

"الشعور بالأسى والشفقة بالذات لدى عينة من الأرامل والمطلقات" دراسة مقارنة

أ.م.د/ إلهام إبراهيم أحمد محمد

أستاذ علم النفس المساعد- كلية الآداب - جامعة المنيا

أ.د/ محمد إبراهيم الدسوقي

أستاذ علم النفس- كلية الآداب - جامعة المنيا

صفية حسن عبدالنواب مصباح

باحثة ماجستير وأخصائي نفسي بمركز بناء للتأهيل النفسي

الملخص

هدفت الدراسة الراهنة إلى المقارنة بين عينة من الأرامل والمطلقات في درجة متغيري الشفقة بالذات والشعور بالأسى، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) سيدة (١٠ سيدات من الأرامل، ١٠ سيدات من المطلقات)، تراوحت أعمارهن بين (٢٦ - ٥٠) سنة، وتم إختيارهن بطريقة قصدية، واشتملت أدوات البحث على: (مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الشعور بالأسى)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الأرامل والمطلقات في الشفقة بالذات والشعور بالأسى.

Feeling of Grief and self-compassion among a sample of widows and divorcees, a comparative study

Dr. Mohamed Ibrahim El-Desouky

Professor of Psychology- Faculty of Arts - Minia University

DR. Elham Ebrahim Ahmed

Assistant Professor of Psychology- Faculty of Arts - Minia University

Safiya Hassan Abdel-Tawab Mesbah

Master's researcher and psychologist at Bena Psychological Rehabilitation Center

Abstract

The current study aimed to compare a sample of widowed and divorced women in the degree of self-compassion and grief variables. The study sample consisted of (٢٠) women (١٠ widows, ١٠ divorced women), whose ages ranged from (٢٦-٥٠) years, they were chosen by a method Intentional, and the research tools included (the scale of self-compassion, and the scale of feeling grief), where the results found that there were non-statistically significant differences between the average ranks of the group of widows and divorced women in self-compassion and feeling grief.

المقدمة:

تعد أزمة الترمُّل أشد وطناً وعبئاً على الأرملة، مقارنةً بنظيرها الأرملة، فبعد فقد عائلتها تواجه - منفردة في غالب الأحيان - مسؤولياتها والكفاح من أجل إعالة أولادها، فضلاً عن معاناتها من نظرة بعض المجتمعات لها كونها بلا زوج، فتراهم يحسبون عليها حركاتها وسكناتها، بل وأنفاسها.

كما أن الإنسان المطلق يمر بمراحل، وهي تقريبا المراحل نفسها التي يمر بها من فقد إنساناً عزيزاً عن طريق الموت، أي حالة من الأسى بالرغم من أنه في حالة الطلاق، فإن الفقد لا يكون لإنسان عزيز بل ربما يكون لإنسان كرهه؛ إذن بعد الطلاق مباشرة تتعطل كل المشاعر و يصابون بحالة من البرود واللامبالاة، يلي تلك المرحلة مرحلة الإنكار وعدم التصديق بعد المرور بمرحلة الصدمة، ثم يدخل الإنسان في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الحزن، والشعور بالفشل والذنب والخطأ، وإنه غير جدير بالزوج وغير جدير بالإنسان الذي عاش معه، ويشعر أنه ليس فقط فاشلاً في الزواج، ولكنه فاشل في الحياة، إنه لم يحقق أي نجاح، وأن أي نجاح حققه ما هو إلا نجاح وهمي زائف وخادع، وتتهار تماماً الثقة بالنفس، ويأسى الإنسان على نفسه، ويضطرب النوم، وتضطرب الشهية للطعام، ويفقد القدرة على الاستمتاع بأي شيء، ويضعف تركيزه، ويقبل أو يندم إقباله على عمله، ثم يلي ذلك مرحلة الغضب، وقد يتوجه بكل غضبه للمحيطين به، وقد يحملهم سبب فشله في حياته.

وفي بدايه القرن الحادى والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات، بوصفه مفهوماً من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد " كريستين نيف " Neef, 2003 حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسى للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية فى حل مشكلاته الشخصية، والشفقة بالذات مورد داخلي يمكن ممارسته فى الحياة اليومية mindful self-compassion - كما أن الشفقة بالذات هى أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية.

إن الشعور بالأسى والحزن ظاهرة إنسانية عادية مشتركة بيننا جميعا، نتعرض لها خلال حياتنا، ونجرب مجموعة متنوعة وكبيرة من الخسائر، لا يمكن أن نمضى فى الحياة دون معاناة، والشعور بالأسى هو الرد على أية خسارة، وبالتالي الأسى يكون شائعا ولكن فى كثير من الأحيان غير معترف به بوصفه جزءاً من متغيرات دورة الحياة، والعديد من المواقف الصعبة التي تواجهنا فى حياتنا فنجنبها ولا نعترف بها، ولا نسمح لأنفسنا بالتعبير عنها مما يؤدى إلى الأمراض، وخاصة الأمراض التي تهدد الحياة، (Horn, E. A., & Hoskins, W. J. , 2011).

مشكلة الدراسة:

من خلال فحص الدراسات السابقة، وجد الباحثون أن الطلاق أو فقدان شريك الحياة ينتج عن العديد من المشاعر السلبية التي تعاني منها المرأة المطلقة أو الأرملة، حيث ينتج عن المشاعر السلبية مشكلات نفسية، منها: الشعور بالأسى الذي يتمثل في الحزن العام، وهو الرد على هذه الخسارة في فقدان شريك الحياة بالموت أو بالطلاق، وقد لاحظ الباحثون فى الدراسة الراهنة أنه لا توجد دراسات تناولت الشعور بالأسى لدى فئتي المطلقات والأرامل؛ ومن ثم فهناك فجوة فى الدراسات فى هذا الموضوع، وأيضاً الشفقة بالذات لدى الفرد التي تتمثل في اتجاه الفرد نحو ذاته فى المواقف المؤلمة أو التي يوجد فيها فشل. والشفقة بالذات تعد واقياً من الوقوع فى المشكلات النفسية والاضطرابات النفسية، وقد وجد الباحثون أن الدراسات السابقة قد تناولت هذا المفهوم لدى المرأة فى إطار علاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة المعنفة فقط؛ ومن ثم لم يتم التطرق لهذا المتغير لدى المرأة المطلقة والأرملة، لذا كانت هذه الدراسة محاولة لعقد مقارنة بين المرأة المطلقة والمرأة الأرملة فى إستجابتهن السلبية المتمثلة فى الأسى بوصفه نتيجة لفقدان الزوج بالطلاق أو بالموت، وأيضاً مدى اتجاههن الإيجابي حيال هذا الموقف (موقف الفقد أو الخسارة) والذي يتمثل فى اللطف بالذات،

والإنسانية العامة المشتركة، واليقظة العقلية. وقد وجد الباحثون أن الدراسات التي تناولت المتغيرين (الأسى - الشفقة بالذات) ركزت على علاقة الشفقة بالذات بمتغير الاكتئاب، والرضا عن الحياة، والرهاب الاجتماعي، والمرونة النفسية، والذكاء الوجداني. وأيضاً تناولت الجوانب المتنوعة لظاهرة الأسى وبخاصة ظروف وفاة الزوج وكيفية فحص ورصد الشعور بالأسى في العيادات النفسية، وتحديد أعراض ومظاهر الأسى، دون أن تتناول المقارنة بين الأرامل والمطلقات في متغيري الشعور بالأسى والشفقة بالذات؛ لذا يمكن صياغة المشكلة في التساؤل الآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الأرامل والمطلقات في درجة متغيري الشعور بالأسى والشفقة بالذات؟

أهداف الدراسة:

- تسعى هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين عينة من الأرامل والمطلقات في درجة متغيري الشعور بالأسى والشفقة بالذات.

أهمية الدراسة ومبرراتها:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة في تناولها مشكلة لها نسب انتشار، حيث بلغت نسبة انتشار الأرامل في محافظة المنيا (حضر - ريف)، (١٦٣٨٦١). ونسبة المطلقات (١٩٤٣١). (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، التعداد العام للسكان والإسكان والمنشآت ٢٠١٧، السكان المصريون طبقاً للحالة الزوجية (١٨ سنة فأكثر)).

- ندرة الدراسات السابقة التي تناولت متغير الشعور بالأسى و متغير الشفقة بالذات. وأهمية الشريحة المجتمعية التي تناولتها دراسته وهي (الأرامل والمطلقات) في مرحلة الرشد.

الأهمية التطبيقية:

- إعداد وتصميم مقياسين، هما: الشفقة بالذات، والشعور بالأسى لدى عينة من الأرامل والمطلقات، يمكن استخدامها في إجراء مزيد من الدراسات المستقبلية.

- من خلال نتائج هذه الدراسة يمكن الوصول إلى توصيات تفيد التربويين والنفسيين والاجتماعيين لتنمية الشفقة بالذات لدى الإناث وخاصة الإمهات منهن وهذا من شأنه التخفيف من حدة ضغوط الحياة، وتعزيز الصحة النفسية لديهن.

- إثراء التراث البحثي بإرتباط الشفقة بالذات بالصحة النفسية لدى الإناث وخاصة الأمهات منهن.

مفاهيم الدراسة:

(١) الترمل

نقصد بالترمل ما يتعدى مداه، ويتخطى مضمونه واقعة وفاة أحد الزوجين، ويتجاوز هذا العارض الذي قد يحدث لكل إنسان وفي أي وقت؛ فالموت حق، لكن مفهوم الترمل الذي نعيه هو تلك الحالة التي يخلفها موت أحد الزوجين، وخصوصاً الزوج، من ظروف نفسية تلم بالأرامل، واللاتي أصبحن كليماً الفؤاد، تتقاطر عليهن الشجون وتتوالي الأحزان، ومن نظرة آثمة في بعض الأحيان من المجتمع، من عين متلصصة، وأذن متربصة، ومن مستجد ظروف اقتصادية قد تؤثر على الأسرة، أي أننا نعني بالترمل الآثار الناجمة عن فقد أحد الطرفين، ودور المجتمع في احتواء الأرامل مع بيان أدبيات التعامل معهن (حاتم العبد، ٢٠١٧، ص ٣٥).

(٢) الطلاق

تعريف الطلاق في اللغة: هو حل الوثائق. والإطلاق هو الإرسال والتترك، ويأتي الطلاق أيضاً بمعنى إزالة القيد (حاتم العبد، ٢٠١٧، ص ٣٨).

(٣) الشفقة بالذات Self Compassion:

المفهوم الإجرائي:

تتبنى الباحثة تعريف "نيف" (Neff, K, ٢٠٠٣) للشفقة بالذات بأنها: اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل، ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح " ويظهر ذلك من خلال ارتفاع الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

(٤) الشعور بالأسى Grief:

المفهوم الإجرائي:

تتبنى الباحثة تعريف "ووردن" (Worden, J. W. , ٢٠١٨) للشعور بالأسى أنه: استجابة لفقدان شخص ما أو شيء ما قد تطوي الخسارة على أفراد الأسرة، أو الوظيفة، وفقدان الصحة، وفقدان الاستقرار المالي، والإجهاد، وفقدان حلم عزيز، والتفكك الأسري، وفقدان الصداقة، وفقدان السلامة بعد الصدمة. ويمكن لأي شخص تجربة الأسى والخسارة، وهو ما تعكسه ارتفاع الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة.

الإطار النظري:

أولاً- الشفقة بالذات Self Compassion:

عرف كلٌّ من: (Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. , ٢٠١٩) الشفقة بالذات بأنها: عملية تبادل ديناميكي، أى أن الشفقة بالذات ليست ثابتة، بل تحدث في سياق تفاعلي اجتماعي، ويمكن توجيهها من (الذات إلى الآخر، من الآخر إلى الذات، ومن الذات إلى الذات)، ويمكن أن تؤثر ديناميكية الشفقة بعضها على بعض، ويمكن أن تكون مستقلة بحيث يمكن للأفراد أن يكونوا جيدين في توجيه الشفقة للآخرين، ومع ذلك قد يعانون من عدم الشفقة بالذات، وأيضاً إذا كان المرء متعاطفاً مع الآخرين فإن ذلك يزيد من احتمالية أن يتعاطف هذا الشخص مع نفسه، حيث نتج من التدريب على التعاطف الذاتي لمدة أسبوعين مع التركيز على الرغبات الرحيمة للـ (العائلة، والأصدقاء، والأشخاص الذين يعانون بشكل عام) نتج عنها زيادة في سلوك الإيثار للآخرين.

المكونات الأساسية للشفقة بالذات:

(أ) اللطف بالذات: "Self Kindness" مقابل الحكم على الذات "Self – Judgment":

حاله من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات self – Judgment، فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه، وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، والتي تتخذ اشكالاً من التوتر والإحباط والنقد الذاتي.

(ب) الإنسانية العامة (المشتركة) "Common Humanity" مقابل العزلة:

عبارة عن رؤية الفرد لخبراته الخاصة بوصفها جزءاً من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين. وترى (Neef) أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت، أو الكمالية، أو العزلة. وتستطرد نيف قائلة:

"إذا كان من شأن الألم - في العادة - أن يقربنا من الآخرين؛ فذلك لأن شفقة الفرد بذاته تتكشف لنا بكل قسوة في لحظة تألمه، وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة إيجابية مباشرة.

(ج) اليقظة العقلية: "Mindfulness" مقابل التوحد المفرط "Over-Identification":

تعرف (Neff, K. D. , ٢٠٠٣) اليقظة العقلية بأنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية، كما تظهر" وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff, K. D. , ٢٠٠٣).

النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات:

المنحنى الإنساني:

تردد مفهوم الشفقة بالذات في المنحنى الإنساني، والذي يعد ماسلو من رواده (Maslow, ١٩٥٤)، الذي شدد على أهمية مساعدة الآخرين عند مرورهم بمواقف الفشل، وذلك بالوعي بمشاعرهم وأفكارهم مع تقبلها دون الحكم عليها، والعمل على إسداء النصح لهم، كما يرى أن "السبب الجوهري للمرض النفسي هو الخوف من معرفة الذات، بما تشمله من مشاعر، وذكريات، وقدرات، ويعد هذا الخوف حيلة دفاعية لحماية الذات، والعمل على احترامها، كما يرى أن تشجيع الآخرين على الشفقة بذاتهم عند معاناتهم هي إحدى الطرق لزيادة فهم الذات؛ مما يساعد على تعزيز ما أطلق عليه ماسلو اسم "الإدراك" والذي يشمل عدم الحكم السلبي على الذات، والتسامح معها، وحبها وتقبلها. وعلى هذا النحو وُجد أن مفهوم الشفقة بالذات مماثلاً لما وصفه روجرز (Rogers, ١٩٦١)، بـ "التقبل الإيجابي غير المشروط نحو الذات"، وهذا لا يعني أن الفرد يصدر أحكاماً، أو تقييمات إيجابية، دون قيد أو شرط، وعلى نحو مستمر، تجاه الذات، ولكن بمعنى أن يتبنى المرء موقفاً وجدانياً، يشمل الرعاية غير المشروطة للذات، ورأى روجرز أن عدم الحكم، والتقبل الذاتي هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه عند ممارسته للعلاج المتمركز حول العميل، بحيث يسمح للفرد أن يصبح "أكثر تعبيراً عن الذات، وأقل دفاعية وأكثر انفتاحاً، ما يساعده على التغيير والارتقاء وبالمثل، اقترح سنيدير Snyder (١٩٩٤) أن الهدف من العلاج هو مساعدة العملاء على ارتقاء "التعاطف الداخلي، والذي يشمل الشفقة تجاه الذات، والسعي وراء معرفتها، حيث توفر شفقة الفرد بذاته ما وصفه أليس Ellis (١٩٧٣). "بالقبول الذاتي غير المشروط"، دون تقييمها مما يعزز من الشعور بحسن الحال (رحاب محمد أحمد، ٢٠١٨).

نظرية العلاقة بالذات لجوديث جوردن:

تمت الإشارة إلى مفهوم الشفقة بالذات في أعمال جوديث جوردن (١٩٩١) - أحد مؤسسي نموذج العلاقة بالذات عند تناولها للارتقاء النفسي خاصة لدى النساء، وقد وصفت جوردن مفهوم الشفقة بالذات على الرغم من أن الأفكار لم يتم عرضها بشكل تفصيلي على أنه عملية يفتح فيها الفرد على الذات، ولا يحكم عليها سلبياً، ووفقاً لهذه الرؤية ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً وثيقاً بالشفقة بالآخرين، أي التعاطف مع الآخرين وتقبلهم، خاصة عند مرورهم بخبرات مؤلمة، مع الاعتراف بأن هذه الخبرات تعد جزءاً من الحياة، كما ترى جوردن أن الشفقة بالذات نوع من "الخبرة المرتبطة بالتصويب" أي رؤية الفرد لذاته بما تشمله من أفكار ومشاعر بشكل موضوعي، ومن هنا نرى أن تعريف جوردن للشفقة بالذات يتضمن ثلاثة عناصر، هي: الرفض بالذات، والحس الإنساني المشترك، والتعقل؛ مما يسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد، (المرجع السابق).

نظرية التنظيم الانفعالي:

إن بناء الشفقة بالذات ذات صلة بارتقاء الفرد وتكيفه الوجداني، وتنظيمه للانفعالات، حيث يشير تومبسون (Thompson, 1994) إلى عمليات تنظيم الانفعالات بوصفها توجيه الأفراد للاهتمام بعواطفهم، وإدارة مدة الإثارة الانفعالية وشدتها، وتحويل الحالة الانفعالية السلبية إلى أخرى إيجابية، وخاصة عند مواجهة المواقف المجهدة أو المؤلمة، حيث يحاول الفرد في مثل هذه المواقف إنكار المشاعر السلبية، أو تشتيت الانتباه عنها، نظاهراً بالقوة، وذلك بدلا من مواجهتها مباشرة ومعرفة أسبابها؛ لذلك فإن التنظيم الانفعالي يشمل محاولات مجدية للحفاظ على استكشاف وفهم مشاعره والوعي بها؛ مما يساعده على التكيف الإيجابي معها، وهذا يعكس بُعداً مهماً في مفهوم الشفقة بالذات، ألا وهو التعقل، والذي يتضمن عدم تجنب المشاعر المؤلمة مع تفهمها، إلى مشاعر أكثر إيجابية؛ مما يسهم في تغيير الذات أو البيئة بطرق مناسبة وفعالة، لهذا السبب، فقد يعد مفهوم الشفقة بالذات جانبا مهماً من جوانب الذكاء، والذي ينطوي على القدرة علي رصد وفهم المشاعر الخاصة به، واستخدام هذه المعلومات بمهارة التفكير بشكل فعال، (المرجع السابق).

نظرية Neff للشفقة بالذات:

ترى Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد أساسية تتفاعل بعضها مع بعض، وأن هذا التفاعل من شأنه أن يميز مفهوم الشفقة بالذات عن غيره من المفاهيم الأخرى المشابهة، كما تفترض شكل العلاقات بين هذه الأبعاد على النحو التالي:

- إن الشخص الذي يشفق ذاته ويتقبلها في جميع حالاتها أقل عرضة للشعور بالخجل من أخطائه، ويشعر بمدى اتصاله بالآخرين، وربما يحكم على ذاته، وعلى نقاط ضعفه بشكل أقل قسوة؛ لأنه يقبلها كما هي، ويدرك أن البشر غير كاملين، وأنه لا بد من وجود جوانب نقص لدى كل فرد، وأن هذا جزء من كونه إنساناً.

- كما أن ذلك يعزز من التعقل، حيث يسمح للفرد بالتركيز على الموقف الراهن المؤلم، وتبني وجهة نظر متوازنة في تحليله؛ مما يساعده على اجتياز الموقف بنجاح.

- وكذلك يساعده ذلك في مراقبة جوانب الذات دون الحكم السلبي عليها، مع مراقبة طبيعة الحوار الذاتي الداخلي بدلا من نقد الذات ولومها، (Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C., 2017).

ثانياً- الشعور بالأسى Grief:

يعرف معجم مصطلحات الطب النفسي الأسى بأنه: حزن وابتئاس (لفقد عزيز). تعبر كلمة الحزن grief عن رد الفعل لفقد شخص عزيز، وتستخدم بعض الكلمات الأخرى المشابهة، مثل: الحداد mourning ، والفجعية Bereavement ، حيث إن الحداد يشير إلى عملية الخروج من حالة الحزن، والفجعية تشير إلى معالجة الحرمان من الفقد بالموت، ويمر الشخص الذي يعاني من هذه الحالة بعدة مراحل يفترض أن تنتهي خلال (٦) شهور إلى عام، ولكنها قد تطول وتحدث مضاعفات في حالات أخرى، وتختلف هذه الحالة عن مرض الاكتئاب رغم مزاج الحزن، sadness المشترك، وقد تسبق الحالة حدوث فقدان شخص عزيز فيما يعرف بالحزن المتوقع anticipatory Grief (الطفى الشربيني، ص٦٨).

خصائص ظاهرة الأسى:

- الشيوخ: على سبيل المثال، الفصل من العمل، أو الإصابة بمرض عقلي، أو التعرض لحادث اغتصاب، تعد أحداثاً عصبية ذات آثار خطيرة بيد أنها ليست شائعة، لكن وفاة المقربين إلينا وما يعقبه من أسى يتميز بأنه حدث عصيب وشائع.

- **المفاجأة:** الوفاة تحدث في بعض الأحيان بغتة، بصورة لا تدع للفرد فرصة للتهيؤ لها، ما يضاعف من وقعها على النفس.
- **اتساع مدى الآثار وامتدادها الزمني:** وفاة المقربين تؤثر سلبيًا على جوانب عديدة للفرد من قبيل: عاداته الغذائية، وحالته الصحية، ومستوى دافعيته، وسلوكه الاجتماعي، وتصوراته حول ذاته، فضلًا عن أن تلك الآثار تتصف بأنها ليست عابرة بل تدوم لفترات طويلة نسبيًا، قد تتراوح بين العام والأربعة أعوام، وقد تزيد عن ذلك في بعض الحالات.
- **الحدوث المتكرر:** فالفرد قد يتعرض لها بصورة متكررة حين يتوفي أكثر من شخص عزيز لديه، وتزداد صعوبة الموقف، بطبيعة الحال، حين يكون الفاصل الزمني بين تلك الوفيات قصيرا (طريف شوقي فرج، عبد المنعم شحاتة محمود، ١٩٩٣، ص ٢).

تعدد التوجهات النظرية:

نظرية التعلق:

تعد نظرية التعلق قوة رئيسية في فهم الشعور بالأسى، حيث ذكر (Stroebe ٢٠٠٢)، الذي ناقش تأثير هذه النظرية على دراسة الفجيرة أن "... نظرية التعلق هي أقوى قوة نظرية في أبحاث الفجيرة المعاصرة...". بناءً على عمل Bowlby، حيث حدد Ainsworth ثلاثة أنماط للمرفقات: آمن، وقلق مقابل متناقض، ومتجنب (Ainsworth، Waters، Wall، & Parkes، ١٩٧٨؛ Parkes، ٢٠٠١، ٢٠٠٢) وفي وقت لاحق حدد ماين وسولومون (كما ورد في (Shaver & Tancredy، ٢٠٠١) نمط مرفق رابعًا، غير منظم مقابل مشوش، حيث يستخدم الباحثون نظرية التعلق لوضع تصور لردود فعل الأفراد المتفاوتة على الفجيرة، حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن هناك ارتباطات بأسلوب التعلق والاستجابة للفجيرة (Parkes، ٢٠٠٢؛ Servaty-Seib)، (٢٠٠٤) Wayment & Vierthaler، ويبدو أن النمط القلق مقابل المتناقض يمكن أن يؤدي إلى الأسى، ويمكن أن يؤدي أسلوب التجنب إلى "أسى غائب"، ويمكن أن يؤدي الأسلوب غير المنظم مقابل المشوش إلى علامات العجز المكتسب عند مواجهة وفاة أحد أفراد الأسرة، ويمكن لأخصائي الصحة العقلية استخدام هذه النماذج لتوفير الرعاية الوقائية للأفراد الذين يواجهون فقدان أحد أحبائهم.

نظرية نموذج العملية المزدوجة:

حدد نموذج العملية المزدوجة للتعامل مع الفجيرة (Stroebe & Schut، ١٩٩٩) نوعين من الضغوط المرتبطة بالفجيرة: الضغوط الموجهة للخسارة والضغوط الموجهة نحو الاستعادة. والضغوط الموجهة للخسارة هي في الأساس تلك التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالموت والمشاعر المرتبطة به، وتشمل هذه الأنواع من الضغوط اجترار المشاعر المرتبطة بالمتوفى، والتركيز على كيف كانت الحياة قبل الخسارة (فقدان المتوفى)، والتركيز على الظروف الفعلية المحيطة بالموت، وتتعامل الضغوط الموجهة نحو الإصلاح أكثر مع الخسائر الثانوية المرتبطة بالفجيرة، حيث تشمل هذه الضغوط اكتساب أدوار جديدة يجب على المفجوع أن يقوم بها عند غياب أحبائهم، وخلق حياة جديدة بدون المتوفى، والتواصل مع الأصدقاء والعائلة بطرق جديدة، وأكد المؤلفون ضمن نموذج العملية المزدوجة أن الأفراد المكلومين يملكون بعملية تذبذب بين الاهتمام بالضغوط الموجهة نحو الخسارة، والضغوط الموجهة نحو الاستعادة، والفترات التي لا يركزون فيها على حزنهم على الإطلاق، ويُنظر إلى هذا التذبذب على أنه استجابة صحية للخسارة وعملية تكيف، وأكد المؤلفون أن المشكلات في هذا التذبذب هي التي تؤدي إلى حدوث مضاعفات في عملية الأسى.

النظرية البنائية:

تفترض النظرية البنائية أن واقع الفرد منظم من خلال كيفية فهمه لتجاربه وتصوراتهِ ورواياته، لذلك يؤكد التفكير البنائي على حقائق متعددة كما نظمها كل فرد (١٩٩٩ ، ٢٠٠٤ Neimeyer ؛ Servaty-Seib)، حيث تعود جذور نماذج إعادة بناء المعنى أو صنع المعنى إلى الفكر البنائي (١٩٩٩ ، Neimeyer ، ٢٠٠٤ ، Servaty-Seib) الذي يرى أن الأفراد يخلقون واقعهم الخاص من خلال المعاني التي يجدونها ويتصورونها في حياتهم، وقد يتساءل الأفراد عن الحقيقة التي بنوها لأنفسهم، ولقد تمت مواجهة افتراضاتهم حول العالم وتم تحديهم لإعادة تنظيم افتراضاتهم حول العالم، والنتيجة كانت أزمة في المعنى المتصور، قد يسأل المفجوع "لماذا أنا؟" "لماذا حدث هذا؟" أو "كيف يمكنني الاستمرار؟" ويجب على المفجوعين إعادة بناء عالمهم الشخصي من المعنى دون وجود المتوفى، & Horn, E. A., (٢٠١١, W. J. Hoskins)

الدراسات السابقة:

أولاً - محور الدراسات التي تناولت الترمل:

هدفت دراسة (زينب عبدالمحسن درويش، ٢٠١٦) إلى الكشف عن الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت مجموعة الدراسة من (٢١١) أرملة منهن " المدرسات وطبيبات ومهندسات" والعاملات بالمصانع وربات البيوت من المترددات على الجمعيات الخيرية. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس الانبساطية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الصمود النفسي. وكشفت نتائج الدراسة عن أن هناك تأثيراً معنوياً دالاً إحصائياً للمتغيرات المستقلة المتمثلة في: (الانبساطية والمساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة وسنوات الترمل - عمل الأرملة) على حدة في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في الصمود النفسي، أما متغيرات (عدد الأبناء والمستوى التعليمي للمرأة الأرملة وسنوات الزواج) فلم يكن له تأثير معنوي على الصمود النفسي.

كما هدفت دراسة (وهبة محمد نور الدين، ٢٠١٤) إلى تعرف الدور الوسيط لمتغير التقييم المعرفي بين منغصات الحياة اليومية وبين الهناء النفسي، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في متغيرات البحث وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - عدد الأبناء - محل السكن - نوع السكن)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرد من الأرامل من الذكور الأرامل، و(١١٠) أنثى وكان المقصود بالأرمل هو الذي فقد شريك الحياة، واستخدم الباحث استمارة جمع البيانات، ومقياس التقييم المعرفي للمشكلات (الأولي والثانوي)، ومقياس الهناء النفسي، ومقياس منغصات الحياة اليومية للراشدين. وأوضحت النتائج: وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التقييم المعرفي الأولي والضغط الاقتصادية والسياسية والثقافية في الصورة الثانية من المقياس والتي تقيس تأثير الضغوط عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التقييم المعرفي الأولي والضغط الاجتماعية والضغوط البيئية والضغوط الصحية والمهنية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وهدف دراسة (ريهام سلامة الأغا، ٢٠١١) إلى التنبؤ بالسلوك الاجتماعي في ضوء (قوة الأنا والذكاء الاجتماعي والوحدة النفسية)، وكذلك عرف العلاقة بين السلوك الاجتماعي، وكل من المتغيرات: (قوة الأنا، والذكاء الاجتماعي، الوحدة النفسية)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة، وتم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من النساء الأرامل المسجلات في وزارة الشؤون الاجتماعية في قطاع غزة، وقد بلغت العينة (٣٨٥) أرملة وللوصول إلى نتائج الدراسة قامت الباحثة بتطبيق (مقياس السلوك الاجتماعي، ومقياس قوة الأنا، ومقياس الذكاء الاجتماعي، ومقياس الوحدة النفسية) وهي من إعداد الباحثة،

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين مستوى السلوك الاجتماعي بأبعاده والمتغيرات (قوة الأنا، والذكاء الاجتماعي، والوحدة النفسية) للنساء الأرامل في قطاع غزة.

ثانياً- محور الدراسات التي تناولت الطلاق:

هدفت دراسة (حمود العليمات، رهام أبوغوش وآخرين، ٢٠٢١) إلى الكشف عن التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على المطلقين والمطلقات، ومدى استجابتهم وتكيفهم معها، واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي باستخدام العينة. وتكون مجتمع الدراسة من المطلقين والمطلقات في المملكة، فقد أخذت عينة قصدية متاحة من المطلقين بحجم (٤٠٠) فرد، وتم استخدام استبانة خاصة بالدراسة، واشتمل المقياس الرئيسي على المقاييس الفرعية التالية: (مستوى تقدير الذات، واستغلال العلاقة السابقة، والحزن (الأسى) الشعور بالتعاسة والوحدة، والقدرة على بناء الثقة من جديد، والاستعداد والتفاعل الاجتماعي). وأشارت النتائج إلى وجود تأثيرات نفسية اجتماعية للطلاق على المطلقين والمطلقات، بدرجات متفاوتة، ولكن يغلب عليها الاتجاه السلبي.

وتناولت دراسة (إبراهيم أحمد العدره، محمد حبيب السمكري، ٢٠٢١) العوامل المؤثرة في تخلي الأمهات المطلقات عن الحضانه من وجهة نظرهن، وهدفت إلى تعرف العوامل (الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية، والنفسية والقانونية) المؤدية بالأمهات للتخلي عن الحضانه، والوقوف على العوامل العامة والمقترحات التي قدمتها الأمهات للتعامل مع ظاهرة التخلي، والعوامل تبعاً لمتغيرات العمر عند الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان السكن، واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨) من النساء المخليات عن الأبناء، واللاتي تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل تخلي الأمهات عن الحضانه تعزى لمتغيرات: العمر عند الزواج في الفئة أقل من (١٨) عاماً، ووجود فروق إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، والدخل الشهري، ومكان السكن.

وهدفت دراسة (محمد رزق البحيري، ٢٠١٣) إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات، واستجلاء فاعليته في ذلك، والتحقق من جدواه في تخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية الإناث. ولتحقيق هذه الأهداف بلغت عينة الدراسة (ن=١٤) من المطلقات تراوحت أعمارهن ما بين (٢٦-٣٩) عاماً، قُسمن في مجموعتين: تجريبية (ن=٧) وضابطة (ن=٧) فضلاً عن أبنائهن أطفال الرؤية الإناث اللاتي تراوحت أعمارهن ما بين (١٠-١١) عاماً قُسمن في مجموعتين تجريبية (ن=٧) وضابطة (ن=٧)؛ طُبّق على المطلقات أدوات تمثلت في اختبار المصفوفات المتتابعة، ومقياس المستوى الثقافي الاقتصادي الاجتماعي، وكل من: مقياس المرونة النفسية للمطلقات والبرنامج الإرشادي لتنمية المرونة النفسية (إعداد: الباحث)، وطُبّق على عينة أطفال الرؤية الإناث مقياس الاكتئاب للأطفال، واختبار جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي ليس فقط في تنمية المرونة النفسية لدى عينة المطلقات، بل أيضاً في تخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية الإناث.

ثالثاً- محور الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات Self Compassion:

توضح دراسة (Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X., ٢٠٢١)، أنه من الضروري الاهتمام بالصحة النفسية للأشخاص المتأثرين بوباء COVID-١٩، حيث كان هدف الدراسة التحقق في العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة بين الصينيين المقيمين في الحجر الصحي أثناء جائحة COVID-١٩، حيث كشفت النتائج أن الشفقة بالذات كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، وعلاوة على ذلك فإن التأقلم الإيجابي توسط جزئياً في العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة للذكور وليس الإناث، ففي المجموعة النسائية كانت الشفقة بالذات مرتبطة بشكل إيجابي بالتكيف الإيجابي والرضا عن الحياة؛ ومع ذلك، لم يكن التكيف الإيجابي والرضا عن

الحياة مرتبطين بشكل كبير، حيث أشارت النتائج إلى أن التدخل الذي يركز على الشفقة بالذات يمكن أن يزيد من الرضا عن الحياة لدى الأشخاص المعزولين على أنفسهم خلال COVID-19، وقد تسهم الشفقة بالذات في الرضا عن الحياة من خلال التأقلم الإيجابي لدى الذكور فقط،

وهدفت دراسة (أحمد سيد التلاوي ، ٢٠١٩) إلى تعرف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من: المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، كما هدفت إلى الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوى التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الدراسة: (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وإمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الدرجة علي كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج أن هناك أثراً دالاً إحصائياً للعوامل الديموجرافية على متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وأن الدرجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن أن يتنبأ بالشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدفت دراسة (مروة محمود عمار، ٢٠١٨) إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وأبعادها: (اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، والتي تمثلت في: (الوحدة النفسية ، والعلاقات العاطفية السلبية ، وأحلام اليقظة، وضعف المسؤولية الاجتماعية ، والانفصال الاجتماعي لدى طلاب الجامعة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي: وجود ارتباط موجب بين الشفقة بالذات كدرجة كلية وبين المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية.

وفحصت دراسة (Ying, Y. W. , ٢٠٠٩)، الإسهام المحتمل للشفقة بالذات في الكفاءة المتصورة والصحة العقلية لدى طلاب الماجستير في الخدمة الاجتماعية ، حيث أوضحت النتائج أن الإفراط في تناول الطعام بشكل مباشر وغير مباشر (بوساطة انخفاض التماسك) أثر على مستوى أعراض الاكتئاب، حيث تمت مناقشة الآثار المترتبة على تعليم العمل الاجتماعي.

رابعاً- محور الدراسات التي تناولت الشعور بالأسى *Grief* :

هدفت دراسة (Angelhoff, C., Sveen, J., Alvariza, A., Weber-Falk, M., & Kreicbergs, U. , ٢٠٢١). إلى استكشاف التواصل واحترام الذات والأسى عند(المراهقين) وأزواج الأبوين، بعد وفاة أحد الوالدين بسبب السرطان، وتم استخدام المنهج الوصفي المقارن، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من المراهقين الذين فقدوا أحد الأبوين (١٢-١٩ عاماً)، بعد مرور (١-٤) سنوات بعد وفاة أحد الوالدين ، وأولياء أمورهم الأرامل واستخدم مقياس التواصل بين الوالدين والمراهقين، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات ومقياس الشعور بالأسى، حيث أشارت النتائج إلى أنه أبلغ اثني عشر زوجاً من الأسر عن تواصل طبيعي مرتفع بين الوالدين والمراهقين، وصنف (١١) ثنائياً تقديراً للذات طبيعياً وعالياً، سجل اثنان من المراهقين وثلاثة آباء أعلى من الحد الفاصل للأسى، ولم يكن أي منهم في نفس الثنائي، كان هناك فرق ($p < .05$) بين الأولاد (متوسط ٤٠.٠) والفتيات (متوسط ٤١.٩) فيما يتعلق بالتواصل الأسري المفتوح، وفقاً لتقييم الوالدين، أبلغت الفتيات عن تدني احترام الذات (متوسط ٢٦.٠) من الأولاد (متوسط ٣٤.١ ، ف > .٠١).

وتوضح دراسة (Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T., & Eisma, M. C. , ٢٠١٨) ، أن الفجوة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية عقلية شديدة، بما في ذلك أعراض الأسى المستمرة والشديدة والمسببة للإعاقة، والتي يطلق عليها اجترار الأسى (أي التفكير المنكر حول أسباب وعواقب الخسارة) هو عامل خطر معرفي مرن في التكيف مع الفجوة، وتم تطوير مقياس اجترار الأسى في أوترخت (UGRS) مؤخراً لتقييم اجترار

الأسى، حيث هدفت الدراسة إلى تطوير والتحقق من صحة نسخة ألمانية من UGRS حيث تم إجراء مسح عبر الإنترنت يتضمن مقاييس للمتغيرات الديموغرافية والمتعلقة بالخسارة، واجتزاز الأسى (UGRS)، الاجتزاز الاكتنابي (التفكير والتفكير)، وأعراض الاكتئاب والقلق، على الإنترنت بين (١٥٩) شخصاً (٨٧٪ من النساء)، الذي فقد قريباً من الدرجة الأولى في السنوات الثلاث الماضية، وتم إجراء تحليلات عناصر UGRS، وتحليل عامل تأكيدي وارتباطات اجترار الأسى مع مستويات التفكير والأعراض، وأشارت النتائج إلى أن الاتساق الداخلي لنظام UGRS جيداً، حيث حصل تحليل العامل التأكيدي على ملاءمة جيدة لنموذج يحتوي على خمسة نطاقات فرعية مرتبطة باجتزاز الأسى.

وفي ضوء دراسة (طريف شوقي محمد، عبد المنعم شحاتة محمود، ١٩٩٢)، تكونت عينة الدراسة من (٨٣) أرملة من القاطنات في القاهرة الكبرى، اشترط فيهن أن يكن ممن مضي على وفاة أزواجهن عاماً على الأقل، وقد بلغ متوسط مدة وفاة أزواجهن (٨ ± ٧,٦) عام، ومدة زواجهن (١٣,٨ ± ٢٣,٨) عام، وقد كان متوسط عمرهن (١١ ± ٤٤,٥) عاماً، و بالنسبة لمستوى تعليمهن، فإن أكثر من نصفهن (٥٢%) كن من الأميات، و (٢٣%) منهن ذوات تعليم متوسط، و(١٥%) منهن حصلن علي شهادات عليا، وكان معظمهن من المسلمات (٩٦,٤٪)، ونصفهن من غير العاملات (٥٠%). وتكونت الأداة الرئيسة للبحث من استبار مقنن يحوي (٧٣) بنداً يدور حول الجوانب المتنوعة لظاهرة الأسى، مثل: ظروف وفاة الزوج، خصال الأرملة، ومظاهر أساها، و طبيعة الظروف الإجتماعية المحيطة بها ومدى إسهامها في التخفف من الأسى، فضلاً عن ممارستها الشخصية التي تلجأ إليها للتخفف من الأسى. وخلصت الدراسة إلى ملامح صورة الأرملة اللاتي تخففن من أساهن، مدي اتفاق نتائج الدراسة الحالية مع التوقعات المستمدة من أطر نظرية ودراسات سابقة، مما يؤكد صدق الأداة، ودراسات يجب الإهتمام بدراساتها مستقبلاً.

فرض الدراسة:

بناءً على ما سبق لتراث الدراسات السابقة التي أُجريت، أمكن صياغة فرض الدراسة، وذلك على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الأرملة والمطلقات في درجة متغيري الشفقة بالذات والشعور بالأسى.

منهج الدراسة وإجراءاتها: تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثالثاً خصائص العينة ومنطق إختيارها:

شروط اختيار العينة:

- أن تكون المرأة المطلقة والأرملة حاضنة للأبناء.

يعد المجتمع الأصلي للدراسة هو الأرملة والمطلقات من حضر وريف مركز ملوي، وتعتمد هذه الدراسة على العينات الآتية:

١- عينة استطلاعية، ويبلغ عددها مائة (ن = ١٠٠) (٥٠ سيدة أرملة، ٥٠ سيدة مطلقة)، طبق عليهن المقياسين: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الشعور بالأسى، حيث تم اختيارهن بطريقة عشوائية من الأرملة والمطلقات من حضر وريف الميدان المجتمعي لمركز ملوي تتراوح أعمارهن من (٢٦ - ٥٠) عاماً، والهدف منها جمع البيانات والتحقق من صحة وكفاءة المقاييس المستخدمة في الدراسة، ويجب أن يتمثل فيها جميع المتغيرات الديموجرافية الواردة في العينة الأساسية.

٢- عينة أساسية، ويبلغ عددها أربعون (ن = ٤٠)؛ للتحقق من فرض الدراسة في صورتها الوصفية والجدول التالي يوضح توصيف العينة.

جدول (١) عدد الأبناء لأفراد العينة.

٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ن
١	١	١	٤	٤	٣	٢	١	١	٢	٤	٤	٢	٤	٢	٣	٣	٥	٤	٣	عدد الأبناء

جدول (٢) توصيف عينة الدراسة الأساسية.

ن	المتغيرات	خصائص العينة
٣	٣٠-٢٦	العمر
٩	٤٠-٣٠	
٨	٥٠-٤٠	
١	أقل من المتوسط	التعليم
١٣	متوسط	
٦	عال	
٥	يعمل	العمل
١٥	لا يعمل	
٦	ريف	الإقامة
١٤	حضر	
١٨	مرة واحدة	عدد مرات الطلاق/ الترمل
٢	مرتان	

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس الشفقة بالذات.

مر الإعداد والبناء لهذا المقياس بعدة مراحل يمكن إيضاحها فيما يلي:

الهدف من المقياس:

جاء إعداد المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية تناسب ثقافة البيئة العربية وتتناسب مع العينة، وأيضاً بسبب ندرة المقاييس التي تصدت لقياس الشفقة بالذات لدى عينة من الأرامل والمطلقات.

الاطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس السابقة.

الدراسات التي تمت الإستعانة بها عند بناء مقياس الشفقة بالذات:

وفى ضوء دراسة (Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V., ٢٠١٩)، فحصت الارتباطات بين مخاوف الشفقة بالذات والصحة العقلية، ويوضح أيضاً (Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu- Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J., ٢٠١٧) القائمة على الشفقة بالذات في مجال علم النفس والعلاج النفسي، من أجل تقييم فعاليتها ولاستكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات والعمليات النفسية الأخرى، حيث هدفت إلى إعطاء وصف للأدوات المتاحة لتقييم الشفقة بالذات، مع التركيز بشكل خاص على تلك الأدوات التي تم تكييفها للتحقق من صحتها باللغة الإسبانية، وفى ضوء ذلك تؤكد دراسة (Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J., ٢٠١٧) حيث كثرت الدراسات حول قيمة الشفقة بالذات على الصحة الجسدية والعقلية والعلاقات الاجتماعية في السنوات الخمس والعشرين الماضية، على الرغم من وجود العديد من المفاهيم ومقاييس الشفقة بالذات، حيث تم تطوير

ثلاث مقاييس جديدة لتحديد مدى كفاءة مقياس الشفقة بالذات ، تقييم المقاييس : (الشفقة بالذات التي نشعر بها تجاه الآخرين، والشفقة بالذات التي نشعر بها من الآخرين، والشفقة بالذات استنادًا إلى تعريف معياري للشفقة على أنها "حساسية تجاه المعاناة في الذات والآخرين"، وتشير مقاييس الشفقة بالذات الثلاثة الجديدة لدينا أيضًا إلى العلاقات المعقدة المهمة بين الشفقة بالذات والرفاهية والضعف تجاه الأمراض النفسية. وتهدف دراسة **Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (٢٠١٥)** إلى فحص وتقييم الخصائص السيكومترية للإصدارات اليونانية للشفقة بالذات، واليقظة العقلية ومقاييس الوعي.

صياغة البنود:

صيغت البنود صياغة سهلة لتناسب طبيعة عينات الدراسة (الأرامل - المطلقات)، وقد روعي في صياغة البنود عدة شروط يتم إيجازها فيما يلي:

- ١- الابتعاد عن العبارات الغامضة.
- ٢- أن تكون لغة كل مفردة صحيحة.
- ٣- الابتعاد عن المفردات البديهية أو التافهة.
- ٤- الابتعاد عن المفردات الصعبة أو المعقدة.
- ٥- تجنب استخدام الكلمات التي تحمل أكثر من معنى.
- ٦- ألا تبدأ العبارات بكلمات النفي، مثل: (لا- لم- لن).
- ٧- ألا تكون العبارات مزدوجة المعنى.
- ٨- ألا تكون العبارات موجهة.
- ٩- الابتعاد عن العبارات المحددة للتذكير وللتأنيث؛ حتي يصلح لمقياس للتطبيق على كل منهما.

تحديد بدائل الاستجابة على المقياس

تتعدد صيغ الاستجابة على المقاييس، فهناك بدائل أو اختيارات ما بين بديلين (نعم، لا)، وأيضاً (موافق، وغير موافق) أو ثلاثة بدائل، وقد تصل إلي خمسة بدائل. وتعتمد هذه الدراسة على البدائل الخمسة للاستجابة على المقياس ممثلة في النحو التالي:

(أوافق بشدة- أوافق- لا أوافق ولا أرفض- لا أوافق- لا أوافق بشدة).

تعليمات المقياس

وضعت تعليمات المقياس بهدف مساعدة المفحوص علي فهم كيفية الإجابة على المقياس، كما تمت مراعاة الشكل البنائي السليم للمقياس، وجعله من اختبارات الورقة والقلم، و(طريقة الأداء عليه)، وتم تحديد شكل الفقرات بطريقة الاستجابة المقيدة على متصل خماسي من (١- ٥)، كما تم أيضاً تحديد البيانات في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة من نتائج، وتتضمن (الاسم، السن، الحالة الاجتماعية). حيث بلغ عدد بنود مقياس (الشفقة بالذات) في صورته النهائية (١٨) عبارة موزعة على مكوناته الفرعية الثلاثة، وقد تم تصحيح المقياس وفقاً للتقديرات التالية (أوافق بشدة- أوافق- لا أوافق ولا أرفض- لا أوافق- لا أوافق بشدة)، وذلك في حالة الصياغة الإيجابية للبنود والعكس في حالة الصياغة السلبية، وتتراوح درجة الحد الأدنى = ١٨، الحد المتوسط = ٥٤، الحد النهائي = ٩٠. وتتراوح الدرجة الكلية بين (١٨- ٩٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات، في حين أن الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الشفقة بالذات، ولا يوجد وقت محدد للإجابة، كما أن العبارات تنطبق على العينة (الأرامل- المطلقات).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) (٥٠ أرملة - ٥٠ مطلقة)، من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١).

حساب الثبات لمقياس الشفقة بالذات

لحساب ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:-

معامل ألفا كرومباخ:

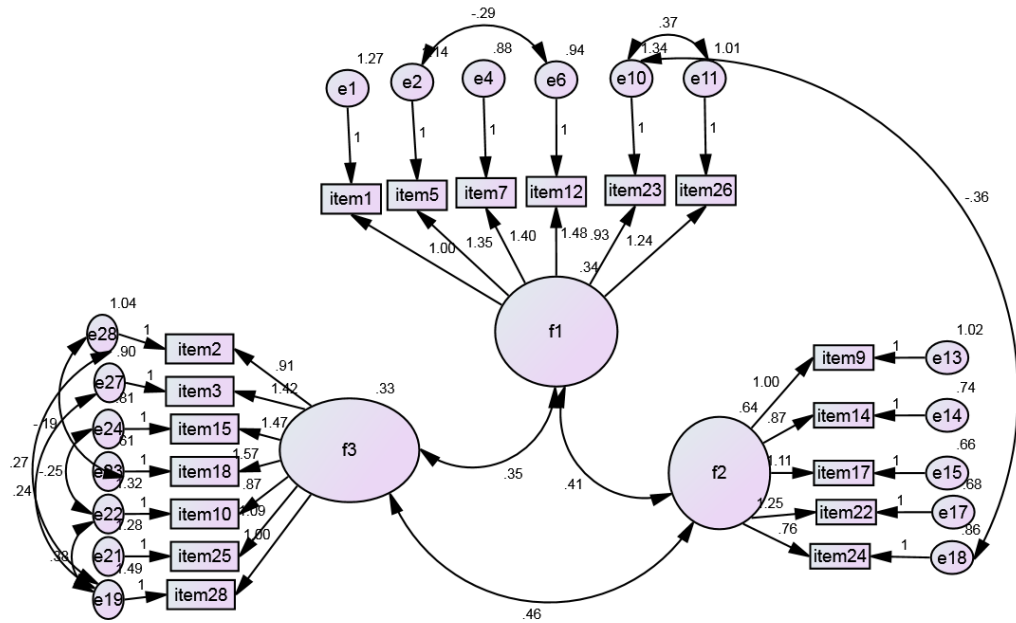
لحساب ثبات المقياس، تم استخدام معامل ألفا كرومباخ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) فردًا من مجتمع البحث (الأرامل والمطلقات) ومن خارج العينة الأصلي، جدول (٣).

المقياس	معامل ألفا كرومباخ
البعد الأول (اللطف بالذات)	٠,٧٣١
البعد الثاني (الإنسانية العامة المشتركة)	٠,٧٣٩
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	٠,٧٧٢

يتضح من جدول (٣) أن معامل ألفا كرومباخ يتراوح ما بين (٠,٧٣١ إلى ٠,٧٧٢)، وهو معامل مقبول جدًا، مما يشير إلى ثبات المقياس.

التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات:

تم رسم النموذج على برنامج (الاموس) وإجراء التحليل العاملي التوكيدي، وقد نتج عن التحليل استبعاد بعض المفردات، نظرًا لانخفاض قيم التشعب لها بشكل يؤثر على مطابقة النموذج، وقد تم الإبقاء على (١٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد (اللطف بالذات مقابل نقد الذات- الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)



شكل (١) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

وقد أشارت النتائج إلى أن مفردات المقياس موزعة على ثلاثة عوامل: العامل الأول يتكون من (٦) مفردات تتراوح قيم التشبعات له (٠.٤٢ إلى ٠.٦٦٦)، أما العامل الثاني يتكون من (٥) مفردات تتراوح قيم تشبعاتها (٠.٥٤٨ إلى ٠.٧٧)، والعامل الثالث يتكون من (٧) مفردات تتراوح قيم تشبعاتها (٠.٤٢ إلى ٠.٧٥٧).

مؤشرات المطابقة

تم استخراج مؤشرات المطابقة للتحقق من جودة الصورة النهائية للاختبار، حيث تم استخراج مربع كاي، ومربع كاي مقسوما على درجة الحرية ومؤشرات (CFI، TLI، IFI) ومؤشر RMSEA كما بالجدول رقم (٤):

المؤشر	مربع كاي	درجة الحرية	الدلالة	مربع كاي / درجة الحرية	IFI	TLI	CFI	RMSEA
القيمة	١٧٦.٣٩٨	١٢٤	٠.٠٠١	١.٤٢٣	٠.٩٢٤	٠.٩٠٢	٠.٩٢	٠.٠٦٥

يتضح من الجدول (٤) توافر حسن المطابقة للنموذج المقترح في صورته النهائية، حيث جاءت قيمة مربع كاي مقسوما على درجة الحرية أقل من (٣)، وقيم مؤشرات (CFI، TLI، IFI) أكبر من (٠.٩٠)، ومؤشر RMSEA أقل من (٠.٠٨).

ثانياً- مقياس الشعور بالأسى:

خطوات إعداد وبناء المقياس:

- مر إعداد وبناء المقياس بعدة مراحل يمكن إيضاحها فيما يلي:

الإطلاع على الدراسات والمقاييس:

الدراسات التي تمت الاستعانة بها عند بناء مقياس الشعور بالأسى في الدراسة الحالية.

لقد أثبتت دراسة (Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F.,

1995) Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... & Miller, M. أن بعض أعراض الأسى تختلف عن الاكتئاب والقلق المرتبطين بالفجعة، و(ب) للتنبؤ بالضعف الوظيفي على المدى الطويل، أطلقنا على هذه الأعراض اسم "الأسى المعقد" وقمنا بتطوير قائمة جرد الأسى المعقد (KG) لتقييمها، وتشير دراسة (Crunk, A. , 2017) إلى أن فقدان أحد الأحياء بسبب الموت هو جزء لا مفر منه تقريباً من التجربة الإنسانية، ويمكن أن يثير ضغوطاً نفسية وجسدية ملحوظة من جانب الناجي. ومع ذلك، ليس كل الأفراد الذين فقدوا أحياءهم يتعاملون مع حزنهم بنفس الطريقة، ويتم دعم التباين في مدة وشدة ردود فعل الحزن بين المفجوعين بشكل جيد، حيث يعاني 10-15% من السكان الثقلي (المكلومين) من استجابة حزن مطولة ومنهكة، وفي بعض الأحيان تهدد الحياة تُعرف باسم الأسى المعقد (CG). وفي السياق نفسه أوضحت دراسة (Machin, L., Bartlam, R., & Bartlam, B. , 2015) و (Killikelly, Stelzer, Zhou and Maercker , 2019). وضعت مجموعة عمل منظمة الصحة العالمية الثانية حول الاضطرابات المرتبطة بشكل خاص بالإجهاد إرشادات سريرية لاضطراب الأسى المطول (Maercker, et al. 2013) (PGD)، تتبع هذه الإرشادات الهيكل الجديد لـ ICD-11: تعريف سردي للاضطراب، وإدراج السمات الثقافية، وقائمة الأعراض الأساسية والأعراض الملحقة في شكل موجز وسهل الاستخدام (ريد 2010). تعريف ICD-11 لـ PGD في شكل استبانة تقرير ذاتي،

صياغة البنود والبدائل:

في ضوء تحديد التعريف الإجرائي للشعور بالأسى، يمكن صياغة مفردات المقياس، حيث روعي أن تكون كل كلمة في التعريف الإجرائي والمكونات الفرعية للأسى يصاغ بصدها مفردات المقياس، وقد تم توضيح ذلك في إعداد المقياس السابق.

تحديد بدائل الاستجابة على المقياس:

في ضوء ما سبق من مبررات صياغة المقياس السابق، فقد تم إختيار شكل الإجابة الخماسي (أوافق بشدة- أوافق- لا أوافق ولا أرفض- لا أوافق- لا أوافق بشدة)؛ وذلك تجنباً للمرجعية الاجتماعية وتحقيقاً لمزيد من الدقة.

تعليمات المقياس

وضعت تعليمات المقياس بهدف مساعدة المفحوص على فهم كيفية الإجابة عن المقياس، كما تمت مراعاة الشكل البنائي السليم للمقياس، وجعله من اختبارات الورقة والقلم. و(طريقة الأداء عالية) وتم تحديد شكل الفقرات بطريقة الاستجابة المقيدة على متصل خماسي من (1- 5). كما تم أيضاً تحديد البيانات في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة من نتائج، وتتضمن (الاسم، السن، الحالة الاجتماعية)، وبلغ عدد بنود مقياس (الشعور بالأسى) في صورته النهائية (31) عبارة موزعة على مكوناته الفرعية الأربعة، وقد تم تصحيح المقياس وفقاً للتقديرات التالية: (أوافق بشدة- أوافق- لا أوافق ولا أرفض- لا أوافق- لا أوافق بشدة)، وذلك في حالة الصياغة الإيجابية للبنود والعكس في حالة الصياغة السلبية، وتتراوح درجة الحد الأدنى= 31، الحد المتوسط = 93، الحد النهائي= 155. وتتراوح الدرجة الكلية بين (31- 155) درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الشعور بالأسى، في حين أن الدرجة المنخفضة تشير إلي انخفاض مستوى الشعور بالأسى، ولا يوجد وقت محدد للإجابة، كما أن العبارات تنطبق على العينة (الأرامل- المطلقات).

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالأسى:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) (٥٠ أرملة - ٥٠ مطلقه)، من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)

- الثبات لمقياس الشعور بالأسى:

لحساب ثبات المقياس، أستخدمت الطرق التالية:

معامل ألفا كرومباخ:

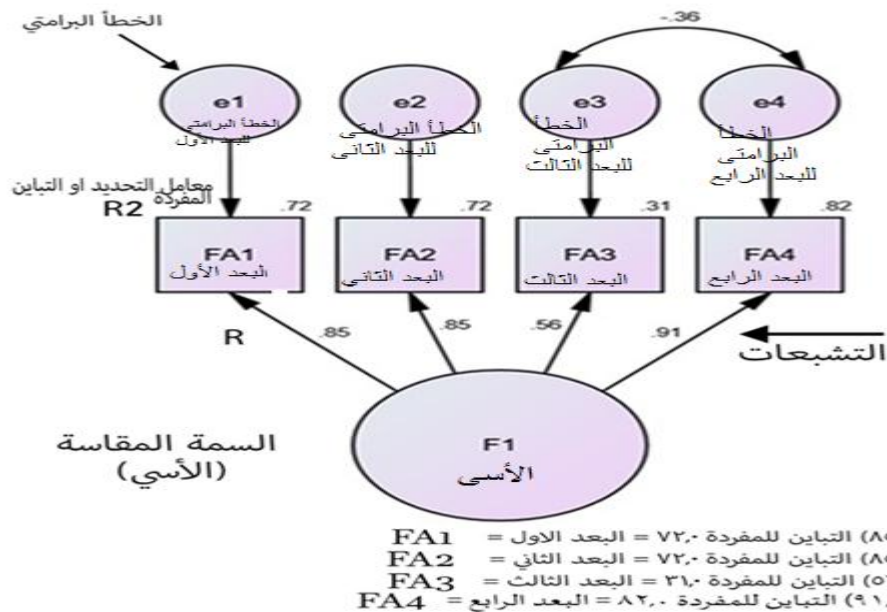
لحساب ثبات المقياس تم استخدام معامل ألفا كرومباخ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠٠) فرداً من مجتمع البحث (الأرامل والمطلقات) ومن خارج العينة الأصلية، ويوضح ذلك جدول (٥)

المقياس	معامل ألفا كرومباخ
البعد الأول (الأبعاد السلوكية)	٠,٧٥١
البعد الثاني (الأبعاد الوجدانية)	٠,٨٤٢
البعد الثالث (الأبعاد الفسيولوجية)	٠,٧٩٨
البعد الرابع (الأبعاد المعرفية)	٠,٨٠٠

يتضح من جدول (٥) أن معامل ألفا كرومباخ يتراوح ما بين (٠,٧٥١ إلى ٠,٨٠٠)، وهو معامل مقبول جداً؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

الصدق التوكيدي لمقياس الأسى " التحليل العامل التوكيدي":

تم إجراء التحليل العامل التوكيدي على مستوى الأبعاد من (الدرجة الثانية).



شكل (٢) الصدق التوكيدي لمقياس الأسى " التحليل العاملي التوكيدي "

التشبع	الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	الأبعاد
٠,٨٥				١	البعد الأول
٠,٨٤٨	٠,٠١	١٠,٣٧٦	,١١٥	١,١٩٨	البعد الثاني
٠,٥٦	٠,٠١	٥,٤٥٧	,٠٤١	٠,٢٢٤	البعد الثالث
٠,٩١	٠,٠١	١٠,٧٢٤	,١٠٤	١,١١١	البعد الرابع

يتضح من جدول (٣) أن قيم التشبعات ترواحت من (٠,٥٦ إلى ٠,٩١)، وهي قيم تدل على تحقق الصدق التقاربي لأداة القياس. وللتأكد من توافر الصدق للنموذج، تم استخراج مؤشرات المطابقة وهو ما يوضحه جدول (٤).

النموذج	NPAR	مربع كاي	الدرجة الحرجة	الدلالة	مربع كاي / الدرجة الحرجة = المحك أقل من ٣ أو ٥
النموذج الافتراضي					
نموذج مشبع	٩	.٠٠٠	١	.٩٩٤	.٠٠٠
نموذج الاستقلال	١٠	.٠٠٠	٠		
	٤	٢١٢.٠٧٩	٦	.٠٠٠	٣٥.٣٤٦

يتضح من الجدول (٤) توافر حسن المطابقة للنموذج المقترح في صورته النهائية، حيث جاءت قيمة مربع كاي مقسوما على درجة الحرية أقل من (٣) ، وقيم مؤشرات (CFI ، TLI، IFI) المحك أقل من ٠,٥ و ٠,٠٨ ، والقيمة المثالية= صفر، إذن النموذج مطابق).

النتائج وتفسيرها:

في إطار المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية، وفي حدود العينة المستهدفة، وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى النتائج الآتية:

الفرض الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الأرامل والمطلقات في درجة متغيري الشفقة بالذات والشعور بالأسى.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعة الأرامل والمطلقات في الشفقة بالذات

والشعور بالأسى بطريقة مان ويتي اللابارومتريّة (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة Z	المطلقات (ن = ١٠)			الأرامل (ن = ١٠)			المقياس
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
غير دال	٠.٦٥	٩٦.٥٠	٩.٦٥	١٦.٤٠	١١٣.٥٠	١١.٣٥	١٦.٣٠	الشفقة بالذات اللفظ مقابل نقد الذات
غير دال	١.٦١	١٢٦.٠٠	١٢.٦٠	١٨.٤٠	٨٤.٠٠	٨.٤٠	١٦.٩٠	الشفقة بالذات اليقظة العقلية

مقابل التوحد المفرط								
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٢٧.٩٠	٩.٦٠	٩٦.٠٠	٢٨.٩٠	١١.٤٠	١١٤.٠٠	٠.٦٨	غير دال
الدرجة الكلية	٦١.١٠	٩.٤٠	٩٤.٠٠	٦٣.٧٠	١١.٦٠	١١٦.٠٠	٠.٨٤	غير دال
الأبعاد السلوكية	٣١.٩٠	١١.٦٠	١١٦.٠٠	٢٩.٦٠	٩.٤٠	٩٤.٠٠	٠.٨٦	غير دال
الأبعاد الوجدانية	٣١.٣٠	٩.٣٠	٩٣.٠٠	٣٣.٧٠	١١.٧٠	١١٧.٠٠	٠.٩١	غير دال
الأبعاد الفسيولوجية	٦.٩٠	١٢.٩٠	١٢٩.٠٠	٥.١٠	٨.١٠	٨١.٠٠	١.٨٥	غير دال
الأبعاد المعرفية	٢٩.٦٠	٩.٩٥	٩٩.٥٠	٣١.٤٠	١١.٠٥	١١٠.٥٠	٠.٤٢	غير دال
الدرجة الكلية	٩٩.٧٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٩٩.٨٠	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	٠.١٥	غير دال

الشعور بالأسى

* دال عند مستوى (٠.٠٥). ** دال عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الأرامل والمطلقات في الشفقة بالذات والشعور بالأسى . مناقشة نتائج الفرض:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الأرامل والمطلقات في درجة متغير الشعور بالأسى . حيث إن مكانة الأرملة المطلقة واحدة (النظرة واحدة)، وكمية الأحداث والضغوط متكافئة؛ ومن ثم لا يوجد فرق بينهم، ويرى الباحثون أيضاً أن هذه النتيجة تعكس طبيعة الثقافة السائدة في مجتمع الدراسة قيد البحث، وطبيعة الإطار الثقافي والاجتماعي الذي تتشابه فيه الآثار النفسية والفسيولوجية والاجتماعية والاقتصادية للأرامل والمطلقات، حيث يتعرضن للمؤثرات نفسها منها: (وفاة أو طلاق أعزاء فيما سبق، وسوء العلاقة مع أهل الزوج في حالة الأرملة، وسوء العلاقة مع الطليق عند التواصل من أجل أدوارهم كأب وأم بينهم أبناء في حالة المطلقات)، وكرهية نوبات البكاء على الحدث المؤلم، والنفور من القيود الاجتماعية المفروضة عليهن، وضعف المساندة الاجتماعية، وقلق المستقبل بسبب مسئولية الأبناء و(مسئولية الحماية في حالة الأرامل)، ورفض الارتباط مرة ثانية، والتطفل من المحيطين بالمطلقات لمعرفة تفاصيل وأسباب الطلاق، ومن المتسبب للفضول من المحيطين ليس للمساندة، والتدخل من الأهل في القرارات الخاصة بالأرملة المطلقة وأبنائهن، ومعاناة المطلقة من مناداة أبنائها باسمها بدلاً من نسبهم للأب، حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جوليا توجندات، ٢٠٠٦) إلي تشابه العواطف التي يعاني منها الزوجان بعد الانفصال بتلك التي تنتج عن موت شخص عزيز.

كما أن الانسان المطلق يمر بمراحل، وهي تقريبا نفس المراحل التي يمر بها من فقد إنساناً عزيزاً عن طريق الموت، أي حالة من الأسى بالرغم من أنه في حالة الطلاق فإن الفقد لا يكون لإنسان عزيز، بل ربما يكون لإنسان كرهه، إذن بعد الطلاق مباشرة تتعطل كل المشاعر ويصابون بحالة برود وتجمد، يلي تلك المرحلة مرحلة الإنكار وعدم التصديق بعد المرور بمرحلة الصدمة، ثم يدخل الانسان في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الحزن، والشعور بالفشل والذنب والخطأ، وتنهار تماما الثقة بالنفس، وبأسى الإنسان على نفسه، ويضطرب النوم، وتضطرب الشهية للطعام، ويفقد القدرة على الاستمتاع بأى شيء، ويضعف تركيزه، ويقبل او يندم إقباله على عمله، ثم يلي ذلك مرحلة الغضب ، وقد يتوجه بكل غضبه للمحيطين به، يشمل طرفي الطلاق والطرف المترمل في حال الترمل، يبتدئ الطلاق والترمل بصدمة اجتماعية فريدة وهزة عنيفة، لها من سلبية الآثار الكثير والكثير على أصحابها، فأولى أوجه تلك الصدمة هو

تغير الوضع الاجتماعي، إذ يضحى ذوو الشأن في مجال متغير، يصطبغ بصبغة جديدة، فبعد أن كان متزوجاً أضحى مطلقاً أو أرمل، وبعد أن كانت متزوجة أضحى مطلقة أو أرملة. وفي ظل مجتمع له خصوصية- مدمومة وممقوتة دون أدنى شك- في نظرتة إلى المطلقة والأرملة، يستتبع ذلك خفضاً في تصنيفهم الاجتماعي، وتراجعاً في مكانتهم الاجتماعية. ليس هذا فحسب، فكما أوضحنا أن الظاهرتين متعدتان في آثارهما، ومن ثم ستتغير نظرة المجتمع نحو المطلقة والأرملة، ويرمقها بنظرات الشكّ ويفحصها بعيون الريب، كما سوف تزداد الضغوط النفسية علي المطلقين بتحليلهم فشل العلاقة الزوجية وإنهائها، كما يتقل الطلاق كاهل المرأة بجملة من الضغوط والاضطرابات النفسية لعل، منها: الإسراف في تأنيب النفس، والشعور بالندم، وتحميل نفسها وحدها المسؤولية، وما يترتب على ذلك من انتقاص لذاتها وضياح هويتها كزوجة، بالإضافة إلى تنامي الشعور لديها بأنها لم يعد مرغوباً فيها كزوجة (حاتم العبد، ٢٠١٧، ص ٦٦).

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب مجموعة الأرملة والمطلقات في درجة متغيري الشفقة بالذات. مما يشير إلى أن كلتا الفئتين من الإناث لديهم مقادير شبه متكافئة في درجة متغير الشفقة بالذات؛ مما يشير إلى أنهم يتميزون ب:

اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات:

لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه.

الإنسانية العامة (المشتركة) مقابل العزلة:

رؤيتهم لخبراتهم الخاصة بوصفها جزءاً من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤيه الآخرين.

اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط:

أي معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، ومن دون إصدار أحكام.

المراجع:

أولاً- المراجع باللغة العربية.

- إبراهيم أحمد العدرة، محمد حبيب السمكري (٢٠٢١)، العوامل المؤثرة في تخلي الأمهات المطلقات عن الحضانه من وجهة نظرهن: دراسة ميدانية في المملكة الأردنية الهاشمية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية، المجلد ٩٢ ، العدد ٣ ، الصفحات ٣٩٣-٣٤٣.
- أحمد سيد التلاوي (٢٠١٩): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، المقالة ٤، المجلد ٨٩، العدد ١، كلية الآداب - جامعة المنيا، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. الصفحة ١٣٨-١٨٤.
- جوليا توجندات (٢٠٠٦): كيف تتغلب على الأحزان - لا تحزن علي الطريقة الإنجليزية، الترجمة بإعتماد د. خالد العامري، (Living with loss and grief) ، ط١، القاهرة، دار الفاروق للنشر والتوزيع.
- حاتم العبد، ٢٠١٧، الطلاق والتزمل ومخاطرها على الأمن الاجتماعي أملاً في تخفيف المنابع، مكتبة أكاديمي.
- حمود العليمات، رهام أبوغبوش، وآخرون (٢٠٢١): التكيف النفسي والاجتماعي مع الطلاق: (دراسة على عينة من المطلقين والمطلقات في الأردن)، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٤٨، العدد ٤، ملحق ٢.
- رحاب محمد أحمد (٢٠١٨): "علاقة الرحمة بالذات والحكمة بقدرات التفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ريهام سلامة الأغا، ٢٠١١، التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرمال في ضوء بعض المتغيرات النفسية، الجامعة الإسلامية- بغزة عمادة الدراسات العليا كلية التربية قسم علم النفس- الإرشاد النفسي بكلية التربية بالجامعة .
- زينب عبدالمحسن درويش، ٢٠١٦ ، الإنبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرمال في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، المجلة العلمية بكلية الآداب، جامعة طنطا - كلية الآداب، ع ٢٩٤، ج ٣، دار المنظومة.
- طريف شوقي محمد، محمود عبد المنعم شحاتة (١٩٩٤): التخفف من الأسى الناتج عن وفاة الأزواج، المجلد (٨)، العدد (٣١)، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- لطفي الشربيني -مراجعة د. عادل صادق ، معجم مصطلحات الطب النفسي، تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية.
- محمد رزق البحيري (٢٠١٣) تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٣، ع ٨٤.
- مروة محمود عمار، (٢٠١٨) ، الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المقالة ١٥، المجلد ١٩، الجزء السادس عشر - الرقم المسلسل للعدد ١٦، مجلة البحث العلمي في التربية، الصفحة ٣٧٣-٤٢٤.
- وهبة محمد نور الدين (٢٠١٤): التقييم المعرفي كمتغير وسيط في العلاقة بين منغصات الحياة اليومية والهناء النفسي لدى عينة من الأرمال، كلية الآداب - قسم علم النفس - جامعة المنيا، رسالة غير منشورة.

ثانياً- المراجع باللغة الأجنبية:

- Angelhoff, C., Sveen, J., Alvariza, A., Weber-Falk, M., & Kreicbergs, U. (٢٠٢١). Communication, self-esteem and prolonged grief in parent-adolescent dyads, ١-٤ years following the death of a parent to cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, ٥٠, ١٠١٨٨٣.
- Crunk, A. (٢٠١٧). The coping assessment for bereavement and loss experiences (CABLE): Development and validation.

- Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T., & Eisma, M. C. (٢٠١٨). Assessment of grief-related rumination: validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC psychiatry*, ١٨(١), ١-١١.
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., & Soler, J. (٢٠١٧). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. *Mindfulness & Compassion*, ٢ (١), ٣٤-٤٠.
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (٢٠١٧). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, ٧٣(٧), ٧٩٧-٨١٦.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J. (٢٠١٧). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, ٤(١), ١-٢٤.
- Horn, E. A., & Hoskins, W. J. (٢٠١١). Death education: An internationally relevant approach to grief counseling. *Journal for International Counselor Education*, ٣(١), ٣.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (٢٠١٩). The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, ٧٠, ٢٦-٣٩.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (٢٠٢١). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-١٩ pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*, ١٧٠, ١١٠٤٥٧.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (٢٠١٥). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, ٦(١), ١٢٣-١٣٢.
- Machin, L., Bartlam, R., & Bartlam, B. (٢٠١٥). Identifying levels of vulnerability in grief using the Adult Attitude to Grief scale: from theory to practice. *Bereavement care*, ٣٤(٢), ٥٩-٦٨.
- Neff, K. D. (٢٠٠٣). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, ٢(٣), ٢٢٣-٢٥٠.
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... & Miller, M. (١٩٩٥). Inventory of Complicated Grief: a scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry research*, ٥٩(١-٢), ٦٥-٧٩.
- Worden, J. W. (٢٠١٨). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer publishing Company.
- Ying, Y. W. (٢٠٠٩). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, ٤٥(٢), ٣٠٩-٣٢٣.