر التي يشعرون بها (Harning, 2018, 29).

يتضح مما سبق أن الشفقة بالذات تمثل عاملاً حيويًا للمراهقين الأيتام، حيث تقدم لهم أدوات فعالة لمواجهة التحديات المميزة التي يمرون بها؛ فبدلاً من الانغماس في النقد الذاتي أو العزلة الاجتماعية، تمكنهم الشفقة بالذات من التعامل مع مشاعر فقدان بصورة صحية، عبر ثلاث آليات رئيسية: تقبل المشاعر الصعبة كالخزن والغضب كاستجابات طبيعية لفقدان الوالدين، وإدراك أن هذه المعاناة ليست فريدة بل هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، وتطوير نظرة متوازنة للذات تسمح لهم برؤية نقاط القوة والضعف دون مبالغة. والأهم من ذلك أن الشفقة بالذات لا تعني الاستسلام للظروف أو التخلي عن المسؤولية، بل على العكس، فهي تزود المراهقين الأيتام بالشجاعة النفسية لمواجهة الصعوبات بوعي واتزان، مما يمكنهم من بناء حياة مستقرة رغم ظروف فقدان المبكر التي مروا بها.

ثالثاً: نمو ما بعد الصدمة Post-Traumatic Growth

إن الفهم العام بأن المعاناة والضيق يمكن أن يسفرا عن تغيير إيجابي يعود إلى آلاف السنين؛ فعلى سبيل المثال تحتوي بعض الأفكار والكتابات المبكرة للعبرانيين، واليونانيين والمسيحيين الأوائل، وكذلك بعض تعاليم الهندوسية والبوذية، والإسلام على عناصر القوة التحويلية المحتملة للمعاناة احتمالية تحول المعاناة إلى قوة. كما

تمثل محاولات فهم معنى المعاناة الإنسانية، واكتشافه موضوعاً رئيساً في الكثير من الأبحاث الفلسفية، وتظهر في أعمال الروائيين والكتاب المسرحيين، والشعراء، والباحثين، فالأحداث الحياتية الصادمة تؤثر على من يعيشها، فقد تزيد هذه الأحداث من احتمالية الإصابة بأعراض القلق والاكتئاب، وفي الظروف القصوى المعاناة من اضطراب الضغوط التالية للصدمة. وعلى الجانب الآخر، قد تكون الصدمة بمثابة الحافز للتغيير الإيجابي وإتاحة الفرصة لإعادة تقييم الفرد لأسلوب حياته واهتماماته وتنمية علاقاته الاجتماعية مع الآخرين واكتشاف بعض القوى الشخصية الكامنة لديه (رشاد موسي، وعرفة أبو حشيش، ٢٠١٩، ١٣١).

وقد جاء ذكر موضوع التغيرات الإيجابية التالية لصددمات الحياة في العديد من الآداب والديانات والفلسفات، كما حازت تلك الفكرة على اهتمام أصحاب النظريات الوجودية والإنسانية في منتصف القرن العشرين، فقد كتب فيكتور فرانكل عن إمكانية استخلاص المعنى من صدمات الحياة، وأكد إبراهيم ماسلو على أن مواجهة المآسي تعد أحياناً بمثابة إرهابات لتحقيق الذات. وفي أواخر الثمانينات وبداية التسعينات من القرن الماضي ظهرت العديد من الدراسات التي ركزت على تناول المخرجات الإيجابية للصدمة (Tedeschi et al., 1998, 2).

وتزايدت محاولات قياس تلك الظاهرة والكشف عن المتغيرات المتعلقة بها في التسعينات من القرن الماضي بعد أن قام تيديشي وكالهن بإعداد نموذج يفسر تلك الظاهرة ومقياس لها، وفي منتصف التسعينات، ظهرت العديد من المفاهيم وأدوات القياس السيكميترية الخاصة بما يدركه الفرد من فوائد بعد مواجهته لأحداث حياتية صادمة مثل مقياس تغير الرؤى (CiOQ: Joseph et al., 1993, 275) ومقياس نمو ما بعد الصدمة (PTGI: Tedeschi & Calhoun, 1996, 467) ومقياس النمو المرتبط بالضغوط (SRGS: Park et al., 1996, 87) ومقياس الفوائد المدركة (PBS: McMillen & Fisher, 1998, 735) ومقياس الازدهار (TS: Abraido-Lanza et al., 1998, 407)، (Linley & Joseph, 2008, 3).

ومع بداية الألفية الثالثة، انتشرت الدراسات المتعلقة بموضوع نمو ما بعد الصدمة حتى أصبح أحد أكثر المجالات البحثية الحديثة التي حازت على اهتمام العديد من الباحثين، ففي عام ٢٠٠٥ تم نشر ٩٥ مقالاً يتناول مصطلح "Posttraumatic Growth" بالإضافة إلى ٣٣ مقالاً يتناول مفهوم Stress-Related Growth وذلك في الدوريات المحكمة. وفي عام ٢٠١١ كان هناك ٣٥٠ مقالاً يتناول مفهوم Posttraumatic Growth و ١٥٠ مقالاً يتناول مفهوم Stress-Related Growth (Werdel & Wicks, 2012).

وقد أشارت نادية غنيم (٢٠٢١، ٥٢) إلى أن الصدمات لا تؤثر على جميع الناس بطريقة واحدة، إذ يعتمد ذلك على تحمل وقدرة الفرد وصلابته النفسية، وطريقة تفكير الفرد وقدرته على إدراك وفهم وتقييم المواقف وتفسيرها، والعمر والنضج والشخصية والخبرات السابقة والدعم الاجتماعي ومدى الالتزام الديني ومشاعر الأمل والتفاؤل التي يمتلكها الفرد؛ فالأحداث الصعبة قد تؤدي إلى تطور ونمو ونضج الشخصية وصلتها وتنمي خبرات الفرد.

وعلى الرغم من أن نمو ما بعد الصدمة هو مفهوم جديد نسبيًا، فإن له مكانة كبيرة في التراث العلمي، وقد ثبت أن له فاعلية مع العديد من الأشخاص الذين مروا بتجارب مؤلمة؛ فقد حظي تأسيس نمو ما بعد الصدمة في المؤلفات العلمية والبحوث والممارسات السريرية باهتمام كبير ومحاولات لفهم تجربة نمو ما بعد الصدمة في الولايات المتحدة وخارجها وعبر الثقافات وفي بلدان كثيرة (Solorzano, 2014, 20).

وفيما يلي يتناول الباحثون نمو ما بعد الصدمة من حيث: تعريف نمو ما بعد الصدمة، أبعاد نمو ما بعد الصدمة، نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

أ- تعريف نمو ما بعد الصدمة:

يعرف (Tedeschi & Calhoun, 2004, 2) نمو ما بعد الصدمة بأنه: حالة نمو نفسي إيجابي للأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة خلال حياتهم، وأدت تغييرات جوهرية بجوانب شخصية هؤلاء الأفراد، سواء على المستوى الشخصي من خلال تغير نظرتهم لأنفسهم، وعلى المستوى الاجتماعي أيضًا.

ويرى (Reys et al., 2008, 4) وآخرون أن مفهوم نمو ما بعد الصدمة يمثل "مجموع التغيرات الإيجابية التي يعايشها الأشخاص بعد التعرض لإحدى الصدمات النفسية .

ويشير (Jirek, 2011, 3) إلى أن النمو والتغير الإيجابي يكون قائمًا بالتزامن مع الكرب والمشقة distress والنمو ينطوي على تطوير الأفراد خارج المستوى السابق من التكيف، والوظائف النفسية والوعي بالحياة وتغيير أساسي في الفرد ككل .

وعرف (Sarah, 2011, 5) نمو ما بعد الصدمة بأنه تغير إيجابي من ذوي الخبرة نتيجة الصراع مع درجة عالية من ظروف الحياة الصعبة؛ فهو كل عملية ونتيجة التغير الإيجابي بعد تجربة الحياة المؤلمة.

بينما يرى (Alexander and Oesterreich, 2013, 831) أن نمو ما بعد الصدمة مفهوم يعكس العمليات

النفسية المفيدة للأفراد الذين يمرون بخبرات صادمة وبمثابة تعبير عن عمليات التغيير في توجهات الحياة والأولويات فضلا عن تحقيق مستوى جديد من المشاعر والوعي الذاتي. وهذه العمليات تبدأ من خلال محاولات التكيف مع ظروف الحياة الصعبة.

وعرفت (3, 2011) Jirek نمو ما بعد الصدمة بأنه تغير إيجابي من ذوي الخبرة نتيجة الصراع مع درجة عالية من ظروف الحياة الصعبة. وأضافت أنه: نمو وتطور نفسي إيجابي شامل بجوانب الشخصية.

كما عرفته آلاء أبو القمصان (٢٠١٦، ١٥) بأنه عبارة عن مجموعة من التغيرات النفسية والعاطفية والسلوكية الإيجابية التي تأتي نتيجة النضال مع أزمات الحياة المختلفة.

وأكد كل من (2016, 316) Jayawickreme and Blackie أن نمو ما بعد الصدمة يمثل مجموعة من التغيرات الهامة والجوهرية في شخصية الفرد ونظرته للحياة نتيجة كفاحه مع المحن .

ويرى (2016, 26) Smith أنه تعظيم الفوائد الإيجابية التي تتبع من الحالات السلبية أو الظروف، وخبرات الشخص التي نتجت عن الحدث الصادم أو الأزمات.

وعرف إبراهيم يونس نمو ما بعد الصدمة بأنه: الوعي بمجموعة التغيرات الإيجابية المتنوعة التي يكتسبها المصدوم، ويمارسها بعد تعرضه لصدمة ومعاناة وما تبع ذلك من ضغوط (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٢٠).

وعرفته حسنية زكراوي (٢٠٢٠، ١٢٣) بأنه كل تغير إيجابي بعد التعرض لأحداث حياتية صدمية، يمكن أن يؤدي إلى تحسينات في مجالات مختلفة مثل: تقدير الذات، والمعنى وغيرهما، ويهدف نمو ما بعد الصدمة إلى تحقيق مستوى أمثل من الأداء النفسي للشخص المصدوم بما يسمح بفتح آفاق جديدة للفرد.

كما عرفته نادية غنيم (٢٠٢١، ٥١) بأنه التغير الإيجابي الذي يؤدي إلى ارتفاع الأمل والصلابة النفسية وارتفاع مستوى الأداء لدي مرضي الفشل الكلوي، حيث يسعى الفرد للتكيف مع ظروف الحياة الصعبة مما يؤدي إلى إحداث تغيرات إيجابية في شخصيته.

كما أشارت كل من مجدة الكشكي وإيمان الطباع (٢٠٢١، ١٥٢) بأنه إدراك الأفراد للتغيرات الإيجابية في مختلف جوانب الحياة بعد المرور بخبرة صادمة تدفع الفرد لإعادة تنظيم حياته، وربما معتقداته للتكيف مع التغيرات الناتجة عن تلك الخبرة الصادمة بحيث تشمل هذه التغيرات جميع جوانب الشخصية بشكل عام، ونظرة الإنسان لنفسه ولعلاقاته المحيطة والعالم والحياة من حوله بشكل خاص، والتعامل مع المعاناة كموقف نمائي تعليمي.

وقد برّر (2, 2006) Tedeschi and Calhoun اختيارهما لهذا المفهوم في التعبير عن التغيرات الإيجابية التالية للصدمة للأسباب التالية:

- أن هذا المفهوم على الأحداث الحياتية الكبرى دون غيرها من الأحداث منخفضة الضغوط، حيث إن المرور بتلك الظاهرة يتطلب مواجهة الشخص لمستويات مرتفعة من التحدي والتهديد لحياته وأمنه .
- أن هذا المفهوم يوحي بأن الشخص قد تحدث لديه تغيرات أساسية في بنائه النفسي نتيجة كفاحه مع الصدمة، فالتغيرات النفسية هنا فعلية ويمكن قياسها وليست مجرد خيالات أو أوهام.
- أن هذا المفهوم يشمل المظاهر الضاغطة للحدث بجانب إمكانية التطور الشخصي من خلاله، فقد يتواجد الألم مع أولئك الذين يعايشون خبرة التغير الإيجابي.
- أن مفهوم إدراك الفائدة يوحي بأن ما يعثر عليه الشخص من فوائد بعد معاناته قد يكون عابراً وعرضياً بخلاف التطور الشخصي الذي يعبر عنه نمو ما بعد الصدمة، والذي معناه إعادة صياغة الفرد لأهدافه وأولوياته ومراجعتة لمعتقداته الأساسية السابقة والبدء في وضع مخططات وأهداف حياتية جديدة ذات معنى جديد.

وفي ضوء ما سبق يمكن توضيح ما يلي:

- أن نمو ما بعد الصدمة قد يكون نتيجة إيجابية للصراع مع حدث صادم، ومعاكس للنتائج السلبية التي قد تكون متوقعة الحدوث.
- أن تعريفات الباحثين تكاد تتفق على أن نمو ما بعد الصدمة هو حدوث تغيرات نفسية إيجابية في حياة الفرد عامة والمراهق اليتيم خاصة بعد مروره بصدمة اليتيم أو أحداث ضاغطة ومؤثرة في حياته.
- أن نمو ما بعد الصدمة يتمثل في الوعي بالتغيرات والتطورات النفسية الإيجابية التي تظهر على المراهق بعد تعرضه للصدمة اليتيم ونجاته من تلك الأحداث الصعبة، لما لتلك الصدمات من تأثير إيجابي، عندما تتلاقى مع سمات شخصية معينة مثل الشفقة بالذات والمرونة المعرفية فقد تنمي خبرات ووعي هؤلاء المراهقين الأيتام، وقد تؤدي إلى تغييرات إيجابية لديهم، وتزيد من قدرتهم على الصمود أمام المصاعب التي تواجههم، والقيام بأدوار اجتماعية جديدة، من خلال زيادة حكمتهم وزيادة وعيهم وتقديرهم للحياة بعد مرورهم بمواقف صادمة واستشعارهم للألم مما يدفعهم للقيام بأدوار إيجابية لمساعدة أنفسهم.
- ويعرّف الباحثون نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام بأنه "مجموعة من التغيرات الإيجابية المهمة والجوهرية في شخصية المراهق اليتيم وهويته ونظرته للحياة؛ نتيجة كفاحه مع صدمة اليتيم".

ب- أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

في ضوء الدراسات السابقة تم التوصل إلى أربعة أبعاد لنمو ما بعد الصدمة، وهي:

- الشعور بالكفاءة الذاتية كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

يُعد الشعور بالكفاءة الذاتية أحد المكونات الجوهرية في عملية التكيف الإيجابي بعد التعرض للصدمة، حيث يمثل هذا البعد الإدراك الشخصي للفرد بقدرته على التعامل مع التحديات الحياتية، والتحكم في المواقف الصعبة، وتوجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف رغم المعوقات (Peterson & Harrison, 2019, 112).

وقد عرّف (Bandura, 2012, 78) الكفاءة الذاتية بأنها "إدراك الفرد لقدرته على تنظيم سلوكياته وتنفيذ الأفعال اللازمة لتحقيق نتائج معينة في مواقف محددة". وهذا المفهوم يعد حجر الزاوية في فهم كيفية استجابة الأفراد للضغوط والصدمات، إذ أن من يمتلك مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يميل إلى تبني استراتيجيات أكثر فاعلية في مواجهة الأزمات النفسية.

وبعد المرور بحدث صادم يواجه الفرد حالة من الانكسار أو الفقد أو العجز المؤقت. غير أن عملية التعافي، إذا ما تمت في سياق داعم يمكن أن تُثمر عن تعزيز شعور الفرد بقدرته على التعامل مع الحياة بمرونة أكبر. فالتغلب على الشدائد يمنحه إحساساً داخلياً بأنه أصبح أقوى وأكثر قدرة على التكيف، مما يرفع من كفاءته الذاتية المدركة (Whitaker, 2017, 145).

ويلعب هذا الشعور دوراً حاسماً في انتقال الفرد من حالة "النجاة من الصدمة" إلى حالة "النمو بعدها". فالفرد لا يكتفي فقط بالشفاء، بل يبدأ في تطوير تصور إيجابي عن نفسه، يراه فيه شخصاً قادراً على التحكم في مستقبله، واتخاذ قرارات حاسمة، وتحقيق تغيير إيجابي في حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية (Chamberlain, 2020, 209).

ويذكر (Jercer, 2021, 89) أن من مظاهر ارتفاع الكفاءة الذاتية بعد الصدمة: زيادة الإصرار على النجاح، والاستعداد لتحمل المسؤولية، والإيمان بجِدوى الجهد الشخصي في تغيير الواقع، والقدرة على حل المشكلات بطريقة فعالة. كما تشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة يكونون أكثر ميلاً للمشاركة المجتمعية، وأكثر قدرة على دعم الآخرين الذين يمرون بصدمات مشابهة.

- الانفتاح على التجارب الجديدة كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

يذكر (Norwood, 2023, 128) أنه عقب المرور بصدمة نفسية يتعرض الفرد عادة لاختلال في معتقداته حول الأمان، والسيطرة، والمعنى، وإذا ما تمكن الفرد من تجاوز تلك المرحلة الأولية من الارتباك

والاضطراب، فإنه قد يبدأ في إعادة تقييم معتقداته وقيمه، مما يُهيئه للانفتاح على تجارب وخبرات لم يكن ليقبل بها أو يفكر فيها قبل حدوث الصدمة. ويُعد الانفتاح على التجارب الجديدة من الأبعاد النفسية العميقة التي قد تتطور لدى الفرد في أعقاب الصدمة، ويتجلى هذا البعد في استعداد الشخص لخوض تجارب حياتية غير مألوفة، أو التفاعل مع مواقف وظروف جديدة بثقة ومرونة وتقبُّل، مما يعكس تحوُّلاً إيجابياً في رؤيته للعالم ولنفسه.

ويمثل هذا البعد مؤشراً على قدرة الفرد على التعلم من الحدث الصادم، وتوسيع آفاقه، والتفاعل مع الحياة بمرونة أكبر؛ فالصدمات - على الرغم من ألمها - قد تدفع الأفراد إلى كسر القيود الذهنية والنفسية التي كانوا يفرضونها على أنفسهم سابقاً، وبالتالي إلى خوض تجارب جديدة قد تفتح أمامهم مسارات للنمو الشخصي والاجتماعي والروحي. ويشمل الانفتاح على التجارب الجديدة مظاهر متعددة مثل: الرغبة في تكوين علاقات إنسانية جديدة، تقبُّل ثقافات وأفكار مغايرة، تجربة أنشطة غير معتادة، اتخاذ قرارات جريئة، واستكشاف الذات بشكل أعمق. كما قد ينطوي على التوجه نحو أعمال تطوعية، أو تعلم مهارات جديدة، أو تغيير مسار الحياة المهنية، وهو ما يعكس تحوُّلاً نوعياً في الإدراك والتوجهات (Colby, 2022, 94).

ويرتبط هذا البعد بمفهوم "إعادة البناء المعرفي" الذي يحدث بعد الصدمة، حيث يقوم الفرد بإعادة هيكلة تفسيراته للحياة والمعاناة والذات، بما يسمح له بتبني مواقف أكثر انفتاحاً وتقديراً للتجدد والتغيير. وهذا التحول يُعد من المؤشرات الهامة على نمو ما بعد الصدمة، إذ لا يكفي الفرد فقط بالتكيف، بل يتجاوز ذلك إلى اكتساب منظور جديد تجاه الحياة (Sheppard, 2021, 176). ويرى (Becker (2023, 205 أن الأفراد المنفتحين على التجارب الجديدة بعد الصدمة يتمتعون بدرجة أعلى من المرونة النفسية، وأكثر قدرة على إيجاد معنى للأحداث السلبية، كما أن لديهم قابلية أكبر للنفاؤل والتعلم المستمر. وهم أقل عرضة للنكوص أو الوقوع في أنماط التجنب والانغلاق التي تعيق التعافي.

ويُعد الانفتاح على التجارب الجديدة دليلاً على أن الصدمة قد شكلت نقطة تحول إيجابية في حياة الفرد، نقلته من حالة الجمود أو الاعتقاد إلى حالة أكثر اتساعاً في الفهم والتفاعل، مما يعكس قوة النمو الإنساني حتى في أشد الظروف (Finley, 2022, 560).

• الدافعية للتغيير الإيجابي كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

تُعد الدافعية للتغيير الإيجابي من أبرز المظاهر التي قد تنشأ لدى الأفراد عقب المرور بصدمة نفسية شديدة، حيث يتحول الألم النفسي الناتج عن التجربة الصادمة إلى محفز داخلي قوي يدفع الفرد إلى اتخاذ

خطوات إيجابية نحو تطوير ذاته وتحسين حياته. ويمثل هذا البُعد أحد المؤشرات الجوهرية على أن الشخص لم ينجُ من الصدمة فحسب، بل استثمرها كنقطة انطلاق نحو نمو نفسي واجتماعي أوسع. (Colby, 2022, 95)

وتتنبثق هذه الدافعية من رغبة داخلية في التحرر من المعاناة والبحث عن معنى أعمق للحياة، كما ترتبط بإدراك الفرد لقوة التغيير الكامنة بداخله بعد أن تكسرت بعض قناعاته القديمة تحت وطأة الحدث الصادم. فغالبًا ما تؤدي الصدمات إلى خلخلة التوازن النفسي، ولكن في المقابل قد تتيح للفرد فرصة نادرة لإعادة النظر في نمط حياته، وتحديد أولويات جديدة، والعمل على تحقيق أهداف أكثر اتساقًا مع قيمه الحقيقية (Sheppard, 2021, 177).

وتتمثل مظاهر هذا البُعد في اتخاذ قرارات حاسمة لتحسين جودة الحياة، مثل: إنهاء علاقات سامة، تغيير الوظيفة، العودة إلى البحث، ممارسة الرياضة، أو الالتزام بالعادات الصحية. كما يظهر في ميل الفرد إلى البحث عن تجارب ومواقف تغذي الشعور بالإنجاز والجدوى، وهو ما يعكس تحول الألم النفسي إلى طاقة بناءة (Chamberlain, 2020, 210).

وقد تتجلى الدافعية للتغيير الإيجابي كذلك في اهتمام الفرد بتنمية قدراته الشخصية أو المهنية، ورغبته في تقديم المساعدة للآخرين ممن يمرون بتجارب مماثلة، مما يشير إلى نضج وجداني ومعرفي ناتج عن تجاوز الأزمة. وتصبح الصدمة رغم قسوتها نقطة فاصلة تفتح آفاقًا جديدة للنمو والتطور، بدلًا من أن تكون نهاية لمسيرة الحياة النفسية؛ فالدافعية للتغيير الإيجابي ليست مجرد اندفاع مؤقت بل هي استعداد نفسي عميق لتحويل المعاناة إلى طاقة دافعة نحو الأفضل، مما يُجسد جوهر النمو ما بعد الصدمة، ويُظهر قدرة الإنسان الفريدة على استثمار الألم في بناء حياة أكثر اتزانًا ومعنى وأصاله (Finley, 2022, 561).

ويرى Norwood (2023, 129) أن من أهم عوامل نمو ما بعد الصدمة هو شعور الفرد بوجود معنى أو غاية يستحق أن يسعى لأجلها، وهو ما يغذي الدافعية الذاتية نحو التغيير، ويعزز من قدرته على اتخاذ خطوات فعالة نحو حياة أكثر اتزانًا ورضًا. ويلاحظ أن هذه الدافعية ترتبط بشكل وثيق بالمرونة المعرفية والشفقة بالذات، حيث أن الفرد القادر على فهم مشاعره والتسامح مع نفسه بعد الألم، يكون أكثر قابلية لإحداث نقلة نوعية في حياته.

• القدرة على مواجهة التحديات كأحد أبعاد نمو ما بعد الصدمة:

تُعد القدرة على مواجهة التحديات من أبرز ملامح التحول الإيجابي الذي قد يعقب المرور بتجربة صادمة، حيث يكتسب الفرد قدرًا أكبر من الصلابة النفسية والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً. ويمثل هذا

البعد مؤشراً على تجاوز مرحلة العجز والانكسار، وتحول الفرد إلى شخص أكثر استعداداً للصمود في وجه المحن، وأكثر كفاءة في التعامل مع الأزمات (Preston, 2011, 443).

ويرى (Thornton, 2022, 95) أن الصدمة النفسية قد تعيد تشكيل نظرة الفرد إلى الحياة، فتجعله أكثر إدراكاً لمدى قدرته على التحمل، وأوسع فهماً لمصادر قوته الداخلية. ونتيجة لذلك، تنمو لديه الفعالية الذاتية والشعور بالثقة في القدرة على اجتياز العقبات، مهما بلغت شدتها. وهذا الشعور الجديد لا يأتي من فراغ، بل ينبني على تجربة واقعية في مواجهة معاناة شديدة والبقاء على قيد الحياة بعدها. ويلاحظ أن الأفراد الذين يمرون بنمو ما بعد الصدمة يميلون إلى تطوير استراتيجيات تكيف أكثر نضجاً، مثل: حل المشكلات بشكل عقلائي، طلب الدعم عند الحاجة، التنظيم الذاتي للانفعالات، والتفكير المرن. كما يصبحون أكثر تقبلاً لفكرة أن الحياة بطبيعتها مليئة بالتحديات، وأن الفشل أو الألم لا يعينان النهاية، بل يمثلان فرصاً للتعلم والتطور.

وتتجلى القدرة على مواجهة التحديات في المواقف اليومية، حيث يظهر الأفراد المتعافون من الصدمات أكثر قدرة على ضبط النفس، وأقل عرضة للاندهاش أو الاندفاع تحت الضغط، كما يكون لديهم استعداد لمواجهة الظروف الغامضة أو المفاجئة بنبات انفعالي أكبر، وهو ما يعكس تحولاً جوهرياً في بنائهم النفسي. ويرتبط هذا البعد بشكل وثيق بالمرونة المعرفية، إذ أن القدرة على إعادة تأطير الأفكار والمواقف تساعد الفرد على تجاوز الفهم السلبي للأحداث، والبحث عن معانٍ إيجابية تعزز من صموده، كذلك فإن الشفقة بالذات تلعب دوراً داعماً، حيث تقلل من جلد الذات بعد الفشل، وتشجع على التماس الأعذار للنفس، مما يُبقي الفرد في حالة تأهب مستمر لاجتياز التحديات دون استنزاف نفسي مفرط (Sheffield, 2021, 178).

ويذكر (Newman, 2015, 203) القدرة على مواجهة التحديات ليست فقط ناتجاً للتجربة الصادمة، بل هي أيضاً من العوامل المساعدة على النمو في أعقابها، أي أنها سبب ونتيجة في الوقت نفسه، فكلما واجه الفرد تحدياً وتجاوزه، ازدادت قدرته على مواجهة التحديات التالية، في دائرة تصاعدية من الصلابة النفسية والنمو الذاتي.

ويلاحظ أن هذا البعد يرتبط أيضاً بارتفاع الدافعية للتغيير، حيث يدرك الفرد أن تحسين حياته يتطلب منه أن يواجه المخاوف، ويخوض التجارب الجديدة، ويتحمل مسؤولية قراراته، فالشخص الذي نما بعد الصدمة لا يهرب من التحديات، بل يُقبل عليها بروح جديدة، مدركاً أن في مواجهتها فرصاً لاكتشاف ذاته، وتعميق خبراته، وتمثل القدرة على مواجهة التحديات مظهراً أصيلاً من مظاهر القوة الكامنة في النفس البشرية، والتي تتفجر أحياناً تحت ضغط الألم، فتنتج إنساناً أكثر نضجاً، وأقدر على الحياة، وأشد ثقة في ذاته؛ ولهذا يُعد هذا البعد أحد الأعمدة الأساسية في فهم ظاهرة نمو ما بعد الصدمة (Barnett, 2021, 112).

يتضح مما سبق أن:

- التجربة الصادمة - رغم قسوتها - يمكن أن تكون نقطة انطلاق لتحولات نفسية إيجابية عميقة، تعيد تشكيل إدراك الفرد لذاته وللعالم من حوله؛ فقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن أربعة أبعاد مترابطة تشكل الملامح الأساسية لهذا النمو، وهي: الشعور بالكفاءة الذاتية، والانفتاح على التجارب الجديدة، والدافعية للتغيير الإيجابي، والقدرة على مواجهة التحديات. ويعكس كل بُعد من هذه الأبعاد جانباً من التحول المعرفي والانفعالي والسلوكي الذي قد يحدث للفرد في أعقاب الصدمة.
- هذه الأبعاد لا تمثل مجرد نتائج لاحقة للصدمة، بل تتفاعل فيما بينها ضمن مسار دينامي يتأثر بالسياق الشخصي والاجتماعي، ومستوى الدعم النفسي، وخصائص الفرد نفسه مثل المرونة المعرفية والشفقة بالذات. كما أن هذه الأبعاد تمثل مؤشرات على ما يمكن تسميته بـ"التعافي التحويلي"؛ حيث لا يقتصر التعافي على استعادة ما فقد، بل يتعدى ذلك إلى بناء أنماط جديدة من الفهم والتفاعل والتقدير للحياة.

ج- نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام:

يمثل نمو ما بعد الصدمة مفهوماً نفسياً يُشير إلى التغيرات الإيجابية التي قد تطرأ على الفرد بعد مروره بتجربة نفسية صادمة، مثل الفقد، أو الكوارث، أو الأذى الجسدي أو النفسي. وعلى الرغم من أن الصدمة كثيراً ما ترتبط بالآثار السلبية، إلا أن عدداً متزايداً من الأبحاث يشير إلى إمكانية ظهور تحولات بنائية إيجابية في شخصية الفرد وسلوكياته واتجاهاته الحياتية بعد تجاوز الصدمة. وتبرز هذه الظاهرة بشكل خاص لدى المراهقين الأيتام نظراً لما يتعرض له هؤلاء من خبرات فقد مبكر وضغوط نفسية واجتماعية حادة (Mercado, 2023, 215).

ويعد اليتيم - بوصفه تجربة فقد شديدة ومبكرة - أحد أبرز مصادر الصدمة النفسية في الطفولة والمراهقة؛ حيث يفقد الطفل واحداً أو كلا الوالدين في مرحلة يكون فيها في أمس الحاجة إلى الدعم العاطفي والرعاية المستقرة؛ مما قد يؤدي إلى مشاعر عميقة من الألم، والانفصال، وفقدان الأمان. ومع ذلك فإن بعض المراهقين الأيتام يُظهرون قدرة على التكيف مع هذه المحنة، بل وتبرز لدى البعض منهم مظاهر واضحة لما يُعرف بنمو ما بعد الصدمة، كالتغيرات الإيجابية في الإدراك الذاتي، وتعزيز العلاقات مع الآخرين، وتبلور معنى أعمق للحياة، والشعور بالقوة الداخلية، والانفتاح على التجارب الجديدة. (Wallace & Simmons, 2022, 178).

ويتسم نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام بخصوصية تفرضها طبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها، حيث يسعى المراهق إلى بناء هويته الشخصية والانفصال التدريجي عن أسرته الأصلية. وتُعد تجربة اليتيم صدمة وجودية تضرب في عمق هذه العملية، إلا أنها - في بعض الحالات - قد تصبح حافزاً لتسريع النضج

النفسي والوجداني، وتعميق التأمل في قضايا الحياة والموت والمعنى، بما ينعكس إيجابياً على مستوى الوعي الذاتي (Donovan, 2021, 92).

ويذكر (Linele and Joseph (2003, 135 أن مثابرة الفرد عند مواجهته حدثاً صادماً قد ينتج عنها إدراكه لبعض القوى الكامنة في شخصيته، مثل القدرة على الصمود والمواجهة، شعور الفرد بقوة الشخصية، وزيادة الوعي، وتقبل السلبية الشخصية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء تغير نظرة الفرد لما هو سائد من مخرجات سالبة للصدمات الحياتية، فمجرد معاشتها والتعافي منها والصمود تجاهها، كفيلاً بإعطاء الفرد فرصة لاكتشاف بعض القوى التي لولا مروره بتلك الصدمة لما عرفها عن نفسه.

والى هذا أشار (Tedeschi and Calhoun (2004, 7 حين ذكروا أن أحد الأفراد الذين فقدوا أحد والديهم كان يقول "لقد واجهت الأسوأ ولكن لا بأس، سوف اجتاز هذه المحنة". ويذكر (Collins et al., (1990, 264 أن الصدمة التي يتعرض لها المراهق قد تؤدي إلى حدوث بعض التغيرات المهمة في علاقاته الإنسانية، مثل: الرغبة الشديدة في الارتباط بالآخرين، والحاجة إليهم، والشعور المتزايد بالتعاطف مع من يعانونه، كما تتطور لديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية أكثر ألفة.

كما تبين من مراجعة نتائج بعض الدراسات السابقة إمكانية معايشة المراهقين الأيتام لخبرة نمو ما بعد الصدمة وفق ما بينته نتائج دراسة (Heying et al (2016 التي أوضحت ارتفاع مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى من تعرضوا لصدمة اليتيم عن غيرهم ممن عايشوا أحداثاً أخرى صادمة غير اليتيم. وأظهرت دراسة (Iffayanti and Idriyani (2017, 95 التي أظهرت أن هناك تفاعلاً بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وأساليب مواجهة الضغوط والنوع في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. ويرى (Heying et al. (2016, 18 أن هناك إمكانية لمعايشة المراهقين الأيتام لبعض الخبرات الحياتية الإيجابية التي توجه شخصياتهم نحو المسار النمائي الإيجابي، بحيث يمكنهم التحلي بمجموعة من المقومات التي تعينهم على مواجهة صدمة اليتيم ومعايشة خبرة نمو ما بعد الصدمة من خلالها.

ولا يمكن إغفال التحديات التي تواجه هذا النمو، فقد تعيق بعض العوامل -مثل استمرار الحرمان، أو ضعف الرعاية البديلة، أو الوصم الاجتماعي- ظهور مظاهر النمو أو تؤدي إلى تشوهها. لذا فإن دعم نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام يتطلب تدخلات نفسية وتربوية متكاملة تراعي طبيعة السياق الذي يعيش فيه الفرد، وتُعزز من قدراته النفسية والاجتماعية (Whitaker, 2020, 143).

وفي ضوء ما سبق يرى الباحثون أن نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام يعد موضوعاً بالغ الأهمية في الأبحاث النفسية والتربوية المعاصرة، لما له من أبعاد تطبيقية تمس الواقع الميداني، خاصة في المجتمعات التي تنتشر فيها ظروف فقد الوالدين نتيجة الحروب أو الفقر أو الكوارث؛ إذ يمكن من خلال فهم هذه الظاهرة أن تتشكل برامج تدخل تستهدف ليس فقط تقليل الآثار السلبية لليتم، بل تحويله إلى نقطة انطلاق لبناء شخصية أكثر نضجاً وتوافقاً.

رابعاً: تصور نظري لعلاقة الشفقة بالذات بنمو ما بعد الصدمة:

تُعد الشفقة بالذات من المفاهيم النفسية المعاصرة التي أثبتت فعاليتها في تمكين الأفراد من مواجهة الشدائد النفسية وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور الشخصي، وتبرز أهمية هذا المتغير بوضوح في علاقته بنمو ما بعد الصدمة، حيث تشير الأدبيات إلى أن الشفقة بالذات لا تقتصر على تقليل المعاناة، بل تتجاوز ذلك لتكون محفزاً جوهرياً على التغيير الإيجابي العميق عقب الصدمات (Sullivan, 2018, 215).

وتتمثل طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة في كونها علاقة وظيفية تفاعلية، حيث تعمل الشفقة بالذات كوسيلة تُتيح للفرد التعامل مع الصدمة بانفتاح وتقبل، بدلاً من المقاومة أو الإنكار؛ مما يُعد خطوة أولى وأساسية في عملية النمو، فالفرد الذي يتسم بالشفقة على ذاته لا يرى في المعاناة ضعفاً، بل يعترف بها بوصفها جزءاً من التجربة الإنسانية المشتركة، ويُعامل نفسه برأفة أثناء الألم؛ مما يقلل من حدة النقد الذاتي، ويُعزز من قدرة الفرد على إعادة بناء ذاته بعد الصدمة (Roberts, 2022, 178).

وتسهم الشفقة بالذات في نمو ما بعد الصدمة من خلال عدة جوانب، أهمها:

- إعادة التفسير المعرفي للخبرة الصادمة: تساعد الشفقة بالذات الفرد على إعادة تأطير التجربة الصادمة من خلال عقلية متزنة تتسم باليقظة والتقبل، مما يفتح المجال أمام إدراك أبعاد جديدة للنمو، كالقوة الشخصية والتقدير العميق للحياة (Moore, 2020, 95).
- خفض الاجترار السلبي والانغماس في الألم: الأفراد ذوو الشفقة العالية بالذات لا يغرقون في التفكير السلبي بعد الصدمة، بل يتعاملون مع مشاعرهم بحضور ذهني متوازن، يسمح لهم بتجاوز الألم بدلاً من التماهي معه، وهو شرط ضروري لتحقيق التغيير الإيجابي (Reynolds, 2024, 211).
- تحفيز التسامح والتصالح مع الذات والآخرين: وهو ما يعزز العلاقات الشخصية بعد الصدمة، ويُعيد للفرد الشعور بالانتماء والثقة في العالم، كأحد مظاهر نمو ما بعد الصدمة (Peterson & Wallace, 2023, 142).

- بناء صورة إيجابية عن الذات: تسهم الشفقة في إعادة بناء صورة الذات على أساس من الرحمة لا اللوم والقسوة، مما يُمكن الفرد من استيعاب الصدمة ضمن هويته دون أن تُشكل تهديدًا مستمرًا، بل بوصفها محفزًا للتغير الإيجابي (Roberts, 2022, 178).
- تعزيز مشاعر الكفاءة والتمكين: الفرد الذي يشفق على ذاته لا يستسلم للشعور بالعجز أو الفشل، بل يستمد من معاناته دافعًا لاكتشاف إمكانات جديدة بداخله، مما يعزز الإحساس بالقوة الداخلية، وهو أحد أهم أبعاد النمو ما بعد الصدمة. (Peterson & Wallace, 2023, 143)
- ولا تعد الشفقة بالذات عاملًا مهددًا لما بعد الصدمة، بل موجّهًا إيجابيًا لعملية التحول الداخلي التي تليها؛ إذ تُوفر للفرد قدرة على الصمود والمرونة، وتمنحه مناخًا نفسيًا داعمًا يساعده على تحويل الجراح إلى دروس، والضعف إلى قوة، والتجربة السلبية إلى لحظة كاشفة لإمكاناته الحقيقية (Reynolds, 2024, 206). ويذكر (Roberts, 2022, 180) أن الاستجابات النفسية لما بعد الصدمة تُعد من أبرز المجالات التي يوليها علم النفس الإيجابي اهتمامًا خاصًا، خاصة ما يتعلق بنحو التجربة الصادمة من مجرد معاناة إلى فرصة للنمو، وهنا يبرز مفهوم الشفقة بالذات بوصفه أحد المتغيرات التكيفية المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بقدرة الفرد على تجاوز تداعيات الصدمة وتحقيق نوع من التغير الإيجابي يُعرف بنمو ما بعد الصدمة.

ولم تعد النظرة الحديثة للصدمة النفسية تقتصر على رصد أعراضها المرضية فحسب، بل اتجهت إلى رصد الفرص النفسية والتنموية التي قد تنبثق عنها، وتحديد العوامل النفسية التي تعزز قدرة الفرد على الانتقال من الألم إلى الإدراك الجديد لذاته والعالم من حوله، ومن أبرز هذه العوامل الشفقة بالذات التي تعد آلية للقبول والتعاطف والمرونة (Donovan & Fitzgerald, 2023, 112).

وتعمل الشفقة بالذات كمتغير نفسي يسهم في تنظيم التجربة الداخلية الناتجة عن الصدمة؛ فعندما يواجه الفرد صدمة، فإن الأنا تتعرض لتجربة قاسية تفقدها الإحساس بالتماسك والسيطرة، وهنا توفر الشفقة بالذات نوعًا من الاحتواء النفسي الذاتي، إذ يُعامل الفرد ذاته المتألمة كما يُعامل شخصًا عزيزًا يمر بأزمة، فيهدئ من قلقه، ويعيد الاتصال بجوهره الإنساني؛ مما يُساعد على استعادة التوازن، وهذا الاحتواء الذاتي لا يُلغي الألم، لكنه يُحول مساره من تجربة هدامة إلى تجربة بنائية، مما يُمهّد الطريق لبناء صورة جديدة عن الذات تكون أكثر قوة ومرونة مما قبل الصدمة (Sinclair, 2020, 89).

وتعزز الشفقة بالذات من قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، وتُقلل من تهديدات الأنا، مما يدعم عودة الفرد لحالة من الاتزان، ثم الارتقاء بعد الأزمة، كما تعمل الشفقة بالذات على إدراك الفرد لطبيعة أفكاره ومشاعره كخبرات عابرة، مما يمنع الانغماس السلبي فيها ويفسح المجال لإعادة التقييم. تُساعد الشفقة بالذات

الفرد على الوصول إلى تفسيرات تتسم بالقبول والمعنى لتجربته، مما يسهم في تحويل الألم إلى دافع للارتقاء الشخصي (Archer & Donovan, 2023, 134).

والشفقة بالذات توفر للفرد نمطين من الاستجابة للصدمة، نمط تأملي: حيث يُعيد الفرد تفكيك تجربته الصادمة باستخدام مشاعر التعاطف والتسامح، ما يسهم في معالجة المشاعر السلبية بشكل غير دفاعي. ونمط مواجه: حيث تدفع الشفقة بالذات الفرد إلى عدم الانسحاب أو التجنب، بل تزوده بأدوات داخلية للمواجهة الصحية والتعامل الواقعي مع تبعات الصدمة، ويساعد هذا التفاعل بين التأمل والمواجهة على حدوث تحول جوهري في بناء الذات بعد الصدمة (Thatcher & Wellington, 2021, 77).

ويُعد فقد أحد الوالدين أو كليهما من أكثر الأحداث الصادمة التي قد يتعرض لها المراهق، لما ينطوي عليه من تهديد مباشر لإحساسه بالأمان والاستقرار والانتماء، ويعد المراهقون الأيتام من أكثر الفئات عرضة للاضطرابات النفسية والانفعالية، إلا أن عددًا منهم يُظهر نمطًا من التكيف الإيجابي يُعرف بـ"نمو ما بعد الصدمة"، حيث تنبثق من الأزمة قدرات جديدة، وتُعاد صياغة نظرة المراهق لذاته وللعالم بطريقة أكثر نضجًا وعمقًا، كما تبرز الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الوقائية التي قد تُمكن المراهق اليتيم من التعامل مع الألم النفسي الناتج عن الفقد دون أن ينهار أمامه، بل يُوظفه ليعيد بناء ذاته (Mercer, 2019, 203).

ويواجه المراهق اليتيم في الغالب عددًا من التحديات النفسية المتزامنة، أبرزها: غياب الدعم العاطفي الأساسي، خاصة من الأم أو الأب، والشعور بالاختلاف أو الوصمة الاجتماعية، واضطراب الهوية وخلل الشعور بالكفاءة الذاتية، ومخاوف الرفض أو التخلي من الآخرين، احتياجات غير مشبعة للحنان والحماية. وتنتج هذه التحديات جانبًا نفسيًا داخليًا هشًا يجعل المراهق عرضة للاجترار الذاتي والنقد الداخلي الشديد؛ مما يعيق تحقيق أي نمو ما بعد الصدمة. وهنا تأتي الشفقة بالذات لتعمل كـ"مضاد نفسي" لتلك الآليات السلبية، وتمنح المراهق فرصة لإعادة احتواء ذاته المتألمة (Prescott & Langley, 2023, 156).

- ويمكن أن تسهم الشفقة بالذات في تحفيز نمو ما بعد الصدمة لدى المراهق اليتيم عبر المحاور التالية:
- تخفيف مشاعر الذنب واللوم الذاتي: إذ يميل بعض المراهقين الأيتام إلى تفسير فقدهم بوصفه نتيجة لخطأ ذاتي، خاصة إن كان مصحوبًا بظروف صعبة أو إهمال أو تفكك أسري. وتساعد الشفقة بالذات على التحرر من هذه التصورات، ومعاملة الذات برأفة بدلًا من القسوة. (Archer & Donovan, 2023, 135)
- إعادة بناء الهوية بعد الفقد: فقد الوالدين قد يؤدي إلى تدهور صورة الذات، خاصة في مرحلة المراهقة، وقد تنتج الشفقة بالذات للمراهق أن يُعيد تعريف ذاته بعيدًا عن شعور النقص أو الدونية. (Mercer, 2019, 204)

- دعم التكيف الانفعالي والتنظيم الذاتي: عبر قبول المشاعر السلبية والتعامل معها دون تهويل أو كبت، وهو ما يقلل من السلوكيات الاندفاعية أو العدوانية (Sinclair, 2020, 90).
 - تعزيز معنى الألم والتحول من دور الضحية إلى دور الناجي: إذ يتجه المراهق إلى إدراك أن فقدته كان جزءاً من تجربة إنسانية، وأنه ليس وحده؛ مما يُعزز من شعور الانتماء المشترك ويقوده نحو النمو لا الاستسلام (Prescott & Langley, 2023, 156).
 - بناء علاقات إيجابية تعويضية: فالمراهق اليتيم المتسم بالشفقة على ذاته يميل إلى تقبل المساندة من الآخرين دون خجل أو مقاومة، مما يُسهم في تشكيل شبكة دعم اجتماعي تعزز النمو. (Mercer, 2019, 205)
- بناء على ما سبق يقترح الباحثون نموذجاً تفسيرياً للعلاقة بين المتغيرين على النحو الآتي:



شكل (٢) نموذج تفسيري للعلاقة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة

يتضح من شكل (٢) دور الشفقة كألية تحويلية تتدخل في نقطة حاسمة بعد الصدمة لتغيير المسار النفسي للفرد من المعاناة إلى الارتقاء.

يتضح من العرض النظري السابق أن الشفقة بالذات قد تمثل عاملاً جوهرياً في تفسير كيفية تعامل الأفراد مع الصدمات النفسية، لاسيما في مرحلة المراهقة التي تتسم بالحساسية الشديدة للتغيرات النفسية والاجتماعية. وتزداد أهمية هذا المتغير لدى فئة المراهقين الأيتام لما يواجهونه من فقدان مبكر وقصور في الدعم الأسري. وقد تبين مما سبق أن الشفقة بالذات يمكن أن تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في تحقيق نوع من النمو النفسي الإيجابي بعد الصدمة، يتمثل في تطوير الوعي بالذات، وتحسين العلاقات بالآخرين، واكتساب معنى أعمق للحياة؛ ومن ثم فإن الربط بين هذين المتغيرين في هذا البحث يمثل محاولة لفهم الآليات النفسية التي تمكن المراهق اليتيم من تحويل تجربته المؤلمة إلى فرصة للنمو.

فروض البحث:

في ضوء الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس نمو ما بعد الصدمة.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي؛ نظراً لأنه يتسق مع طبيعة أهدافه، إذ إنه يرصد واقع المتغيرين موضوع البحث.

ثانياً: المشاركون:

أ- المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

قام الباحثون بتطبيق أدوات البحث على مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات والتي بلغت ١٥٠ من المراهقين الأيتام، ممن يدرسون ببعض المعاهد الأزهرية في محافظة المنيا، وقد تراوحت أعمار المشاركين بين (١٥ - ١٧) عاماً، بمتوسط قدره ١٦.٣٧٨ عاماً، وانحراف معياري قدره ٢.١٠٥؛ وذلك للتأكد من وضوح تعليمات الأدوات والبنود المتضمنة فيها، والتعرف على المعوقات التي قد تظهر أثناء التطبيق.

الشفقة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام

ياسمين جمال عبد الحميد أ.د./ ممدوح مصطفى بدوي د/ إيمان أحمد عبد السلام

الفعلي لأدوات البحث، والتغلب عليها، بالإضافة إلى التحقق من صدق وثبات الأدوات واتساقها الداخلي، ويوضح جدول (١) توزيع المشاركين في عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات.

جدول (١) توزيع المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (ن = ١٥٠)

ذكور		إناث	
ريف	حضر	ريف	حضر
٤٤	٣٥	٣٩	٣٢

يتضح من جدول (١) أن:

- إجمالي المراهقين الأيتام الذكور المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ ٧٩ مراهقاً.
- إجمالي المراهقين الأيتام الإناث المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ ٧١ مراهقة.
- إجمالي المراهقين الأيتام الريف المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ ٨٣ مراهقاً ومراهقة.
- إجمالي المراهقين الأيتام الحضر المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ ٦٧ مراهقاً ومراهقة.
- الإجمالي الكلي للمراهقين الأيتام المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية بلغ ١٥٠ مراهقاً ومراهقة.

ب- المشاركون في التحقق من فروض البحث:

بلغ عدد مجموعة المشاركين في التحقق من فروض البحث ٣١٧ من المراهقين الأيتام، ممن يدرسون ببعض المعاهد الأزهرية في محافظة المنيا، وقد تراوحت أعمار المشاركين بين (١٥ - ١٧) عاماً، بمتوسط قدره ١٦.٧١٥ عاماً، وانحراف معياري قدره ٢.٣٦٧؛ ويوضح جدول (٢) توزيع المشاركين في البحث الأساسية.

جدول (٢) توزيع المشاركين في التحقق من فروض البحث (ن = ٣١٧)

ذكور		إناث	
ريف	حضر	ريف	حضر
٨٧	٧٤	٩٠	٦٦

يتضح من جدول (٢) أن:

- إجمالي المراهقين الأيتام الذكور المشاركين في التحقق من فروض البحث بلغ ١٦١ مراهقاً.

- إجمالي المراهقين الأيتام الإناث المشاركات في التحقق من فروض البحث بلغ ١٥٦ مراهقة.
- إجمالي المراهقين الأيتام الريف المشاركين في التحقق من فروض البحث بلغ ١٧٧ مراهقاً ومراهقة.
- إجمالي المراهقين الأيتام الحضر المشاركين في التحقق من فروض البحث بلغ ١٤٠ مراهقاً ومراهقة.
- الإجمالي الكلي للمراهقين الأيتام المشاركين في التحقق من فروض البحث بلغ ٣١٧ مراهقاً ومراهقة.

ثالثاً: أدوات البحث:

تطلب القيام بهذه البحث استخدام أدوات لقياس الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام، ونظراً لعدم وجود مقاييس في البيئة العربية تناسب عينة البحث؛ لذا قام الباحثون بإعداد أداة لقياس كل متغير منهما لدى المراهقين الأيتام، وفيما يلي عرض لهذه الأدوات وكيفية التحقق من خصائصها السيكمترية:

(١) مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام (إعداد الباحثين):

ويهدف إلى قياس الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام؛ حيث كانت هناك مبررات لإعداد هذا المقياس، نظراً لخصوصية فئة المراهقين الأيتام من حيث الحاجات النفسية والتجارب الانفعالية المختلفة عن غيرهم، بالإضافة إلى قلة الأدوات المقننة باللغة العربية التي تقيس الشفقة بالذات لدى فئة الأيتام خاصة في مرحلة المراهقة، إلى جانب قصور المقاييس الأجنبية عن مراعاة البعد الثقافي والديني والاجتماعي للأيتام في البيئة العربية.

وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات، ومنها: (أمال باظة وآخرون، ٢٠١٩؛ غادة شحاتة، ٢٠١٩؛ نجوى واعر، ٢٠١٩؛ محمود يوسف، ٢٠٢٠؛ محمد البحيري وزهرة حجاج، ٢٠٢١؛ هناء زكي وسمح حرب، ٢٠٢١).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس الشفقة بالذات، ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (محمد العتيبي وسعيد الزهراني، ٢٠١٩؛ صالح أبو غزال وحامد عدس، ٢٠٢٠؛ سالم الساعي وأحمد فضل الله، ٢٠٢١؛ ممدوح مصطفى، ٢٠٢٤).
- في ضوء ما سبق قام الباحثون بتعريف الشفقة بالذات بأنها "قدرة المراهق اليتيم على تقبل ذاته في أوقات الضعف، والانفتاح الهادئ على تجاربه المؤلمة، مع إدراكه أن ما يمر به ليس فريداً، بل هو جزء من التجربة الإنسانية العام؛ مما يمنحه دعماً داخلياً يعزز من توازنه النفسي وتوافقه الانفعالي".

الشفقة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام

ياسمين جمال عبد الحميد أ.د./ ممدوح مصطفى بدوي د/ إيمان أحمد عبد السلام

• ثم قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٥٠ عبارة، تغطي هذا التعريف، وجميع عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).

• تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق البنائي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس الشفقة بالذات، وذلك بعد تطبيقه على ١٥٠ من المراهقين الأيتام يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذ الباحثون بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات، وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (٠.٣٠) فأكثر تشعبات دالة، ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس الشفقة بالذات (ن = ١٥٠)

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١	*٠.٧٠٢			٠.٦١١
٢		*٠.٥٦٦		٠.٤٣٤
٣	*٠.٦٥٠			٠.٥٢٢
٤			*٠.٥٣٦	٠.٤٦٣
٥		*٠.٥٧١		٠.٣٤٦
٦		*٠.٧١٤		٠.٦٥٩
٧			*٠.٤٥٢	٠.٣٤٧
٨	*٠.٥٧٨			٠.٤٦١
٩			*٠.٥٤٦	٠.٤٣٩
١٠		*٠.٥٢٩		٠.٤٦٤
١١			*٠.٥٦٢	٠.٤٣٣
١٢	*٠.٦١٦			٠.٤٣٨
١٣		*٠.٦٠٣		٠.٥٢٣
١٤				٠.٠١٩
١٥	*٠.٧١٨			٠.٦١٦
١٦			*٠.٤٤١	٠.٣٠٢

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
١٧	*.٦٢٧			٠.٥٣٣
١٨		*.٦٥٧		٠.٣٨٠
١٩			*.٤١٣	٠.٣٢٧
٢٠		*.٥٤٤		٠.٤٣٥
٢١			*.٥٠٢	٠.٤٤٢
٢٢	*.٧٧١			٠.٦٥٨
٢٣	*.٦٦٨			٠.٣٠٩
٢٤			*.٥٤٨	٠.٤٥٤
٢٥			*.٥٣٣	٠.٢٩٨
٢٦	*.٦٨١			٠.٥٦٩
٢٧		*.٥٤٤		٠.٣٧٨
٢٨			*.٤٦٥	٠.٣٥٧
٢٩	*.٦٨٢			٠.٥٤٢
٣٠		*.٥٧٩		٠.٣٠٤
٣١	*.٧١١			٠.٣٧١
٣٢			*.٤٣٦	٠.٣٣٧
٣٣			*.٣٧٠	٠.٣٠٣
٣٤		*.٥٥٤		٠.٤١٨
٣٥			*.٤٩٧	٠.٣٨٨
٣٦	*.٥٧٤			٠.٤٧٦
٣٧		*.٦٢٣		٠.٣١٣
٣٨	*.٧٤٩			٠.٦٣٧
٣٩		*.٥٨١		٠.٣٢٥
٤٠			*.٤٦٣	٠.٣١٠
٤١		*.٥٧٨		٠.٤٥١
٤٢	*.٦٤٢			٠.١٤٢

الشفقة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام

ياسمين جمال عبد الحميد أ.د./ ممدوح مصطفى بدوي د/ إيمان أحمد عبد السلام

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الشيوع
٤٣			*٠.٥٢٤	٠.٤٩١
٤٤	*٠.٨٢١			٠.٧٤٦
٤٥		*٠.٦٢٥		٠.٣١٢
الجذور الكامنة	١٣.٧٠٨	٩.٣٨٦	٧.٥٩٧	
نسب التباين %	٣٠.٤٦٢	٢٠.٨٥٨	١٦.٨٨٢	

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن ثلاثة عوامل لمقياس الشفقة بالذات، بجذور كامنة لها على الترتيب: ١٣.٧٠٨ ، ٩.٣٨٦ ، ٧.٥٩٧ ونسب تباين لها على الترتيب: ٣٠.٤٦٢ % ، ٢٠.٨٥٨ % ، ١٦.٨٢٨ %.
- أن العبارة رقم (١٤) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أي من العوامل الثلاثة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ١٥ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (١، ٣، ٨، ١٢، ١٥، ١٧، ٢٢، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٦، ٣٨، ٤٢، ٤٤)، ويبين مضمونها ميل المراهق اليتيم إلى معاملة نفسه برفق ورحمة في أوقات الضعف أو الفشل، والاعتراف بمشاعره دون قسوة أو انتقاد لاذع، وتبني أساليب حديث نفس داعمة تساعد على تقبل ذاته وتطويرها؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الطف بالذات". كما أن هناك ١٤ عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٢، ٥، ٦، ١٠، ١٣، ١٨، ٢٠، ٢٧، ٣٠، ٣٤، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٥)، ويكشف محتواها عن مدى وعي المراهق اليتيم بمشاعره السلبية وأفكاره المؤلمة في لحظتها، دون تهويل أو تجاهل، مع قدر من التوازن والانتباه الهادئ لتجاربه النفسية، بعيداً عن الانغماس في الألم أو اجترار الذكريات المؤلمة؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "اليقظة العقلية". كما أن هناك ١٥ عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٤، ٧، ٩، ١١، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٤٠، ٤٣)، ويكشف محتواها عن إدراك المراهق اليتيم أن الألم والمعاناة جزء مشترك من التجربة الإنسانية، وأنه ليس وحده من يمر بهذه الصعوبات، مما يُعزّز لديه الشعور بالانتماء وتجاوز العزلة النفسية والاجتماعية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الوعي بالإنسانية المشتركة".

ب- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الشفقة بالذات، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٥٠ من المراهقين الأيتام، ويوضح جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس الشفقة بالذات (ن=

١٥٠)

الوعي بالإنسانية المشتركة		اليقظة العقلية		اللطف بالذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*.٥٦٤	٤	*.٧١٣	٢	*.٦٢٢	١
*.٦٢٣	٧	*.٦٠٨	٥	*.٥٨٤	٣
*.٥٧٣	٩	*.٦١٢	٦	*.٤٨٦	٨
*.٦٤٣	١١	*.٥٦٣	١٠	*.٥١٨	١٢
*.٦١٩	١٦	*.٦٤٤	١٣	*.٤٩٢	١٥
*.٥٣٩	١٩	*.٥٥٣	١٨	*.٦٩٠	١٧
*.٦٦٨	٢١	*.٦١٩	٢٠	*.٥٧٨	٢٢
*.٥٤٨	٢٤	*.٥٣٢	٢٧	*.٦٣٩	٢٣
*.٦٠٦	٢٥	*.٦٤١	٣٠	*.٦٨٨	٢٦
*.٥٢٦	٢٨	*.٦٥٦	٣٤	*.٥٥٨	٢٩
*.٧٠٥	٣٢	*.٦٢٠	٣٧	*.٤٤٧	٣١
*.٦٦٢	٣٣	*.٥٤٣	٣٩	*.٦٠٨	٣٦
*.٦٧٣	٣٥	*.٦٤٤	٤١	*.٦١٥	٣٨
*.٤١٤	٤٠	*.٥٨٧	٤٥	*.٧٠٨	٤٢
*.٥٩٩	٤٣			*.٦٥٦	٤٤

*: دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة

إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.

الشفقة بالذات وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام

ياسمين جمال عبد الحميد أ.د./ ممدوح مصطفى بدوي د/ إيمان أحمد عبد السلام

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٥) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له (ن = ١٥٠)

أبعاد المقياس	اللفظ بالذات	اليقظة العقلية	الوعي بالإنسانية المشتركة
اليقظة العقلية	**٠.٦٠٥		
الوعي بالإنسانية المشتركة	**٠.٥٣٦	**٠.٥٦١	
الدرجة الكلية	**٠.٦٤٢	**٠.٧٢١	**٠.٧١٦

** : دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠.٥٣٦ ، ٠.٧٢١ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحثون أيضاً في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٥٠ من المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات إعداد ممدوح مصطفى (٢٠٢٤)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٨٠٧، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

د- الثبات:

قام الباحثون بحساب ثبات درجات المقياس ، وإعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له.

جدول (٦) قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية (ن = ١٥٠)

المقياس	اللفظ بالذات	اليقظة العقلية	الوعي بالإنسانية المشتركة	الدرجة الكلية
معامل الثبات بإعادة الاختبار	٠.٧١٨	٠.٦٩٤	٠.٧٠١	٠.٧٤٢

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠.٦٩٤ ، ٠.٧٤٢ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية يتكون من ٥٥ عبارة موزعة على أربعة أبعاد، وقد تمت إعادة ترتيب العبارات لتكون عبارات كل بعد كما يوضحها جدول (٧) التالي:

جدول (٧) توزيع عبارات مقياس الشفقة بالذات على أبعاد المقياس في صورته النهائية

أبعاد المقياس	عبارات كل بعد	إجمالي عدد العبارات
اللفظ بالذات	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣	١٥
اليقظة العقلية	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١	١٤
الوعي بالإنسانية المشتركة	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٤	١٥
إجمالي عدد عبارات المقياس		٤٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- أن مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية يتكون من ٤٤ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد.
- أن عدد عبارات البعد الأول (اللفظ بالذات) بلغ ١٥ عبارة.
- أن عدد عبارات البعد الثاني (اليقظة العقلية) بلغ ١٤ عبارة.
- أن عدد عبارات البعد الثالث (الوعي بالإنسانية المشتركة) بلغ ١٥ عبارة.

مع مراعاة أن:

- جميع عبارات المقياس موجبة.
- الاستجابة على بنود المقياس تتم وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).

- أعلى درجة على المقياس $= 44 \times 3 = 132$ درجة، وأدنى درجة على المقياس $= 44 \times 1 = 44$ درجة
- المقياس بعد حساب الخصائص السيكمترية له على النحو السابق - بالتحقق من صدقه وثباته واتساقه الداخلي - أصبح جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

(٢) مقياس نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام (إعداد الباحثين):

ويهدف إلى قياس نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام؛ حيث كانت هناك مبررات لإعداد هذا المقياس، نظراً لخصوصية فئة المراهقين الأيتام من حيث الحاجات النفسية والتجارب الانفعالية المختلفة عن غيرهم، بالإضافة إلى قلة الأدوات المقننة باللغة العربية التي تقيس نمو ما بعد الصدمة لدى فئة الأيتام خاصة في مرحلة المراهقة، إلى جانب قصور المقاييس الأجنبية عن مراعاة البعد الثقافي والديني والاجتماعي للأيتام في البيئة العربية. وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت نمو ما بعد الصدمة، ومنها: (Jirek, 2011؛ Alexander & Oesterreich, 2013؛ Heying et al., 2016؛ عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٩).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس نمو ما بعد الصدمة، ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (Alexander & Oesterreich, 2013؛ مجدة الكشكي وإيمان الطباع، ٢٠٢١؛ نادية غنيم، ٢٠٢١).
- في ضوء ما سبق قام الباحثون بتعريف نمو ما بعد الصدمة بأنه "مجموعة من التغيرات الإيجابية المهمة والجوهرية في شخصية المراهق اليتيم وهويته ونظرته للحياة؛ نتيجة كفاحه مع صدمة اليتيم التي تعرض لها".
- ثم قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٦٠ عبارة، تغطي هذا التعريف، وجميع عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).
- تم حساب الخصائص السيكمترية للمقياس كما يلي:

أ- الصدق البنائي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس نمو ما بعد الصدمة، وذلك بعد تطبيقه على ١٥٠ من المراهقين الأيتام يمثلون نفس أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وقد أخذ الباحثون بمحك كايزر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠.٣٠) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح جدول (٨) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس نمو ما بعد الصدمة.

جدول (٨) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس نمو ما بعد الصدمة (ن = ١٥٠)

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
١				*.٦٠١	.٥٣٦
٢	*.٦٥٨				.٥٨٤
٣			*.٥٨١		.٤١٨
٤		*.٦١١			.٥٢٧
٥	*.٧٧١				.٦٣٣
٦				*.٤١٩	.٣٥١
٧	*.٦٣٢				.٥٦٢
٨			*.٦٣٤		.٥٣٧
٩		*.٥٧٩			.٤١٨
١٠			*.٥٥٦		.٤٦٢
١١				*.٥٣١	.٤٣٠
١٢	*.٧٠٤				.٦٢٨
١٣			*.٦٠٢		.٥١٦
١٤		*.٦١٩			.٥٣٥
١٥				*.٤٢٣	.٣٤٧
١٦	*.٦٥٥				.٥٦٨
١٧				*.٤٨٦	.٣٧١
١٨		*.٥٩٢			.٤٢٨
١٩				*.٣٨٥	.٣٠٤
٢٠			*.٥٣٦		.٤٦٢
٢١		*.٦٦٧			.٥٧٨
٢٢	*.٧١٨				.٦٣٧
٢٣				*.٣٩٩	.٣٢١
٢٤		*.٦٣٠			.٥٦١
٢٥	*.٦٤٩				.٥٢٧

الشَّفَقَةُ بِالذَّاتِ وَعِلَاقَتَهَا بِنُمُوِّ مَا بَعْدَ الصَّدْمَةِ لَدَى الْمَرَاهِقِينَ الْإِيْتَامِ

د/ إيمان أحمد عبد السلام

أ.د/ ممدوح مصطفى بدوي

ياسمين جمال عبد الحميد

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
٢٦					٠.٠٦٣
٢٧		*٠.٥٨٥			٠.٤٤٥
٢٨				*٠.٤١١	٠.٣٥٢
٢٩		*٠.٦٥٧			٠.٥٨٩
٣٠			*٠.٤٩٧		٠.٣٤٩
٣١	*٠.٦٨٢				٠.٥٣٧
٣٢				*٠.٣٧٢	٠.٣١١
٣٣		*٠.٥٦٨			٠.٤٤٤
٣٤				*٠.٤٦٦	٠.٥٢٩
٣٥	*٠.٦٧٣				٠.٥٤٠
٣٦			*٠.٥١٦		٠.٤٦٣
٣٧				*٠.٣٩٣	٠.٣٠٧
٣٨			*٠.٤٤٧		٠.٣٧٦
٣٩	*٠.٦٥٠				٠.٥٥٦
٤٠					٠.٠٣٤
٤١			*٠.٥٨٣		٠.٤١٤
٤٢	*٠.٧٧٩				٠.٦٢٩
٤٣					٠.٠١٣
٤٤			*٠.٤٢٨		٠.٠٩٩
٤٥		*٠.٥٤٩			٠.٤٥٣
٤٦	*٠.٦٨٢				٠.٥٤٩
٤٧			*٠.٤١٣		٠.٣٢١
٤٨				*٠.٣٦٥	٠.٣٠٧
٤٩			*٠.٤٢٢		٠.٣٣١
٥٠		*٠.٥٨٨			٠.٤٠٨
٥١			*٠.٥٠٣		٠.٤١٩

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الشيوع
٥٢				*٠.٣٩٩	٠.٣٢٠
٥٣		*٠.٦٣١			٠.٥٤٣
٥٤		*٠.٦١٧			٠.٦١٦
٥٥				*٠.٥٧٦	٠.٤٧٣
٥٦	*٠.٧٩١				٠.٦٨٩
٥٧			*٠.٥٣٧		٠.٤٧٢
٥٨		*٠.٧٥٦			٠.٦٨١
٥٩	*٠.٦٣٨				٠.٥٥١
٦٠		*٠.٥٩٧			٠.٤٣٤
الجنور الكامنة	١٤.٣٥٠	١١.٦٢١	٩.٤٤٦	٦.٣٣٧	
نسب التباين %	٢٣.٩١٧	١٩.٣٦٨	١٥.٧٤٣	١٠.٥٦٢	

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- أن التحليل العاملي أسفر عن أربعة عوامل لمقياس نمو ما بعد الصدمة، بجذور كامنة لها على الترتيب: ١٤.٣٥٠ ، ١١.٦٢١ ، ٩.٤٤٦ ، ٦.٣٣٧ ونسب تباين لها على الترتيب: ٣٢.٩١٧ % ، ١٩.٣٦٨ % ، ١٥.٧٤٣ % ، ١٠.٥٦٢ %.
- أن العبارات (٢٦، ٤٠، ٤٣) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أيٍّ من العوامل الأربعة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ١٤ عبارة تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (٢، ٥، ٧، ١٢، ١٦، ٢٢، ٢٥، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٢، ٤٦، ٥٦، ٥٩)، وبيّن مضمونها إدراك المراهق اليتيم لقدرته على مواجهة التحديات والتغلب على الصعوبات الناتجة عن الصدمة، واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات وتنفيذ المهام بثقة وفاعلية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الشعور بالكفاءة الذاتية". كما أن هناك ١٥ عبارة تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٤، ٩، ١٤، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٩، ٣٣، ٤٥، ٥٠، ٥٣، ٥٤، ٦٠)، ويكشف محتواها عن استعداد المراهق اليتيم لتقبّل الخبرات الجديدة والتفاعل الإيجابي مع المواقف الحياتية بعد

الصدمة، بما يعكس مرونة في التفكير ورغبة في التعلّم والنمو من خلال التجربة؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الانفتاح على التجارب الجديدة". كما أن هناك ١٤ عبارة تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٣، ٨، ١٠، ١٣، ٢٠، ٣٠، ٣٦، ٣٨، ٤١، ٤٤، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٧)، ويكشف محتواها عن رغبة المراهق اليتيم الداخلية في تحسين ذاته وتطوير حياته بعد التعرض للصدمة، من خلال السعي الواعي نحو تبني سلوكيات واتجاهات جديدة تسهم في تحقيق التكيف والنمو الشخصي؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "الدافعية للتغيير الإيجابي". كما أن هناك ١٤ عبارة تشبعت على العامل الرابع، وهي أرقام (١، ٦، ١١، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٨، ٣٢، ٣٤، ٣٧، ٤٨، ٥٢، ٥٥)، ويكشف محتواها عن تمكن المراهق اليتيم من التصدي للضغوط الناتجة عن الصدمة بثبات نفسي وفعالية، مستخدماً استراتيجيات تكيف إيجابية تمكنه من تجاوز الأزمات وتحقيق التوازن الشخصي؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "القدرة على مواجهة التحديات".

ب- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس نمو ما بعد الصدمة، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٥٠ من المراهقين الأيتام، ويوضح جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه من مقياس نمو ما بعد الصدمة (ن=

١٥٠).

الشعور بالكفاءة الذاتية		الانفتاح على التجارب الجديدة		الدافعية للتغيير الإيجابي		القدرة على مواجهة التحديات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٢	٠.٥١٧	٤	٠.٦٣٨	٣	٠.٥٧٩	١	٠.٦٤٢
٥	٠.٤٦٠	٩	٠.٥٣٠	٨	٠.٦٣٦	٦	٠.٥٤٨
٧	٠.٥٢٩	١٤	٠.٤٢٣	١٠	٠.٥٥٤	١١	٠.٦٥١
١٢	٠.٦٠٣	١٨	٠.٦١١	١٣	٠.٦٥٠	١٥	٠.٤٩٣
١٦	٠.٥٤٤	٢١	٠.٥٣٧	٢٠	٠.٥٤٦	١٧	٠.٤٥٨
٢٢	٠.٦٣٧	٢٤	٠.٤٨٦	٣٠	٠.٦١٤	١٩	٠.٤٣١
٢٥	٠.٤٩٨	٢٦	٠.٦٤٧	٣٦	٠.٤٨٩	٢٣	٠.٥٨٦

الشعور بالكفاءة الذاتية		الافتتاح على التجارب الجديدة		الدافعية للتغيير الإيجابي		القدرة على مواجهة التحديات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٣١	*.٥٧١	٢٩	*.٥٢٠	٣٨	*.٥٢٢	٢٨	*.٥٩٩
٣٥	*.٥٦٣	٣٣	*.٤٣٣	٤١	*.٦٢٣	٣٢	*.٤٠٩
٣٩	*.٥٣٣	٤٥	*.٤٨٢	٤٤	*.٧٠٦	٣٤	*.٥٨٦
٤٢	*.٥٢٦	٥٠	*.٥١٨	٤٧	*.٥٤٠	٣٧	*.٧١١
٤٦	*.٤٢٥	٥٣	*.٤١٩	٤٩	*.٤٥٠	٤٨	*.٦٧٢
٥٦	*.٣٨٣	٥٤	*.٦٤٣	٥١	*.٦١٤	٥٢	*.٥٩٨
٥٩	*.٥٥٨	٥٨	*.٣٣٩	٥٧	*.٥٤٤	٥٥	*.٧٢٤
		٦٠	*.٥٦٨				

*: دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة

إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٠١.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة في علاقتها ببعض البعوض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (١٠) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية له (ن = ١٥٠)

أبعاد المقياس	الشعور بالكفاءة الذاتية	الافتتاح على التجارب الجديدة	الدافعية للتغيير الإيجابي	القدرة على مواجهة التحديات
الافتتاح على التجارب الجديدة	*.٦٤٤			
الدافعية للتغيير الإيجابي	*.٤٦١	*.٦٩٣		
القدرة على مواجهة التحديات	*.٦٤٤	*.٦٢٥	*.٥٨٥	
الدرجة الكلية	*.٦٨٢	*.٧٠١	*.٧١٦	*.٦٩٨

*: دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠.٤٦١ ، ٠.٧١٦ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الصدق التلازمي:

كما اعتمد الباحثون أيضاً في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ٥٠ معلماً ومعلمة من المراهقين الأيتام على مقياس نمو ما بعد الصدمة المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد نادية غنيم (٢٠٢١)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٧٧٣، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

د- الثبات:

قام الباحثون بحساب ثبات درجات المقياس ، وإعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول، ويوضح جدول (١١) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية له.

جدول (١١) قيم معاملات الثبات باستخدام إعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس نمو ما بعد الصدمة والدرجة الكلية (ن)

(١٥٠ =

الدرجة الكلية	القدرة على مواجهة التحديات	الدافعية للتغيير الإيجابي	الانفتاح على التجارب الجديدة	الشعور بالكفاءة الذاتية	المقياس
٠.٧٣٣	٠.٦٤٨	٠.٧٢٢	٠.٦٦٩	٠.٦٥٣	معامل الثبات بإعادة الاختبار

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠.٦٤٨ ، ٠.٧٣٣، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس نمو ما بعد الصدمة في صورته النهائية يتكون من ٥٠ عبارة موزعة على أربعة أبعاد، وقد تمت إعادة ترتيب العبارات لتكون عبارات كل بعد كما يوضحها جدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) توزيع عبارات مقياس نمو ما بعد الصدمة على أبعاد المقياس في صورته النهائية

إجمالي عدد العبارات	عبارات كل بعد	أبعاد المقياس
١٤	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٥، ٤٩، ٥٣	الشعور بالكفاءة الذاتية
١٥	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٥٧	الانفتاح على التجارب الجديدة
١٤	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٧، ٥١، ٥٥	الدافعية للتغيير الإيجابي
١٤	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤، ٤٨، ٥٢، ٥٦	القدرة على مواجهة التحديات
٥٧	إجمالي عدد عبارات المقياس	

يتضح من جدول (١٢) ما يلي:

- أن مقياس نمو ما بعد الصدمة في صورته النهائية يتكون من ٥٧ عبارة موزعة على أربعة أبعاد.
- أن عدد عبارات البعد الأول (الشعور بالكفاءة الذاتية) بلغ ١٤ عبارة.
- أن عدد عبارات البعد الثاني (الانفتاح على التجارب الجديدة) بلغ ١٥ عبارة.
- أن عدد عبارات البعد الثاني (الدافعية للتغيير الإيجابي) بلغ ١٤ عبارة.
- أن عدد عبارات البعد الثاني (القدرة على مواجهة التحديات) بلغ ١٤ عبارة.

مع مراعاة أن:

- جميع عبارات المقياس موجبة.
- الاستجابة على بنود المقياس تتم وفقاً لتدريج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة).
- أعلى درجة على المقياس = $3 \times 57 = 171$ درجة، وأدنى درجة على المقياس = $1 \times 57 = 57$ درجة
- المقياس بعد حساب الخصائص السيكمترية له على النحو السابق - بالتحقق من صدقه وثباته واتساقه الداخلي - أصبح جاهزاً للتطبيق في صورته النهائية.

رابعاً: المعالجات الإحصائية:

للتحقق من فروض البحث تمت معالجة البيانات باستخدام الحاسب الآلي بواسطة برنامج (SPSS)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام"؛ واختبار هذا الفرض قام الباحثون بحساب معامل الارتباط البسيط لـ "بيرسون" بين درجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس نمو ما بعد الصدمة، وقد جاءت قيم معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس نمو ما بعد الصدمة (ن = ٣١٧)

الشفقة بالذات نمو ما بعد الصدمة	الشفقة بالذات	اليقظة العقلية	الوعي بالإنسانية المشتركة	الدرجة الكلية للشفقة بالذات
الشعور بالكفاءة الذاتية	**٠.٤٣٥	**٠.٦٩٩	**٠.٥١٢	**٠.٧٠٥
الانفتاح على التجارب الجديدة	**٠.٥٢٦	**٠.٥٩١	**٠.٤٦٣	**٠.٦١١
الدافعية للتغيير الإيجابي	**٠.٣٩٥	**٠.٤٨٣	**٠.٤٠٨	**٠.٥٣٧
القدرة على مواجهة التحديات	**٠.٤٧٠	**٠.٣٦٨	**٠.٥٩١	**٠.٦٠٦
الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة	**٠.٥٤٧	**٠.٥٦٢	**٠.٦٣٥	**٠.٧٢٩

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

- وجود علاقة موجبة بين اللطف بالذات وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام؛ حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (الشعور بالكفاءة الذاتية ٠.٤٣٥، الانفتاح على التجارب

- الجديدة ٠.٥٢٦، الدافعية للتغيير الإيجابي ٠.٣٩٥، القدرة على مواجهة التحديات ٠.٤٧٠، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة (٠.٥٤٧)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.
- وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام؛ حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (الشعور بالكفاءة الذاتية ٠.٦٩٩، الانفتاح على التجارب الجديدة ٠.٥٩١، الدافعية للتغيير الإيجابي ٠.٤٨٣، القدرة على مواجهة التحديات ٠.٣٦٨، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة ٠.٥٦٢)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.
- وجود علاقة موجبة بين الوعي بالإنسانية المشتركة وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام؛ حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (الشعور بالكفاءة الذاتية ٠.٥١٢، الانفتاح على التجارب الجديدة ٠.٤٦٣، الدافعية للتغيير الإيجابي ٠.٤٠٨، القدرة على مواجهة التحديات ٠.٥٩١، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة ٠.٦٣٥)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.
- وجود علاقة موجبة بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام؛ حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (الشعور بالكفاءة الذاتية ٠.٧٠٥، الانفتاح على التجارب الجديدة ٠.٦١١، الدافعية للتغيير الإيجابي ٠.٥٣٧، القدرة على مواجهة التحديات ٠.٦٠٦، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة ٠.٧٠٩)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١.

تفسير نتائج الفرض الأول:

• بالنسبة لبعد اللطف بالذات:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اللطف بالذات - أحد أبعاد الشفقة بالذات - وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Tian et al. (2020 من وجود علاقة موجبة بين اللطف بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. ويرى الباحثون أنه يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الدور الحيوي الذي يلعبه اللطف بالذات في دعم الصحة النفسية لهؤلاء المراهقين الذين يواجهون تحديات كبيرة في حياتهم؛ فالمرهقون الأيتام غالباً ما يعانون من فقدان الدعم العائلي المباشر، مما يجعلهم عرضة لمشاعر العجز والانعزال وانخفاض الثقة بالنفس، ولكن عندما يتبنى المراهق اليتيم أسلوب اللطف بالذات فإنه يعامل نفسه برحمة وتفهم بدلاً من اللوم القاسي أو النقد الذاتي، وهذا يعزز لديه قدرة على مواجهة مشاعره الصعبة والتعامل مع تجاربه الصادمة بطريقة أكثر توازناً، كما أن المراهق اليتيم الذي يُظهر قدراً من اللطف نحو نفسه يصبح أكثر قدرة على تقبل أخطائه، والتعامل مع إخفاقاته وتجاربه المؤلمة بدون جلد للذات أو شعور دائم بالذنب، مما يُزيل الحواجز

النفسية التي قد تعوق استكشاف خبرات جديدة، ويشجع هذا المناخ الداخلي المتسم بالتسامح الذاتي على التجريب والفضول والانخراط في مواقف غير مألوفة دون الخوف من الفشل، وهي جميعها سمات تُعَبِّرُ عن الانفتاح على التجارب الجديدة لدى المراهقين الأيتام. كما أن المراهق اليتيم الذي يُظهر لطفًا وتعاطفًا تجاه ذاته، بدلًا من جلدتها أو احتقارها، يكون أكثر قدرة على تجاوز مشاعر الذنب والدونية، والتي غالبًا ما ترتبط بتجارب الفقد والانكسار؛ مما يساعده على أن يُعيد بناء صورة ذاته كمصدر جدير بالاهتمام والرعاية، ويُولد لديه طاقة نفسية إيجابية تدفعه نحو تغيير الواقع المؤلم والسعي لتحسين ظروفه، ومن ثم فإن اللطف بالذات يُعد ركيزة أساسية لتحفيز التغيير الإيجابي لدى المراهقين الأيتام، ويُعبر عن تحول في كيفية استجابتهم للصدمة. كما أن المراهق اليتيم الذي يتعامل مع ذاته بلطف ورحمة بدلًا من القسوة واللوم، يصبح أكثر تماسكًا نفسيًا عند مواجهة التحديات، لأنه لا يُحمّل نفسه فوق طاقتها ولا يُعاقب ذاته على الفشل أو الضعف، وهو ما يُساعده على التعامل مع الانفعالات السلبية، ويُقلّل من احتمالات الانهيار أو الاستسلام، ويُعزز صموده النفسي في وجه التحديات والضغط. كما أن المراهق اليتيم الذي لديه لطف بذاته يتعامل مع نفسه برحمة وتفهم بدلًا من القسوة واللوم، وهو ما يُنشئ بيئة داخلية آمنة تسمح له بمواجهة التجارب الصعبة بدون انكار أو تجنب، ويُحفّز على استكشاف أبعاد نمو ما بعد الصدمة بشكل متكامل، بما في ذلك تعزيز الكفاءة الذاتية، والانفتاح على التجارب الجديدة، ومواجهة التحديات، والدافعية للتغيير الإيجابي. ومن ثم يُعد اللطف بالذات مكونًا أساسيًا يدعم الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة، ويُعبر عن قدرة المراهق على تحويل المعاناة إلى فرص للنضج والتطور.

• بالنسبة لبعد اليقظة العقلية:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية – أحد أبعاد الشفقة بالذات – وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Wu et al. (2019 من وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. ويرى الباحثون أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية تساعد المراهقين الأيتام على مراقبة تجاربهم ومشاعرهم بحضور ووعي دون الحكم أو التفاعل المفرط معها، إذ إن هؤلاء المراهقين الذين يعيشون في ظل فقدان الدعم العائلي، تمثل الصدمات التي مروا بها تحديات نفسية عميقة، وقد تؤدي إلى الانغماس في أفكار ومشاعر سلبية متكررة تزيد من شعورهم بالعجز، وقد تساعدهم ممارسة اليقظة العقلية على الانفصال عن هذه الأزمات العاطفية، فتسمح لهم برؤية الصعوبات بشكل أكثر وضوحًا وموضوعية، مما يعزز قدرتهم على التعامل معها بفعالية، وبالتالي تزداد لديهم الثقة في قدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة وتحقيق الإنجازات، مما يعزز شعورهم بالكفاءة الذاتية. كما أن اليقظة العقلية تُسهم في إعادة

تشكيل طريقة إدراكهم للعالم ولذواتهم بعد المرور بتجربة صادمة مثل فقدان الوالدين، فالمرهق اليتيم الذي يتمتع بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية يكون أكثر وعياً بالحاضر وقدرة على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون انغماس أو تهرب منها، ما يقلل من التحيزات المعرفية التي تُقيده بالخوف أو الحذر الزائد من المجهول؛ مما يُمكنه من الانفتاح على تجارب حياتية جديدة دون أن تُشكل تهديداً لسلامه النفسي، بل على العكس يصبح أكثر استعداداً لاكتشاف فرص جديدة للنمو والتطور. كما أن المراهق اليتيم الذي يُمارس اليقظة العقلية يكون أكثر قدرة على ملاحظة أفكاره ومشاعره دون رفض أو اندماج مفرط معها، مما يقلل من تأثير المشاعر السلبية المرتبطة بالصدمات كاليأس، والغضب؛ مما يُتيح له أن يرى الواقع كما هو، دون تهويل أو إنكار، كما تساعده اليقظة العقلية على فهم أعمق لاحتياجاته النفسية وتوجهاته المستقبلية، مما يعزز استعداده لاتخاذ خطوات فعلية نحو التغيير الإيجابي. كما تسمح له اليقظة بتقليل التوتر والقلق الناتجين عن الأفكار السلبية أو المخاوف المستقبلية، ما يعزز تركيزه على الحلول بدلاً من المشكلات، فالمرهقون الأيتام الذين قد يعانون من فقدان الدعم الأسري والاستقرار العاطفي، تُعد اليقظة العقلية أداة مهمة تمنحهم قدرة داخلية على تنظيم الانفعالات، والحفاظ على توازن نفسي، وتبني موقف نشط تجاه التحديات. كما أن اليقظة العقلية تُمكن المراهق من الانفصال عن الأفكار السلبية المكررة التي قد تعيق النمو، مما يفتح أمامه مجالاً أوسع للاستكشاف والتطور، حيث توفر اليقظة العقلية أداة داخلية قوية تساعدهم على استعادة التوازن النفسي وتحويل الصدمة إلى فرص للنمو الشامل؛ مما يفسر العلاقة الموجبة بين اليقظة والدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

• بالنسبة لبعد الوعي بالإنسانية المشتركة:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الوعي بالإنسانية المشتركة - أحد أبعاد الشفقة بالذات - وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام ويرى الباحثون أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الوعي بالإنسانية المشتركة يعمل على توسيع إدراكهم ليشمل فكرة أن الألم والمعاناة جزء من التجربة الإنسانية العامة، وهذا الإدراك يخفف من مشاعر الوحدة التي قد تعيق تطورهم النفسي، حيث يتعلم المراهقون الأيتام أن تجاربهم ليست استثناءً، بل هي تجربة مشتركة يمكن تجاوزها، مما يعزز قدرتهم على التكيف والتصالح مع الذات، وهو ما يخلق إطاراً نفسياً داعماً يزيد من شعورهم بالكفاءة الذاتية، حيث يشعرون بأن لديهم القدرة على مواجهة تحديات الحياة، ليس فقط كأفراد منعزلين، بل كأعضاء قادرين على المساهمة والتفاعل مع مجتمعهم. كما أن المراهق اليتيم الذي يدرك أن المعاناة ليست حكراً عليه، بل هي جزء من التجربة الإنسانية العامة، يصبح أقل شعوراً بالاغتراب أو بالتمييز السلبي، مما يقلل من الانغلاق النفسي ويُهيئته نفسياً واجتماعياً لتقبل الجديد. هذا الإدراك يفتح أمامه باباً لتجارب حياتية متنوعة،

ويمنحه دافعًا لاكتشاف ذاته من خلال التفاعل مع الآخرين والبيئات الجديدة دون خوف أو شعور بالنقص. كما أن الوعي بالإنسانية المشتركة يُقلِّل من التمرکز حول الذات والمبالغة في الإحساس بالضحية، مما يُتيح له أن ينظر إلى تجربته كفرصة للنمو والتطور، لا كعقبة لا يمكن تجاوزها، وهو ما يوفر لهم نوعًا من التعويض النفسي الجماعي الذي يدفعهم لإعادة بناء ذواتهم بدافع الرغبة في الانخراط في الحياة من جديد، ومن ثم فإن هذا الوعي يُحفِّز نوعًا من التغيير الإيجابي الواعي، نابع من الشعور بالارتباط بالآخرين لا من الصراع معهم أو مع الذات. كما أن المراهق الذي يُدرك أن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية المشتركة يشعر بأنه ليس وحيدًا في مواجهة صعوباته، وهذا الإدراك يعزز شعوره بالقوة النفسية والمرونة الداخلية التي تسهم في تعزيز قدرته على التعامل مع التحديات، كما يُمكنه هذا الوعي من رؤية الصعوبات كجزء من دورة الحياة الإنسانية، مما يخفف من وطأة الألم النفسي ويزيد من قابليته للتكيف الإيجابي. وفي ظل فقدان الدعم الأسري المعتاد، يصبح الوعي بالإنسانية المشتركة أداة داخلية فعالة تُحفِّز المراهقين الأيتام على تحويل الصدمة إلى فرصة للنمو الشامل، من خلال الشعور بأنهم جزء من نسيج إنساني متماسك رغم التحديات. وهو ما يفسر العلاقة الموجبة بين الوعي بالإنسانية المشتركة ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

• بالنسبة للدرجة الكلية للشَّفَقَةُ بالذات:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للشَّفَقَةُ بالذات وكل أبعاد نمو ما بعد الصدمة ودرجته الكلية لدى المراهقين الأيتام، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Mercer, 2019; Thatcher & Wellington, 2021; Prescott & Langley, 2023) من وجود علاقة موجبة بين الشَّفَقَةُ بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. ويرى الباحثون أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الشَّفَقَةُ بالذات تعمل على كسر الحواجز النفسية التي تعوق النمو، مثل الشعور بالذنب، أو تدني تقدير الذات، أو الانعزال، مما يمنح المراهق قدرة أعلى على خوض التحديات والمواقف الضاغطة بثقة. وهذا بدوره يُعد أساسًا مهمًا من أسس نمو ما بعد الصدمة، حيث يُدرك الفرد أن لديه من الإمكانيات ما يُمكنه من إعادة بناء حياته والتفاعل الإيجابي مع متغيراتها. كما أن الشَّفَقَةُ بالذات تعد أساسًا لتجاوز الخوف من الفشل أو التكرار المؤلم للماضي، وتدفع المراهق اليتم إلى تجربة مواقف جديدة بثقة وفضول، ما ينعكس في انفتاحه على التعلم والعلاقات والفرص. ولا يكون الانفتاح على التجارب حينئذ سلوكًا عفويًا، بل نتاجًا لنمو داخلي مدعوم بمنظومة من التقبل والوعي والتعاطف مع الذات، مما يجعله أحد مؤشرات تجاوز آثار الصدمة النفسية. كما أن المراهق اليتم الذي يشعر بالتقبل والرحمة تجاه نفسه، ويدرك أن معاناته ليست فريدة، ويستطيع أن يحضر بوعيه في الحاضر دون اجترار للماضي، يصبح أكثر قدرة على تبني أهداف

جديدة والعمل على تحقيقها. كما أنه كلما ارتفعت الدرجة الكلية للشفقة بالذات، زاد تمكّن المراهق اليتيم من التعامل مع ذاته بمودة وتفهم، والاحتفاظ بحضور واعٍ متزن تجاه مشاعره وأفكاره، والشعور بالانتماء الإنساني، مما يُشجعه على مواجهة التحديات بثقة وفعالية بدلاً من الانسحاب أو الاستسلام، كما يُمكن المراهق من تبني استراتيجيات تكيف إيجابية ومواجهة المواقف الصعبة بصبر وعزيمة. كما تُساهم الشفقة بالذات في توفير حماية نفسية داخلية تعوّض نقص الدعم الخارجي الذي يعاني منه المراهقون الأيتام، مما يزيد من مرونتهم النفسية ويُعزز قدرتهم على تحويل الألم إلى فرص للتعلم والتطور، وهو ما يفسر العلاقة الموجبة بين الشفقة بالذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات"، وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة؛ لمعرفة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات، ويوضح جدول (١٤) نتائج هذا الاختبار.

جدول (١٤) الاختبار التائي للفروق بين المتوسط الفرضي والواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات (ن=٣١٧)

المتغيرات	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	٣٠.٢٢	٣٠	٣.٢٢٤	٠.٢٢	٣١٦	١.٢١٥	غ.د.
اليقظة العقلية	٢٧.٨٧	٢٨	٢.٠٤٧	٠.١٣	٣١٦	١.١٣٠	غ.د.
الوعي بالإنسانية المشتركة	٢٥.٣٩	٣٠	٣.١١٩	٤.٦١	٣١٦	٢٦.٣٤٣	٠.٠١
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	٨٣.٤٨	٨٨	٥.٦٧٣	٤.٥٢	٣١٦	١٤.١٨٧	٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "اللطف بالذات"، حيث بلغت قيمة "ت" ١.٢١٥ وهي قيمة غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى أن "اللطف بالذات" لدى المراهقين الأيتام يقع في المستوى المتوسط.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "اليقظة العقلية"، حيث بلغت قيمة "ت" - ١.١٣٠ وهي قيمة غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى أن "اليقظة العقلية" لدى المراهقين الأيتام يقع في المستوى المتوسط.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "الوعي بالإنسانية المشتركة" لصالح المتوسط الفرضي؛ حيث بلغت قيمة "ت" - ٢٦.٣٤٣ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ ، وقد بلغ المتوسط الواقعي ٢٥.٣٩ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ٣٠؛ مما يشير إلى انخفاض مستوى "الوعي بالإنسانية المشتركة" لدى المراهقين الأيتام.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للشفقة بالذات حيث بلغت قيمة "ت" - ١٤.١٨٧ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ ، وقد بلغ المتوسط الواقعي ٨٣.٤٨ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ٨٨؛ مما يشير إلى انخفاض الدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن أن كلاً من (الطف بالذات واليقظة العقلية) يقع في المستوى المتوسط لدى المراهقين الأيتام، بينما ينخفض لديهم كل من (الوعي بالإنسانية المشتركة والدرجة الكلية للشفقة بالذات)، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (Wilson and Reynolds (2014 من انخفاض الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام. ويرى الباحثون أن وقوع كل من اللطف بالذات واليقظة العقلية في المستوى المتوسط لدى المراهقين الأيتام يمكن تفسيره بعدة اعتبارات نفسية وتربوية وبيئية؛ إذ إن المراهقة بحد ذاتها مرحلة مضطربة من حيث التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، وحين تُضاف إليها تجربة اليتيم، فإنها تُكوّن بيئة نفسية معقدة تترك بصمات واضحة على البناء النفسي لهؤلاء الأفراد. فبالنسبة للطف بالذات، فرغم أن الأيتام يعانون من فقدان الرعاية الأبوية، فإنهم لا يزالون في بيئات - سواء كانت أسر بديلة، أو مؤسسات رعاية - تحاول على نحو متفاوت دعمهم ومساندتهم، كما أن بعض الأيتام قد يتمتعون بسمات فطرية أو خبرات تربوية تحفز نوعاً من التعاطف الذاتي والحنو الداخلي، ولو بمستوى محدود؛ مما يفسر تواجد اللطف بالذات في المستوى المتوسط لا المنخفض. هذا المستوى المتوسط قد يكون نتاجاً لتقلب المشاعر بين القبول والرفض، أو بين الاحتياج والحرمان، وهو ما يجعل صورة الذات لديهم غير ثابتة، لكنها ليست سلبية تماماً.

أما اليقظة العقلية فوجودها بالمستوى المتوسط يُعزى إلى الطبيعة الدفاعية لعقل المراهق اليتيم، فهو في كثير من الأحيان يلجأ إلى التركيز على اللحظة الراهنة هرباً من آلام الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وهذا التركيز اللحظي وإن لم يكن متعمقاً على غرار ما يُكتسب بالتدريب التأملي، إلا أنه قد يتكون لديهم كآلية تكيفية

لمواجهة المشاعر السلبية والانفعالات المؤلمة. ومن ناحية أخرى، فإن بعض البرامج في دور الرعاية أو المدارس قد تُضمّن مهارات انتباه وتركيز ضمن أنشطتها، فيكتسب المراهق اليتيم بعض جوانب اليقظة دون أن ترتقي إلى مستوى عالٍ.

وبالنسبة لانخفاض الوعي بالإنسانية المشتركة لدى المراهقين الأيتام، فهو متوقع في ضوء طبيعة تجاربهم الشخصية؛ فهم يشعرون في كثير من الأحيان بأن معاناتهم فريدة، وأنهم مختلفون عن الآخرين الذين لم يفقدوا ذويهم. وهذا الشعور بالعزلة قد يُنتج عن تعرضهم لصور متكررة من الإقصاء، والشفقة الزائدة، أو حتى التمييز؛ مما يعزز شعورهم بأنهم ليسوا جزءاً من المجتمع الطبيعي.

كما أن انخفاض الوعي بالإنسانية المشتركة يؤثر بشكل مباشر في الدرجة الكلية للشفقة بالذات، رغم أن اللطف واليقظة كانا في المستوى المتوسط؛ إذ إن غياب الوعي بالمعاناة كقاسم مشترك بين البشر يجعل النظرة للذات محصورة في الألم الشخصي والفقد الخاص، وليس في إطار أوسع من الفهم والتسامح، كما أن اليتيم المراهق غالباً ما يعاني من صعوبة في تطوير مشاعر داخلية مستقرة بسبب التذبذب في علاقات الرعاية والاحتواء؛ مما يُضعف من بنيته النفسية العامة ويجعله أكثر عرضة للنقد الذاتي القاسي، وأقل قدرة على تفعيل منظومة الشفقة الذاتية ككل.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس نمو ما بعد الصدمة"؛ وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة؛ لمعرفة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس نمو ما بعد الصدمة، ويوضح جدول (١٥) نتائج هذا الاختبار.

جدول (١٥) الاختبار التائي للفروق بين المتوسط الفرضي والواقعي لدرجات المراهقين الأيتام على مقياس نمو ما بعد

الصدمة (ن = ٣١٧)

المتغيرات	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الشعور بالكفاءة الذاتية	٢١.٦٧	٢٨	٣.١٦١	٦.٣٣ -	٣١٦	٥٣.٨٧٢ -	٠.٠١
الافتتاح على	٢٩.٨٩	٣٠	٢.١٧٤	٠.١١ -	٣١٦	٠.٩٠١ -	غ.د

المتغيرات	المتوسط الواقعي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التجارب الجديدة							
الدافعية للتغيير الإيجابي	٢٢.٤٤	٢٨	١.٩٨٦	٥.٥٦ -	٣١٦	٤٩.٦٤٣ -	٠.٠١
القدرة على مواجهة التحديات	٢١.٢٦	٢٨	١.٧٧٥	٦.٧٤ -	٣١٦	٧٠.٦١٢ -	٠.٠١
الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة	٩٥.٢٦	١١٤	٤.٩٥١	١٨.٧٤	٣١٦	٦٧.٤١٠ -	٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "الشعور بالكفاءة الذاتية" لصالح المتوسط الفرضي؛ حيث بلغت قيمة "ت" - ٥٣.٨٧٢ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ ، وقد بلغ المتوسط الواقعي ٢١.٦٧ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ٢٨؛ مما يشير إلى انخفاض مستوى "الشعور بالكفاءة الذاتية" لدى المراهقين الأيتام.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "الانفتاح على التجارب الجديدة"، حيث بلغت قيمة "ت" - ٠.٩٠١ وهي قيمة غير دالة إحصائية؛ مما يشير إلى أن "الانفتاح على التجارب الجديدة" لدى المراهقين الأيتام يقع في المستوى المتوسط.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "الدافعية للتغيير الإيجابي" لصالح المتوسط الفرضي؛ حيث بلغت قيمة "ت" - ٤٩.٦٤٣ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ ، وقد بلغ المتوسط الواقعي ٢٢.٤٤ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ٢٨؛ مما يشير إلى انخفاض مستوى "الدافعية للتغيير الإيجابي" لدى المراهقين الأيتام.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في بُعد "القدرة على مواجهة التحديات" لصالح المتوسط الفرضي؛ حيث بلغت قيمة "ت" - ٧٠.٦١٢ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ ،

وقد بلغ المتوسط الواقعي ٢١.٢٦ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ٢٨؛ مما يشير إلى انخفاض مستوى "القدرة على مواجهة التحديات" لدى المراهقين الأيتام.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط الواقعي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة لصالح المتوسط الفرضي؛ حيث بلغت قيمة "ت" - ٦٧.٤١٠ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١، وقد بلغ المتوسط الواقعي ٩٥.٢٦ وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي ١١٤؛ مما يشير إلى انخفاض مستوى الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن أن (الانفتاح على التجارب الجديدة) يقع في المستوى المتوسط لدى المراهقين الأيتام، بينما ينخفض لديهم كل من (الشعور بالكفاءة الذاتية، الدافعية للتغيير الإيجابي، القدرة على مواجهة التحديات، الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة)، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (Evans and Thompson (2024 من انخفاض نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام. ويرى الباحثون أن وقوع الانفتاح على التجارب الجديدة في المستوى المتوسط لدى المراهقين الأيتام يمكن تفسيره على ضوء الطبيعة المعقدة لتجاربهم الشخصية، حيث يعيشون بين رغبتين متناقضتين: الرغبة في الهروب من واقعهم المؤلم، والرغبة من المخاطرة التي قد تؤدي إلى مزيد من الخسارات أو الإحباطات، وهذا التوازن الضعيف يُنتج انفتاحاً محدوداً على التجارب الجديدة، لا هو بالانغلاق التام، ولا هو بالانفتاح الكامل.

أما انخفاض الشعور بالكفاءة الذاتية فهو ناتج مباشر من بنية نفسية هشة تشكلت تحت وطأة الفقد والحرمان؛ فالكفاءة الذاتية هي اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في مجريات الأمور وتحقيق النجاح في المواقف المختلفة، وهذا الاعتقاد يتكون من خلال تجارب النجاح المتكررة، والتشجيع والدعم من الآخرين، والنماذج الإيجابية التي يتعلم منها الفرد، وكل هذه العوامل غالباً ما تغيب عن حياة اليتيم؛ فعدم وجود والد أو والدة يُضعف من فرص تلقيه للتعزيز الإيجابي المستمر، كما أن الشعور بالدونية أو التمييز داخل المجتمع يرسخ لديه فكرة أنه أقل قدرة من أقرانه.

وبالنسبة للدافعية للتغيير الإيجابي فتنخفض عند المراهق اليتيم لأسباب عديدة؛ فالتغيير الإيجابي يتطلب أملاً داخلياً، وشعوراً بأن الحياة تستحق الجهد، وأن الذات قادرة على التحسن والنمو، وهذه التصورات تحتاج إلى بيئة تعزز التفاؤل، وتفتح أفقاً لإمكانية تجاوز الماضي والانطلاق نحو المستقبل، غير أن الكثير من الأيتام، خاصة ممن نشأوا في مؤسسات أو في بيئات تفتقر إلى العمق العاطفي والتقدير الفردي، يعيشون نوعاً من

الجمود النفسي؛ يرون حياتهم كقدر محتوم، ويشعرون بأن الجهد الشخصي لا طائل منه ما دامت الظروف الخارجية أكبر منهم.

ويرتبط انخفاض القدرة على مواجهة التحديات بضعف الموارد النفسية المتاحة لديهم؛ فمواجهة التحديات تتطلب مهارات مثل التنظيم الذاتي، والتخطيط، والمرونة الانفعالية، والدعم الاجتماعي، والمراهق اليتيم غالباً ما يُحرم من هذه المهارات بسبب نشأته في بيئة يغلب عليها التوجيه الخارجي، وقلة الفرص لتجربة اتخاذ القرار أو تحمل المسؤولية. كما أن تراكم الخبرات السلبية يجعله يتوقع الخسارة في أي تحدٍ جديد، مما يؤدي إلى الانسحاب أو الاستسلام بدلاً من المواجهة. وغالباً ما يعاني من صورة ذاتية مشوشة، يرى فيها نفسه كضحية لا كفاعل، مما يزيد من عجزه أمام المشكلات ويقلل من احتمالات صموده.

كما أن انخفاض الدرجة الكلية لنمو ما بعد الصدمة يُعدّ محصلة منطقية لما سبق، فالنمو بعد الصدمة لا يتحقق لمجرد المرور بالتجربة المؤلمة، بل يتحقق من خلال إعادة تفسير التجربة، واكتساب معنى جديد للحياة، وتعزيز مشاعر القوة الداخلية، والمراهق اليتيم على الرغم من تعرضه لصدمة كبيرة - وهي فقدان أحد الوالدين أو كليهما - إلا أنه لا يجد غالباً من يساعده على فهم هذه الصدمة أو تحويلها إلى مصدر للنمو، بل على العكس يجد نفسه محاصراً في مشاعر الألم والخسارة، دون أن يُتاح له الوقت أو البيئة لإعادة بناء تجربته الحياتية من جديد.

• توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- تصميم برامج تدريبية تعزز الشفقة بالذات لدى المراهقين الأيتام، خاصة في بعديّ "اليقظة العقلية" و"اللفظ بالذات"؛ نظراً لإسهامها الكبير في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة.
- توجيه المراهقين الأيتام، لتعلم تقبل الذات والتعامل مع المشاعر السلبية بلطف بدلاً من النقد القاسي.
- تشجيع المراهقين الأيتام على تبني أساليب تفكير مرنة تساعدهم في تفسير التجارب الصعبة بشكل إيجابي.
- توجيه المراهقين الأيتام الذكور نحو تعلم مهارات التعاطف مع الذات، وتوجيه البرامج المقدمة للإناث على تعزيز القدرة على التكيف مع المستجدات.
- توفير بيئات رعاية تعزز الوعي بالإنسانية المشتركة، حيث أظهرت النتائج انخفاض هذا البعد لدى المراهقين الأيتام.
- تقديم المساعدة الاجتماعية للمراهقين الأيتام من أجل أن يشعروا بالإنسانية المشتركة.

- تطوير برامج تدخل نفسية تعتمد على نتائج الدراسة، مثل استخدام اليقظة العقلية لتعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية والدافعية للتغيير الإيجابي لدى المراهقين الأيتام.
- توجيه المراهقين الأيتام نحو تبني تجارب جديدة وتحديات تعزز نموهم النفسي بعد الصدمة.
- تعاون مؤسسات الرعاية مع المتخصصين في الصحة النفسية لتنفيذ برامج مستدامة تعالج نقاط الضعف التي كشفت عنها الدراسة، مثل انخفاض نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.
- توعية المجتمع بأهمية الدعم النفسي للمراهقين الأيتام، وتشجيع تبني سياسات تعليمية وتربوية تعزز مرونتهم النفسية.

• بحوث ودراسات مقترحة.

أثار البحث الحالي بعض الموضوعات التي تحتاج لمزيد من البحث والدراسة، ومنها ما يلي:

- البروفيل النفسي للمراهقين الأيتام ذوي مستويات متباينة من نمو ما بعد الصدمة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.
- الإسهام النسبي للعوامل الخمس الكبرى للشخصية في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.
- الشفقة بالذات وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المراهقين الأيتام.
- الفروق في نمو ما بعد الصدمة بين المراهقين الأيتام وبين عينات من المعاقين (سواء بصرياً أو سمعياً أو حركياً) في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.
- برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وأثره في نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين الأيتام.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم يونس محمد. (٢٠١٨). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات أطفال طيف الذاتوية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات - جامعة عين شمس*، ١٩، ٢٢-٢١.
- آلاء أحمد أبو القمصان. (٢٠١٦). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة حرب عام ٢٠١٤. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة*.
- أمال عبد السميع مليجي باظة، ومحمد أنور فرحات شريف، ومحمود مغازي العطار. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ١٩(٢)، ٥٦٩-٥٩٤.
- أماني عادل سعد علي. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٣١ (١٢١)، ٢٢٥-٢٨٢.
- جهاد محمود علاء الدين. (٢٠١٥). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت*، ٣٠ (١١٧)، ٣٣٩-٣٦٩.
- جيهان عثمان محمود. (٢٠٢٠). الشفقة بالذات والتدين كمنيتين بالانفصال لدى طلاب الجامعة ذوى الإعاقة البصرية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢١، ١٥٦ - ١٩٩.
- حسام الدين محمود عزب، وأميرة محمد إمام محمد، وحسام إسماعيل هبيرة. (٢٠٢٠). الكفاءة السيكومترية المقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي*، ٦٤، ١ - ٣٤.
- حسنة زكراوى. (٢٠٢٠). نمو ما بعد الصدمة: المنطلقات المفاهيمية والنظرية. *مجلة التمكين الاجتماعي*، ٢ (٤)، ١٤٥.
- رشاد علي موسي وعرفة حسني أبو حشيش. (٢٠١٩). *علم نفس الاورام*. القاهرة : عالم الكتب.
- رياض سليمان طه. (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٠)، ٢٣١-٢٩٢.

- زهير عبد الحميد النواجحة. (٢٠١٩). الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٧ (٣) ٢١٧-٢٣٩.
- سالم محمد حسن الساعي وأحمد صلاح الدين فضل الله. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحرين، ١٦ (٢)، ٤٢٣-٤٥٩.
- سعيد بن علي الغامدي. (٢٠٢٠). كفالة اليتيم في السنة النبوية: دراسة حديثة تحليلية. الرياض: دار المنهاج للنشر والتوزيع.
- سيد أحمد الوكيل. (٢٠٢٠). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ٥ (١٦)، ١٦٠-١٦٣.
- السيد كامل الشربيني. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٦، ١٦٠-١٦٣.
- شيماء مجيد حميد. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم الانسانية كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة بابل، ٤ (٢٩) ١ - ١٠.
- صالح مصطفى أبو غزال وحامد خليل عدس. (٢٠٢٠). تقنين مقياس التعاطف مع الذات وتطبيقه على عينة أردنية. مجلة علم النفس والتربية، مركز البحوث التربوية في مصر، ٤٠ (٢)، ٣٧-١.
- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٤.
- عائشة فهد ابن يحيى. (٢٠٢٣). التعلق الأمن بالأبناء وعلاقته بالشفقة على الذات لدى المسنين. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، ١٠ (١)، ٤٥٧-٤٩٠.
- عماد عبده محمد. (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٥ (٩)، ٣٨٠-٤٠١.
- العنود يحيى موسى. (٢٠٢٢). العلاقة بين أصالة الشخصية والازهار النفسي والتراحم الذاتي لدي معلمات رياض الاطفال بإدارة جازان. رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة جازان السعودية.
- غادة محمد أحمد شحاتة. (٢٠١٩). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين. مجلة كلية التربية بنها، ٤ (١٢٠)، ١٣٧-٢٣٦.

- فتحي عبد الرحمن الضبع. (٢٠١٣). التعاطف مع الذات كمنبئ بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية بالوادي الجديد*، ١٣ (٥)، ٤٧٣-٥٣٧.
- فهد بن عبد العزيز الداغ. (٢٠٠٨). الخصائص الشخصية للأحداث المنحرفين والأسوياء من الأيتام - دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية بالرياض.
- مجدة السيد الكشكي وإيمان عماد الطباع. (٢٠٢١). مستويات نمو ما بعد الصدمة في كل من المتعافين والمحتمل إصابتهم بفيروس كورونا ١٩ - COVID: دراسة مقارنة في علم النفس الإيجابي. *مجلة مسالك للدراسات الشرعية واللغوية والإنسانية*. ١٠، ١٥١-١٨٠.
- محمد إبراهيم العيسى. (٢٠١٩). سيكولوجية اليتيم: الآثار النفسية والاجتماعية لفقدان الوالدين في مرحلة الطفولة. مركز الملك سلمان للدراسات الاجتماعية، الرياض.
- محمد بن علي محمد فقيهي. (٢٠١٧). المشكلات السلوكية لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية. المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي للنشر.
- محمد رزق البحيري وزهرة منير السعيد حجاج. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١١)، ٤٢٠-٤٥٦.
- محمد عبد الغني الزين. (٢٠١٨). رعاية اليتيم في القرآن الكريم والسنة النبوية: دراسة موضوعية تحليلية. القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر.
- محمود رامز يوسف. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٨)، ٣٢٧-٣٨٤.
- ممدوح محمود مصطفى بدوي. (٢٠٢٤). الشفقة بالذات كمتغير وسيط في العلاقة بين قلق المستقبل والوهن النفسي لدى المنفوقين دراسياً من طلاب الثانوية الأزهرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة المنيا، ١٠ (١٧)، ٢٤١-٣١٥.
- نادية محمود غنيم. (٢٠٢١). النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالأمل والصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي. *مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر*، ١٨ (١)، ٥١-٩٩.
- نادية محمود غنيم. (٢٠٢١). النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالأمل والصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي. *مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر*، ١٨ (١)، ٥١-٩٩.
- نجوى أحمد عبد الله واعر. (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٦٢، ١٥٥ - ١٨٩.

هانم أحمد سالم وايناس محمد خريبة. (٢٠١٩). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الانجاز لدى معاوني أعضاء

هيئة التدريس بجامعة الزقازيق (علاقات سببية). مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١١٦، ٣١١ - ٣٥٨.

هناء محمد زكي، وسامح حسن سعد الدين حرب. (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا . المجلة التربوية، ٢ (٩٠)، ٨٦٨ - ٩٥٥.

ياسرة محمد أبو هدروس. (٢٠١٩). تقنين مقياس الرأفة بالذات على عينة من الشباب في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢٠ (٤)، ١٧١ - ١٩٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abraido-Lanza, A. F., Guier, C., & Colon, R. M. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *Journal of Social Issues*, 54(2), 405-424.
- Alexander, T., & Oesterreich, R. (2013). Development and evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory. *Journal of Scientific Research*, 4(11), 831-844.
- Anderson, M., & Brooks, S. (2021). Adolescent development and traumatic loss: A psychological perspective. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(3), 105-120.
- Archer, S., & Donovan, L. (2023). Adaptive coping through self-kindness: The ego-protective function of self-compassion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(3), 130-145.
- Arnett, T. D. (2017). Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 27, 19-34.
- Atharyan, S., Manookian, A., Varaci, S., & Haghani, S. (2018). Investigating the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of medical sciences in 2017. *Prensa Medica Argentina*, 104(3), 1-5.
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732-740.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychology*, 24(3), 75-90.
- Barnard, L. K. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Barnett, J. (2021). Motivation and challenge confrontation in post-traumatic development. *Motivation Science*, 7(3), 105-125.

- Becker, R. (2023). Psychological flexibility and openness in trauma survivors. *Personality and Individual Differences*, 201(1), 204–217.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In *Emotion in Posttraumatic Stress Disorder* (pp. 567–596). Academic Press.
- Brown, E. (2020). Problem-solving deficits and decision-making difficulties in orphaned teenagers. *Child Development Perspectives*, 14(4), 70–85.
- Chamberlain, K. (2023). From survival to growth: The transformative role of self-efficacy. *Traumatology*, 29(1), 200–220.
- Chen, X. (2022). Self-concept and perceived social stigma among adolescents in institutional care. *Youth & Society*, 54(1), 85–100.
- Colby, M. (2022). Post-traumatic growth through novel experiences: A phenomenological study. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 90–110.
- Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision: Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8(3), 263–285.
- Curry, J. F. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- David, S. (2016). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 449–473.
- Diedrich, A., Hofmann, S., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1–10.
- Donovan, P. (2021). From "if only" to "what now": Temporal shifts in bereaved adolescents' cognition. *Journal of Adolescent Research*, 36(5), 200–220.
- Donovan, R., & Fitzgerald, M. (2023). Beyond pathology: The transformative potential of trauma in modern psychology. *Trauma Psychology Review*, 15(2), 105–125.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
- Evans, S. K., & Thompson, L. M. (2024). Pathways to posttraumatic growth: A longitudinal study of orphaned adolescents in foster care systems. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(3), 876–890.
- Finley, K. (2022). From rigidity to expansion: Transformative growth after trauma. *Journal of Positive Psychology*, 17(4), 556–578.
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Harper Collins.
- Garcia, R., Thompson, K., & Lee, M. (2017). The compounding effects of trauma and puberty in orphaned adolescents. *Development and Psychopathology*, 34(4), 150–165.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Publications.
- Gilbert, P. (2009). Self-forgiveness and self-compassion: A critical review. *Psychology of Self-Forgiveness*, 1*(1), 778–796.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255.
- Goldin, P. R., & Jazaier, H. (2017). The compassion cultivation training (CCT) program. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 236–246). Oxford University Press.
- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 3(2), 367–385.
- Harris, M. (2021). Social withdrawal patterns among adolescents in foster care. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(2), 75–90.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816.
- Heying, S. A., Witherington, D. C., Smith, J. E., & Gibbons, J. L. (2016). Posttraumatic distress and growth among Guatemalan war orphans in adulthood. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 5(1), 18–33.
- Iffayanti, N., & Idriyani, N. (2017). The influence of big five personality, coping stress and demographic variables on post traumatic growth in adolescents. *Tazkia Journal of Psychology*, 5(1), 89–103.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(5), 291–293.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2016). *Exploring the psychological benefits of hardship: A critical reassessment of posttraumatic growth*. Springer International Publishing.
- Jercer, T. (2021). Manifestations of post-traumatic self-efficacy in personal and social domains. *Personality and Individual Differences*, 172, Article 110585.
- Jirek, S. L. (2011). *Posttraumatic growth in the lives of young adult trauma survivors: Relationships with cumulative adversity, narrative reconstruction, and survivor missions* [Doctoral dissertation, University of Michigan]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Journal of Psychology*, 8(4), 538–549.
- Kaur, E. P. (2024). The influence of peer relationships on adolescent development. *International Journal of Interdisciplinary Cultural Studies*, 19(2), 1–17.

- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Li, J., Xu, D., & Zhu, T. (2021). Psychological adjustment of orphaned children: A systematic review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), Article 23.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2003). Trauma and personal growth. *The Psychologist*, 16(3), 135.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wiley & Sons.
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2021). Self-compassion and posttraumatic growth mediate the relations between social support, prosocial behavior, and antisocial behavior among adolescents after the Ya'an earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1864949.
- Lopez, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. (2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common predictors of affect in the general population. *Mindfulness*, 7, 1289–1296.
- Martinez, S., & Lee, K. (2021). Academic performance and emotional distress in institutionalized youth. *Educational Psychology Review*, 33(2), 85–100.
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefits Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22(3), 173–187.
- Mercado, J. (2023). Post-traumatic growth in adolescent orphans: A developmental perspective. *Journal of Adolescent Psychology*, 48(4), 210–230.
- Mercer, A. (2022). Post-traumatic growth in parentally bereaved adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 37(6), 200–220.
- Moore, A., & Johnson, P. (2020). Personal strength and life appreciation following adversity. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 90–105.
- Moore, J., & Taylor, R. (2021). Dependency-autonomy imbalance in parentally bereaved teens. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 102–120.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79–92). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Neff, K. D. (2022). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.

- Newman, E. (2022). The cyclical nature of resilience: Challenge as both cause and consequence of growth. *Development and Psychopathology*, 34(6), 200–220.
- Nilufar, B., Sylvia, H., Imran, K., Lehan, S., & Jamuna, K. (2021). Increasing self-compassion in young people through reality therapy. *International Research Journal of Human Resource and Social Sciences*, 8(5), 44–82.
- Norwood, T. (2023). Cognitive restructuring and openness to experience following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 36(5), 701–710.
- Novitasari, D. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Indonesia].
- Özdemir, M., Eruyar, Ş., Yazıcı, H., & Tan, Y. W. (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3), Article 100747.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105.
- Peterson, A., & Wallace, G. (2023). Self-compassion as an antidote to negative rumination in trauma survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 36(2), 278–289.
- Peterson, L. (2023). The lifelong impact of orphanhood trauma during adolescence. *Journal of Traumatic Stress Studies*, 18(2), 80–95.
- Peterson, R., & Harrison, L. (2019). Self-efficacy as a core component of post-traumatic growth. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 105–120.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39.
- Prescott, M., & Langley, T. (2023). The "psychological antibiotic" effect of self-compassion in traumatized youth. *Child Development Perspectives*, 17(4), 150–165.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89.
- Reyes, G., Elhai, J. D., & Ford, J. D. (2008). The encyclopedia of psychological trauma (pp. 103-107). John Wiley & Sons.
- Reynolds, M. (2024). Self-compassion as a buffer against post-traumatic rumination. *Mindfulness*, 14(5), 200–220.
- Roberts, L. (2022). The functional relationship between self-compassion and trauma recovery. *Clinical Psychology Review*, 45(3), 170–190.
- Romer, D., Reyna, V. F., & Satterthwaite, T. D. (2017). Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 27, 19–34.
- Saraswati, M. N. P. (2016). *Studi diferensial mengenai self-compassion pada remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal dengan orang tua (Penelitian terhadap remaja panti asuhan "X" dan remaja di Cianjur)* [Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha].
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.

- Sheffield, M. (2021). Adaptive coping strategies following traumatic experiences. *Clinical Psychology Review*, 43(5), 175–195.
- Sheppard, V. (2021). Cognitive rebuilding and life perspective changes after adversity. *Clinical Psychology Review*, 43(6), 170–190.
- Sinclair, H. (2022). Self-compassion as internal containment: Regulating post-traumatic experiences. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 585–599.
- Smith, A. (2016). *Relationships between parental self-efficacy and posttraumatic growth in mothers of children with Down syndrome* [Doctoral dissertation, University of Kentucky]. UKnowledge.
- Solorzano, S. (2014). *Post-traumatic growth within the homeless population* [Doctoral dissertation, California State University, Sacramento]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Sullivan, M. (2018). Self-compassion as a catalyst for post-traumatic growth: Contemporary perspectives. *Journal of Positive Psychology*, 18(4), 210–230.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1–23). Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates.
- Thatcher, L., & Wellington, R. (2021). From "why me?" to "what now?": Cognitive reframing in trauma narratives. *Traumatology*, 27(4), 432–445.
- Thornton, R. (2022). Cognitive reframing and self-efficacy in trauma survivors. *Cognitive Therapy and Research*, 46(4), 598–610.
- Tian, X., Solomon, D. H., & Brisini, K. S. C. (2020). The relationship between self-compassion and posttraumatic growth among orphaned adolescents: The mediating role of gratitude. *Journal of Child and Family Studies*, 29(4), 1059–1070.
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion*. New Harbinger Publications.
- Wallace, K., & Simmons, R. (2022). Parental bereavement and post-traumatic growth in adolescence. *Death Studies*, 46(3), 175–190.
- Wasylyshyn, K. M., & Masterpasqua, F. (2018). Developing self-compassion in leadership development coaching: A practice model and case study analysis. *International Coaching Psychology Review*, 13(1), 21–34.

- Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *A primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. John Wiley & Sons.
- Whitaker, L. (2023). Trauma as catalyst for maturity: Accelerated development in bereaved youth. *Child Development Perspectives*, 17(4), 140–160.
- Whitaker, M. (2017). Overcoming adversity: How trauma survivors rebuild self-efficacy. *Clinical Psychology Review*, 42(4), 140–160.
- White, P., & Green, A. (2020). Compensatory independence in institutionalized adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(5), 70–85.
- Wilson, A. C., & Reynolds, K. A. (2014). "Being kind to myself": A qualitative exploration of self-compassion in orphaned adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 52(3), 567–584.
- Wilson, K. (2023). Social skill deficits in orphaned adolescents: The role of family support absence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 150–170.
- Wilson, R., Clark, M., & Adams, P. (2023). Negative cognitive patterns in parentally bereaved adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 45(1), 105–120.
- Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8, 1078–1087.
- Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The association between mindfulness and posttraumatic growth among orphaned adolescents: The mediating role of self-compassion and gratitude. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(5), 506–514.
- Yeo, J., Heo, J., & Oh, C. (2021). Relation among self-efficacy, self-compassion, and posttraumatic growth. *Journal of Educational Therapist*, 78, 481–499.