الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدي المطلقات

د عبد المريد عبد الجابر محمد قاسم
أستاذ علم النفس المساعد كلية الآداب
جامعة حلوان

د السعيد عبد الخالق عبد المعطى
أستاذ باحث مساعد بالمركز القومي
للامتحانات والتقويم التربوي

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية الى فحص العلاقة بين الوحدة النفسية وكلا من الاتجاهات المختلة والشفقة بالذات، كما تهتم بفحص الدور الذى تقوم به الشفقة بالذات في تعديل هذه العلاقة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من المطلقات تتراوح أعمارهن ما بين (٢٥ إلي ٥٤) سنة بمتوسط قدره(٣٦.٥)وانحراف معياري(٤.٨) وتم استخدام ثلاثة مقاييس هي :مقياس الوحدة النفسية والاجتماعية .(SELSAS;, 2004) من اعداد DiTommaso, Brannen, & (Best,2004ومقياس الاتجاهات المختلة تعريب وتقنين الباحثان ، مقياس الشفقة بالذات من اعداد نيف Neff عام ٢٠٠٣ تعريب وتقنين محمد السيد عبد الرحمن وفتحي الضبع(٢٠١٤) وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة بين الوحدة النفسية والشفقة بالذات، وأخيرا أشارت النتائج إلى دور الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة، إذا تقل قيمة ودلالة معامل الارتباط بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة في ظل المستوي المرتفع للشفقة بالذات .

الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلفة لدي المطلقات

د عبد المريد عبد الجابر محمد قاسم
أستاذ علم النفس المساعد كلية الآداب
جامعة حلوان

د السعيد عبد الخالق عبد المعطى
أستاذ باحث مساعد بالمركز القومي
للامتحانات والتقويم التربوي

مدخل إلى مشكلة البحث

أبرزت العديد من الدراسات الآثار النفسية المترتبة على الطلاق إذ أشارت دراسات (Pearl&Tineke,2007, Tilburg, Aortsen and Pas,2014,Ben,2012,) و الحسين عبد المنعم(٢٠٠٩) إلى أن الطلاق يؤدى إلى تزايد مظاهر عدم التوافق النفسي حيث تعاني غالبية المطلقات من أعراض القلق والاكتئاب، وكشفت دراستي (خويطر٢٠١٠ ,Tilburg,et,al,2015)إلى زيادة تمركز المطلقات حول ذواتهن، فتصبح المطلقة في حالة من الانطواء الشديد تؤدى بها إلي زيادة الشعور بالوحدة النفسية بمرور السنوات ، إذ يعد الشعور بالوحدة النفسية نقطة البداية لكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية التي تعانيها المطلقات (Zahar&Kausar,2014,Jeangros ,Courvoisier ,Cullati and ,Perrig,2016).

وعلى الرغم من هذه التأكيدات العلمية علي دور الطلاق كموقف ضاغط يؤدى إلي تزايد الشعور بالوحدة النفسية، إلا أن هذه الدراسات لم توضح أسباب تباين مستوى الشعور بالوحدة النفسية من مطلقة إلى أخرى، فقد لا يظهر هذا الشعور عند بعضهن أو يتزايد ،وقد يرجع ذلك التباين إلى بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها زيادة تأثير الأحداث الضاغطة ، ومن هذه المتغيرات الاتجاهات المختلة أو السلبية عن العالم والذات التي من شأنها أن تزيد من حجم تأثير الطلاق ويكون عامل مساعد في زيادة الشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات، فقد أوضح بيكBeck عام ١٩٦٧ و١٩٨٣ أبرامسون وآخرين .Abramson et al عام ١٩٨٩ والوى وآخرون ,Alloy,et,al عام ٢٠٠٦أن الاتجاهات المختلة وظيفيا عن الذات والعالم والمستقبل تهيئ الفرد للضغوط مما يجعله عرضة لكثير من المشكلات الانفعالية والسلوكية (Christopher,Vivek,Thomas,,2014).

فالاتجاهات المختلة تحول دون تأقلم الفرد مع ذاته ومع الآخرين وتزيد من احتمالية إساءه تفسير الفرد للمواقف التي يواجها في حياته ومن ثم تلعب دورا مهما في نشأة القلق

والاكتئاب والعزلة عن الأخرين

(Haeffel, Abramson, Metalsky, Dykman, and Donovan, Hogan, Alloy,2005)

وقد برهنت نتائج دراسات (Young,Zakalik,and Philip,2005,Duy,Hamamci,2007, Huffziger,Liebsch,2009,Rohany,Zainah,,Rozainee,,.Mohd,2016)، معوض وسيد ١٩٩٧) علي وجود علاقة موجبة بين الاتجاهات المختلة والشعور بالوحدة النفسية، من ناحية ثانية بعض الدراسات نوهت إلي انتشار الإدراك المشوه والمعتقدات المختلة لدى المطلقات معظم المطلقات ،فمثلا كشفت دراسة(Shahbazi,Mahshid,Salmn and Mehdi,2016) ،)عن أنتشار الأفكار والاتجاهات السلبية نحو الذات والعالم لدى المطلقات، وتوصلت دراسة(Eguileta,2007) إلى شيوع الأفكار اللاعقلانية لدى المطلقات والتي يؤدى تزايدها إلى سوء التوافق النفسي لديهن، ونوهت دراسة (الحوفى، ٢٠١٤)عن أنتشار التشوهات المعرفية لدى المطلقات والتي تتمثل في التعميم الزائد أو التجريد الانتقائي أو الاستدلال الاعتباطي.

و فيما يتعلق بالمتغيرات النفسية التي قد تلطف من تأثير الطلاق بوصفه موقف ضاغط، برهنت دراسات (Fall, Hityoshi, ,Netuveli, and Montqomery,2015 Hong,2012,Vincent,Dugas, and Bobby,2009,علي دور بعض المتغيرات الوقائية النفسية في نجاح المطلقة في استعاده توازنها النفسي وتحقيق التوافق بعد الطلاق ومن أمثلة هذه المتغيرات: الصمود النفسي والمرونة والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والمشاعر الإيجابية والحكمة وفاعلية الذات، بحيث تلعب هذه المتغيرات دورا معدلا ومخففا لمختلف المتغيرات السلبية المحيطة أو اللصيقة بالمطلقة ولاسيما متغير الشفقة بالذات ، فمنذ سنوات قليلة بدأ الباحثون دراسة مفهوم الشفقة بالذات وفحصه بوصفه مفهوما نفسيا يرتبط بالتوافق النفسي (Gilbert and Irons, 2005,,Leary ,Adams, and Tate,2005)

وتناولت دارسة(Akin,2010) دور الشفقة بالذات في تحقيق التوافق النفسي باعتبارها استراتيجية إيجابية تعمل علي خفض المشاعر السلبية وتنمية مشاعر إيجابية لتجنب جلد الذات تجاه الخبرات المؤلمة وتشير دراسات(Neff,2003,a, Kirkpatrick, and Rude, 2007) إلى أن الشفقة بالذات تعد مؤشرا مهما في تقليل النواتج النفسية السلبية لخبرات الفشل وتعزيز السعادة.

إلى جانب ذلك كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الشعور بالوحدة النفسية وكلا من اللطف بالذات والإنسانية الاجتماعية بوصفهما من أبعاد الشفقة بالذات

(Hakan,Halis,2015,Taylor,2015, Akin,2010,)،كما أن الشفقة بالذات تضعف العلاقة بين القلق والوحدة النفسية والاكتئاب (Irem,Nazan, and Coskun,2014) فضلا عن ذلك يتزايد مستوى الشعور بالوحدة بانخفاض مستوى الشفقة بالذات والعكس(Annett,Coroiu,Copeland,Carlos,Markus,2015, Tiburg,et,al,2014)،كما أن كل من العزلة والإفراط في الوحدة والتحكم في الذات منبئات بالشعور بالوحدة النفسية (Akin,Akin ,2015)

إضافة إلى ذلك،توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والاختلالات المعرفية فمثلا انتهت دراسة(Akin,2012) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والأحكام التلقائية ، وكشفت دراسة(Akin,2010) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والاختلالات المعرفية، وتوصلت دراسة(Neff, 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وأفكار ابتغاء الكمال.

ومما سبق يمكن أن يكون للشفقة بالذات دورا في تعديل العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية، فعلى الرغم من وجود تأكيدات علمية على دور الشفقة بالذات كمتغير معدل ومخفف للعلاقة بين المتغيرات السلبية التي تبرزها الاحداث المؤلمة في حياة الفرد ، فإن تعدد أبعادها من ناحية وعدم توافر معلومات حول هذا الموضوع في الدراسات النفسية العربية من ناحية أخرى كان حافزا لإجراء الدراسة الحالية التي تختبر دور الشفقة كمتغير معدل للعلاقة بين الاتجاهات المختلة والشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات.

من جهة ثانية، صنفت مصر وفقاً للتقرير الديموغرافي للأمم المتحدة(٢٠١٢) كأحد الدول التي ترتفع بها معدلات الطلاق حيث بلغت عدد حالات الطلاق في عام ٢٠٠٨ حوالي (١) في الألف حالة طلاق، وفي عام (٢٠٠٩) حوالي (١.٨) في الألف حالة طلاق، و في عام (٢٠١٠) حوالي (١.٩) في الإلف United Nations Statistic Division.Demographic,2012)

كما اشار الكتاب السنوي للجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر (٢٠١٧) الي وصول إجمالي عدد المطلقين الي(٧١٠٨٥٠) ، في زيادة قدرها (١٥%) عن العام ٢٠١٦وكان أعلى معدل للطلاق في الحضر حيث بلغت نسبته(٦٠.٧%) ، في حين بلغت نسبة الطلاق في الريف(٣٩.٣%) ، ويوجد (٢٠٠) ألف حالة طلاق تقع سنويا وتتركز حالات الطلاق في الفئة العمرية (٢٥ إلى ٣٠ سنة)

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية التي يأمل الباحثان

أن تجيب عنها:

أسئلة الدراسة

١) هل توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وكلا من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات؟

٢) هل توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة بعد عزل متغير الشفقة بالذات لدى المطلقات؟

٣) هل يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات؟

أهداف الدراسة

وتتمثل أهداف الدراسة الحالية في التالي:

١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين كل من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة والوحدة النفسية لدي عينة من المطلقات.

٢- الوقوف علي دور الشفقة بالذات بوصفها متغير ملطف او معدل لقوة وطبيعة العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية لدي المطلقات.

٣- معرفة دور كل من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة والتفاعل بينهما في التنبؤ الوحدة النفسية لدي عينة من المطلقات

أهمية الدراسة.

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى الاعتبارات التالية:

١) أهمية فحص ودراسة الخصائص النفسية لدي فئة المطلقات تلك الفئة التي تتعرض للضغوط الاجتماعية نتيجة الطلاق والتي قد تعاني من مشكلات نفسية واجتماعية لا يستهان بها.

٢) تكمن أهمية الدراسة في تناولها متغير الشفقة بالذات الذي يمثل أهمية للتوافق النفسي والاجتماعي لدي من يعانون من ازمات حياتية وضغوط في حياتهم وأهمية الكشف عن المتغيرات الايجابية في الشخصية بوصفها قوة ضد الضغوط.

٣) في ضوء ما تتوصل إلية الحالية من نتائج يمكن تصميم برنامج إرشادي قائمة على تنمية الشفقة بالذات وخفض الاتجاهات المختلة حول الذات والعالم التي يمكن أن تسبب العديد

من الاضطرابات النفسية.

الاطار النظري

الوحدة النفسية psychological Loneliness

مفهوم الوحدة النفسية من المفاهيم التي ظهرت منذ بداية تاريخ البشرية، ليعبر بشكل عام عن وصف نفسي لشعور سلبي ينتج عن إدراك الفرد للعلاقات الاجتماعية Kutlu, & (Pamuk,2016)، وعلي الرغم من ظهور مفهوم الوحدة النفسية منذ تاريخ طويل إلا أنه لا يوجد إجماع علي تعريف محدد له، وكانت التعريفات التي قدمت من قبل ما هي إلا مقترحات قدمها الباحثون لفهم الوحدة النفسية(Bekhet,Zausz,Nicwsk and Faan,2008)

وقد نال مفهوم الوحدة النفسية اهتماما متزايدا منذ منتصف القرن الماضي لاسيما وأنه مفهوم متشابه مع العديد من المفاهيم الأخرى مثل الاغتراب ، والعزلة ، والاكتئاب، ووردت تعريفات لمفهوم الوحدة النفسية في التراث النفسي ، منها تعريف كل من Bozorgour, (Salimi,2012) للوحدة النفسية على اعتبار أنها خبرة عامة غير محببة مشحونة بالمشاعر السلبية نتيجة نقص العلاقات الاجتماعية، ويعرف كلا من دهنون وإبراهيم (٢٠١٤)، الشعور بالوحدة النفسية: على أنها حالة يمر بها الفرد كنتيجة لخبرات سلبية مؤلمة يفتقر فيها إلي عناصر المودة والمحبة والألفة بينه و الآخـــرين ، كما يعرف العطافي(٢٠١٤) الوحدة النفسية بأنها خبرة ذاتية مؤلمة يعانى منها الفرد لفقدانه شخصا مقربا عليه بعدها تتحول حياته إلى حياة تفتقر للألفة والمحبة والحنان .

ويظهر للباحثان مما سبق من تعريفات للوحدة النفسية وجود عامل مشترك فيها وهو افتقاد الفرد للعلاقات الاجتماعية أو وجود علاقات اجتماعية لدى الفرد ولكنها غير مرضية بالنسبة له وتؤدى إلى شعوره بالوحدة ويبرز ذلك الشعور من وجهة نظر الباحثين لدى المطلقات .

وتتبنى الدراسة الراهنة تعريف الوحدة النفسية (DiTommaso et al)عام ٢٠٠٤ بأنها ضعف في التواصل الاجتماعي لدى الفرد وإحساسه المرير بالغربة عن الآخر ويؤكد ارتباط هذا الشعور بكمية العلاقات الاجتماعية المتاحة ونوعيتها للفردوتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الوحدة الاجتماعية والنفسية للراشدين المستخدم بالدراسة الحالية والذى يضمن أبعاد ثلاثة ، هي : الوحدة الأسرية و الوحدة العاطفية و الوحدة الاجتماعية.

وفيما يتعلق بالتفسير النظري للوحدة النفسية، نجد عددا من التوجهات النظرية فسرت

الوحدة النفسية، منها النظرية التفاعلية التي دمجت بين العوامل الشخصية والاجتماعية في تفسيرها للشعور بالوحدة النفسية، حيث يرى ويس Weissصاحب هذه النظرية أن التفاعل بين العوامل الشخصية والاجتماعية مع بعضها ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية، وبين ويسWeiss وجود ستة استعدادات اجتماعية تتدرج تبعا لمقدار العلاقات الاجتماعية الجيدة(الاتصال- التكامل الاجتماعي- العطاء- تأكيد القيمة- اقتران الثقة- المسئولية) ولكل نوع من هذه الاستعدادات مصدر أو عدة مصادر و أى نقص في هذه الاستعدادات يؤدى إلي الشعور بالوحدة النفسية (Rokack,2014).

وفسر روجرز الوحدة النفسية مشيرا إلى ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد تجعله يسلك بطرق محددة ومقبولة اجتماعيا، وهذا يؤدى إلى التناقض بين ذاته الداخلية والذات المدركة من قبل الآخرين ،ويكون أداؤه لمتطلبات المجتمع بدون رغبة أو اهتمام بأدائها بدقة مما يسبب الشعور بالفراغ ،ويؤكد روجرز أن الوحدة النفسية هي انعكاس للتوافق السيئ ناجم عن التناقض الظاهراتى لمفهوم الفرد عن ذاته وهنا تكون الوحدة النفسية مظهرا من مظاهر ضغط التوافق، وأن جذورها تكمن داخل الفرد نتيجة التباعد بين مفهوم الذات المثالية والذات الواقعية (العطافى،٢٠١٤).

كما أرجع (أبراهام ما سلو): الشعور بالوحدة النفسية إلي عدم إشباع حاجات الانتماء والحب، فالوحيد نفسيًا مدفوعًا بجوع الاحتكاك والصداقة الحميمة والانتماء والحاجة إلى التغلب على مشاعر الاغتراب والعزلة التي سادت بسبب الحراك الاجتماعي وتحطم الجماعات التقليدية وبعثرة الأسرة والفجوة بين الأجيال نتيجة التحضر المستمر واختفاء العلاقة(الوجه لوجه)(في خويطر،٢٠١٠).

ومن جهة أخري ،يذكر كلا من باير وروكاتش" (Rokach, Bauer 2003) أن للوحدة النفسية أربعة مكونات أساسية وهي:,

١-اغتراب الذات: هو شعور الفرد بالخواء النفسي والانفصال عن المحيطين به واغتراب الفرد عن ذاته وانخفاض تقديره لذاته.

٢-العزلة في العلاقات الشخصية: تتمثل في شعور الفرد بأنه وحيد انفعاليا واجتماعيا، وشعوره بعدم الانتماء ونقص في العلاقات الشخصية ذات الأهمية للفرد.

٣-ألم/ صداع خفيف: ويتكون ذلك الألم من معاناة الفرد من شعوره بالوحدة النفسية.

٤-ردود الأفعال المؤلمة الضاغطة: تتمثل في سرعة الاستثارة الانفعالية والغضب وفقدان القدرة على الدفاع والتوتر والاضطراب واللامبالاة.

الوحدة العاطفية : يقصد بها غياب العلاقة الحميمة أو الفراغ العاطفي ويعبر عن عدم إشباع الحاجة إلى الحب والجنس(أمطانيوس، ٢٠١١).

الوحدة الاجتماعية: يقصد بها الافتقار إلى شبكة العلاقات الاجتماعية التي يكون الفرد فيها جزءًا من جماعة يشاطرهم المصالح والاهتمامات المشتركة(البيلى، والرشيد ٢٠١٤).

بعض المسلمات المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات:

١-الطلاق يعد حدثا ضاغطا: الطلاق من أشد الأحداث المؤلمة في خبرات النساء ويتوقف إحساس المطلقات بالضغوط وفقا لمدى إدراكهن لحدث الطلاق وقدرتهن علي تحمله (Crino,Hurley,Griffh,Fonson,2017) ويري [ديفيد وأخرين (David, James,,2016 أن الطلاق يساهم في إحداث التوتر في حياة المرأة، ويأتي مباشرة بعد موت شريك الحياة، و يشير أبكر(٢٠١٥) إلى أن المطلقة تعانى ضغوطا ذاتية نابعة من داخلها تتمثل في تأنيب الضمير لترك رعاية أبنائها بسبب ظلم زوجها أو تعنت أهلها.

٢-الطلاق وصمة اجتماعية: يعد الطلاق وصمة اجتماعية تلتصق بالزوجات بعد طلاقهن حيث يتم إطلاق مسميات غير مرغوب فيها بالمطلقة من جانب الآخرين على نحو يجردها من التقبل الاجتماعي، كما يصف الآخرون المطلقة بصفات بغيضة ـأو صفات تحمل معنى العار عليها وتزيد من نظرة المجتمع السلبية وغير المتسامحة تجاهها (Zandiyeh ,Yousefi, 2014).

إضافة إلى ذلك يرى المجتمع أن السيدة التي طلقت هي المسئولية الأولي عن حدوث الطلاق ويرجع ذلك إلى سوء خلقها، أو سيادة أهلها معها والشك والريبة في تفسير كل تصرفاتها ، بما يولد صراعا يجعلها تعانى من الشعور بالوحدة النفسية والاجتماعية(أبكر، ٢٠١٥).

٣-فقدان الدعم المادي والمعنوي: تعانى معظم المطلقات من فقدان الدعم المعنوي نتيجة لتناقص شبكة العلاقات الاجتماعية وعدم وجود شريك الحياة بعد حدوث الطلاق و تشعر المطلقة بتناقض نمط العلاقات الاجتماعية القائمة فعلياً بينها و الآخرين، في حين ترغب في أن تكون لها علاقات اجتماعية جديدة ولكنها ترى أن معظم هذه العلاقات الجديدة تفتقر إلى العمق والحرارة(pearl&Tineke,2007).إضافة إلى معاناة معظم المطلقات من انخفاض الدعم المادي بسبب قلة الموارد المالية والتي تلعب دورا في سوء عواقب الطلاق على النساء ، حيث تظهر

لديهن مشكلات تتعلق بالتأمين الصحي، والسكن، وتدبير النفقات ومصاريف الحياة اليومية (Chipperfield,Havens ، 2001, Peal,Tineka,2007 Zandiyeh&Yousefi, 2014)

الاتجاهات المختلة:Dysfunctional Attitude

تتعدد المفاهيم التي تعبر عن الاتجاهات المختلة مثلها مثل مفهوم المعتقدات المختلة وظيفيا أو المعتقدات غير التكيفية أو المعارف والافتراضات المختلة وظيفيا أو الإدراكات المختلة(Huffziger,Liebsch,2009) وقد وردت تعريفات لمفهوم الاتجاهات المختلة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر تعريف هيرسن وبيلاك(Herson&Bellack,1985) وتعريف كلا من معوض و سيد (١٩٩٧) حيث اتفقا على تعريف الاتجاهات المختلة بأنها مجموعة من المعتقدات غير الواضحة لدى الفرد عن ذاته وعن العالم تزيد من احتمالية إساءة تفسير الفرد للمواقف الحياتية، إضافة إلى ذلك يعرف كل من (Jeffrey,Shelley,Sidney and Lorne,Gregory,Jean,Alan,Thomas,Rahel ,2003) الاتجاهات المختلة بأنها المعتقدات المنحرفة عن الذات والعالم والمستقبل والتي تؤدى إلى عدم التوافق النفسي والاجتماعي، كما عرف كلا من با جبى و مكبرد (Bagby ,Mcbride,2008) الاتجاهات المختلة على أنها تلك الأعراض من التصلب وسوء التكيف والاحكام المتطرفة على الذات والعالم.

ويعرفها الباحثان اجرائيا بأنها النظرة السلبية لدى الفرد عن الذات والآخرين والحساسية المفرطة للنقد والاعتماد على الآخرين ،وهذا ينعكس في رفضه لذاته و إدراك نقاط الضعف و النقص في ذاته وغالبا ما ينظر لذاته على أنها الأقل مقام وأدنى منزله من الآخرين، كما أن هذه النظرة السلبية للآخرين تجعله يتشكك بشكل دائم في حبهم واحترامهم له(. Beck,1978) كما تقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاتجاهات المختلة المستخدم بالدراسة الحالية

وفيما يتعلق بالتفسير النظري للاتجاهات المختلة، فهناك نظرية الاتجاهات المختلة والنماذج الاستدلالية السلبية والتي تم اقتراحها بواسطة بيك ١٩٦٧ / ١٩٨٧ وابرامسونايتال ١٩٧٨: ١٩٨٧من أشهر النظريات المعرفية التي قد فسرت الاتجاهات المختلة على نطاق واسع كدلالة على حدوث أعراض الاكتئاب ،و يري بيك Beckأن الاتجاهات المختلة ما هي إلا أنماط مختلفة من الأخطاء وتشوهات معرفية تؤثر علي إدراك الفرد وتفسيراته لمختلف المواقف بالحياتية(Robert,Arnovd,Frenk, and peetersd,Marcus,Lotte,2016).

إضافة إلى ذلك افترض بيك(Beck,1987)أن الاتجاهات المختلة تمثل معايير

سلبية عن الذات والآخرين والمستقبل ويمكن توضيح ذلك علي النحو التالي:

١-**النظرة السلبية نحو الذات:** وهي تقييمات سلبية للذات نتيجة وضع معايير غير منطقية وقاسية للحكم على الذات إذ يعتبر أصحاب هذا الاتجاه أنفسهم بلا قيمة عندما يقارنون أنفسهم بالآخرين، إذا يرون أنفسهم عاجزين وأقل مكانة من الآخرين.

٢-**نظره سلبيه نحو العالم:** هي رؤية العالم من خلال معايير مختلة على أنها مليئة بالمعوقات والكوارث والإحباطات التي تحول دون تحقيق الأهداف وطموحات في الحياة.

٣-**نظرة سلبية نحو المستقبل:** هي معايير سلبية تجعل الفرد ينظر بشكل تشاؤمي تجاه المستقبل وتجعله يميل إلى تكرار خبرات الفشل السابقة وتوقع تزايد الاحتمالات المخيبة للآمال في المستقبل.

إضافة إلي ذلك ذكر كلا من با جبى و مكبرد (Bagby ,Mcbride,2008) أن بيكBeck وضع في عام ١٩٨٣ تصنيفا آخر للاتجاهات المختلة على نحو تقليدي في فئتين هما(فئة التفاعل وفئة الإنجاز) ،وفئة الاتجاهات المختلة المتصلة بالتفاعل هي: تلك الاتجاهات المختلة المعينة" بالحاجة إلى الاستحسان" و هي تعكس بدورها الاعتمادية و الحاجة المفرطة للقبول و الرعاية الجسدية و النفسية، أما الفئة الثانية :وهى الاتجاهات المختلة المتصلة بالإنجاز، فهي الاتجاهات المعنية "بالكمال"، و هي تعكس النقد و الحاجة المفرطة للإنجاز و الاستقلالية

كذلك خلصت بوركا عام ٢٠٠٢ من مراجعتها لبعض النظريات المعرفية التي تناولت مفاهيم مثل: مفهوم الاتجاهات المختلة ومفهوم المعتقدات المختلة وظيفيًا ومفهوم المعتقدات غير التكيفية و المعارف المختلة ومفهوم الافتراضات المختلة وظيفيا ومفهوم الإدراكات المشوه مثل: نظرية بيرنزBurns عام ١٩٨٩ نظرية كيليKelly عام ١٩٥٥ ونظرية بيك Beck عام١٩٦٧ ونظرية أليسEliss إلى صياغة نظرية لها فسرت بها الاتجاهات المختلة علي أنها نتاج لمعتقدات راسخة بعمق أو حقائق مفترضة حول ذات الفرد وبيئته ،ومستقبلة، والتي تتطور عادة في مرحلة الطفولة المبكرة والتي منها الميل للاستحسان من الآخرين بوصفها وسيلة لتقييم الذات فضلا عن ذلك الشعور بالدونية عند مقارنة نفسه بالآخرين(Morris,2011).

وانتهى كلا من معوض وسيد.(١٩٩٧)من إعدادهما لمقياس الاتجاهات المختلة وظيفيا الذي يضم مجموعة من أبعاد للمقياس، و هذه الأبعاد تشكل أنماطا من الاتجاهات المختلة وظيفيا وهي كالتالي:

الحساسية للنقد: يتمثل في الإحساس بالضيق عند النقد، والاهتمام الزائد باتجاهات الناس نحو الفرد والاعتقاد في طلب المساعدة أو النصيحة يعد ضعفا وشعور الفرد بالدونية عند تفوق الآخرون عليه، وإذا أخطأ في تصرف ما يعد نفسه أحمق .

الحاجة للاستحسان الزائد: يشمل حاجة الفرد الزائد الاستحسان من الآخرين من أجل السعادة ووجوب احترام الآخرين دون وجه حق وأن نقاط ضعف الفرد سببا مؤكدا لنبذه وجوب تقليل قيمة الذات لتحقيق القبول لدى الآخرين

الاعتمادية: وتتمثل في الاعتماد على الآخرين ويحزن الفرد لعدم وجود أشخاص يعتمد عليهم وأنه سوف يفشل دائما في تحقيق الأهداف دون مساعدة الآخرين ويعتمد شعوره بالسعادة علي الآخرين أكثر من اعتماده على نفسه كما يعتمد علي تقييم نفسه وفقا لما يعتقده الآخرين عنه.

الإتقان الزائد: تتمثل في معايير عالية للإتقان في الأداء ويري عدم فائدة العمل إذ لم يكن جيدا علي الدوام وعدم الشعور بمعنى الحياة إذ لم يكن النجاح دائما، وضرورة أن يكون الشخص الأفضل في كل شيء يؤديه.

الإلزامية: يتضمن وجوب التحكم الكامل في المشاعر، وحل المشكلات بسرعة وبدون مجهود كبير، وإلزامية القدرة على حل مشكلات الآخرين وإسعادهم.

دور الاتجاهات المختلة في الوحدة النفسية في ضوء تفسير المنحى المعرفي

السؤال الذي يفرض نفسه هنا هو أى المناحي يعد مناسبا لتفسير دور لاتجاهات المختلة في الوحدة النفسية؟ والإجابة على هذا السؤال تظهر واضحة من خلال الأدبيات المتعلقة بهذا الموضوع بإن المنحى المعرفي هو أحد أهم المناحي المناسبة لتفسير دور الاتجاهات المختلة في الوحدة النفسية، حيث يربط المنحى المعرفي بين الظواهر النفسية والعمليات المعرفية، حيث أشار بيك ١٩٧٦ إلى أن اتجاهات الفرد السلبية عن ذاته والعالم تؤثر في تقييمه لمختلف المواقف الحياتية بشكل سلبى وكارثي ،وتكون مصدرا لكل تصرفات الكراهية التي تجافى القيم المشاركة و المرغوبية الاجتماعية، كما أن ذوى الاتجاهات المختلة يتسمون بالحساسية المفرطة للنقد من قبل الآخرين، وهذه الحاجة تجعلهم منعزلين عن الآخرين نتيجة لخوفهم من نقد الآخرين لهم (Dye, Eckhardt,2000)

إضافة إلي ذلك يؤكد بيك(١٩٨٧) أن ذوى الاتجاهات المختلة أكثر تأثيرا بالضغوط الحياتية ونمو الاضطرابات النفسية (Jeffrey, , Esther. Marcus2009,)

كذلك يشير بيك(١٩٨٧) إلي أن ذوي الاتجاهات المختلة وظيفيا يتسمون بالتفسير السيئ للمواقف التي يواجهونا، بما يترتب عليه عدم المشاركة الاجتماعية ، وعدم القدرة علي الالتزام بالواجبات الاجتماعية، وكذلك عدم القدرة علي ضبط الذات وعدم الشعور بالمسؤولية الاجتماعية وقد توصل كيوبر ١٩٨٨ إلى أن الأفراد ذوى الاتجاهات المختلة أكثر توترا وأقل تدعيما اجتماعيا وأكثر ميلا للعزلة (معوض وسيد ، ١٩٩٧).

٣-الشفقة بالذات:Self-Compassion

مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس وتوصف على أنها وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو الفشل (منصور ٢٠١٦)

ومفهوم الشفقة بالذات من مفاهيم المعتقدات و الفلسفات الشرقية، وهو مفهوم رئيس في البوذية من وجهة نظر علماء النفس الغرب(Neff,2003,a) ولقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات كمفهوم من مفاهيم علم النفس الصحة النفسية في بداية القرن الحادي والعشرين علي يد العالمة الأمريكية كرستين نيفNeff عام ٢٠٠٣(في العاسمى،٢٠١٤). وقد وردت تعريفات لمفهوم الشفقة بالذات منها تعريف نيف (Neff,2003,b) لمفهوم الشفقة بالذات على أنها شعور داخلي بالعناء الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي نحو هذه المعاناة,كما صاغت نيف(Neff,2003,a) تعريفا آخر للشفقة بالذات على أنها إحدى سمات الشخصية التي توجد بدرجات متباينة بين الأفراد. وعرف كل من (Hancock,Leary,Tate,Adoms,2007) الشفقة بالذات على أنها إحدى استراتيجيات المواجهة العاطفية للضغوط داخلية المنشأ والتي من خلالها يتغلب الفرد علي الضغوط، ويعرف كلا من (Akin,Akin,2015) الشفقة بالذات على أنها تعامل الفرد مع ذاته بلطف ورحمة عند تعرضه لمعاناة أليمة أو خبرات فاشلة بدلا من توجيه النقد القاسي لها، ويعرف اننيت وزملاؤه(Annett,et,al,2015) الشفقة بالذات بأنها الاتجاهات الإيجابية نحو الذات في وقت الأزمات والمعاناة التي يمر بها الفرد.

كما تتبنى الدراسة الحالية تعريف منصور (٢٠١٦) كتعريف أجرائي في الدراسة الراهنة، إذا أنه يعرف الشفقة بالذات على أنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفء والفهم والوعي والاعتراف بالأخطاء، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الشفقة بالذات المستخدم بالدراسة الحالية والذي يتضمن ستة أبعاد هي(اللطف بالذات ، الإنسانية العامة ، اليقظة العقلية والحكم علي الذات والعزلة

والإفراط في التوحد) وعن تفسير الشفقة بالذات في ضوء النظريات النفسية، ذكرت نيف(Neff,2003,a) أن تفسير مفهوم الشفقة بالذات جاء علي نحو ضمني بمختلف التوجهات النظرية، و عرضت نيف(Neff,2003,a) بشكل مختصر بعضا من هذه التوجهات علي النحو الاتي:

أول هذه التوجهات المفسرة للشفقة هو نموذج التعلق بالذات لجوديت جوردن Judith Jordan عام ١٩٩٧ الذي جاء ضمن التوجه النظري الخاصة بالعلاج النسوي والذي فسر مفهوم التعاطف الذاتي ،ولكن هذا النموذج لم يتناولها بعمق وقد ووصف هذا النموذج مفهوم التعاطف الذاتي على أنه عملية يتبنى فيها الفرد موقفا إيجابيا أكثر انفتاحا وأريحية ولطفا بالذات ونوه هذا النموذج إلى أن التعاطف الذاتي يمثل انعكاسا للتعاطف مع الآخرين، فالفرد يتعاطف مع الآخرين في مواقف الفشل والخسارة ، وفي نفس الأمر يتطابق مع التعاطف الذاتي فالفرد يتعاطف مع ذاته وقت الفشل حيث يتجنب التعامل معها بقسوة، فضلا عن ذلك يعد التعاطف الذاتي، خبرة تصالحية مع الذات لتقبل فشلها وتبرئتها واللطف بها ،كذلك قسمت جوديت جوردن Judith Jordan التعاطف الذاتي إلى ثلاثة عناصر هي(اللطف بالذات والإنسانية المشتركة ويقظة العقل)(Neff,2003,a).

كما فسر أنصار التوجه الإنساني من أمثلة (أليس، ١٩٧٣Ellis؛ فروم،Fromm ١٩٦٣؛ ماسلو، Maslow ١٩٥٤، ،روجرز،Rogers ١٩٦١) مفهوم الشفقة بالذات علي نحو غير مباشر في كتاباتهم فمثلا، تناول ماسلوMaslow (١٩٦٨) أهمية مساعدة الفرد علي قبول ذاته والتصالح معها عند ما يواجه الفرد الفشل في تحقيق أمرا ما، و عليه أن يعترف بآلامه الخاصة، ويدرك أنها خبرة إنسانية يمر بها كل البشر، ولكن القضية العظمى تتمثل في شدة معانة الذات التي تتبع من الخوف من الأنانية أو التمركز حول الذات .وخاصة أن هذا النوع من الخوف هوميكزيم دفاعي، بمعنى أنه حماية للذات وقبول أخطائها وزيادة فهمها، مما يساعد الفرد كما رأى ماسلو على احترام الذات وتسامح معها(Neff,2003,a).

إلى جانب ذلك تناول روجرز Rogers(١٩٦١) مفهوما التقدير الإيجابي غير المشروط "تجاه الذات، بمعنى الأحكام أو التقييمات الإيجابية نحو الذات دون قيد أو شرط أي نتبنى موقفا عاطفيا دون قيد أو شرط نحو الذات، وأشار روجرز إلي أن التعاطف الذاتي، قد يتخطى هدف العلاج النفسي المتمركز حول العميل، مما يسمح للفرد أن يصبح "أكثر معرفة ولطفا بذاته وأكثر قبولا وانفتاحا، عليها.

و يطلق إيليسEllis (١٩٧٣) علي التعاطف الذاتي مصطلح القبول غير المشروط للذات، " أي تقدير الذات أو تقييمها كجزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني، ويعتقد إليس أن قبول الذات غير المشروط يمثل أساسا نفسيا للتسامح مع الذات(Neff,2003,a)

وتعد نظرية تنظيم الانفعالات المتنامي التي أسسها سالوفى و برينر(Salovey,Brenner,) عام ١٩٩٧ وثيقة الصلة بمفهوم الشفقة بالذات ضمن ما يعرف بالتنظيم الانفعالي أو العاطفي الذي يقصد به قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة والتعامل مع المواقف والأزمات بشكل أفضل حيث يقوم الفرد بالاهتمام بمشاعره، والتحكم فيها ومدة تأثيرها، وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، كذلك ينظر أنصارهذه النظرية إلي الشفقة بالذات على أنها أحد أساليب المواجهة الانفعالية للضغوط داخلية المنشأة لتفادي المشاعر المؤلمة المرتبة على هذه الضغوط من خلال اللطف بالذات وتفهمها مما يؤدى إلى التوافق الإيجابي(Neff,2003,a).

وعلي صعيد آخر، اشتقت كرستين نيف(Neff,) عام ٢٠٠٣ من مراجعتها أبحاث كل من بينتىBennett عام ٢٠٠١ و براش Brach عام ٢٠٠٣ وكورفلدKornfield عام ١٩٨٧ ثلاثة أبعاد أساسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها البعض وهي(اللطف بالذات و الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية)(Bellare,2013).

وقد أوضحت نيف(Neff,) عام ٢٠٠٣ مفهوم كل بعد من الأبعاد الثلاثة للشفقة بالذات ، فمثلا يعرف اللطف بالذات: بأنه ميل الناس لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم علي أنفسهم ويتضمن إظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلا من نقدها، كما تعرف اليقظة العقلية: علي أنها الممارسة التي يكون فيها الناس مطلقين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية، وتعرف الإنسانية المشتركة علي أنها إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومكون إدراك الإنسانية المشتركة يتضمن إدراك الفرد أن المعاناة وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة(علوان، ٢٠١٦).

كذلك أكدت نيف (Neff,) عام ٢٠٠٣ على وجود تفاعل وتعزيز بين الأبعاد الثلاثة للشفقة بالذات حيث يمكن اشتقاق كل بعد من الآخرين فمثلا اليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف علي القواسم المشتركة مع الآخرين، واللطف بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي علي أنهما قاسمان مشتركان مع الآخرين وهذه يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها ويساعد في تقليص التضخيم(منصور،٢٠١٦).

علاقة الشفقة بالذات بالوحدة النفسية

أشارت كرستين نيف(Neff, ,2003,a)وهى صاحبة أبحاث نظرية وتطبيقية لمفهوم الشفقة بالذات أن للشفقة بالذات دورا في تخفيف معاناة الفرد من الوحدة النفسية، حيث أن الشفقة بالذات تعزز الاتصال الاجتماعي كما أن بعد الإنسانية المشتركة بوصفه أحد أبعاد الشفقة بالذات يعنى الدمج المتوازن بين الذات والآخرين خاصة أن هذا البعد يمثل إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ،وأن المعاناة وعدم الكفاية الذاتية هي جزء من التجارب الإنسانية، بما يقي الفرد من التشوه المعرفي والذي يتمثل بشكل واضح في شخصنه الوقوع بالإخفاقات، التي عادة ما تؤدى بشكل فعال للشعور بالعزلة الاجتماعية والنفسية، فبذلك تكون الشفقة بالذات أن يكون الفرد قادرا على تجنب الاعتقادات الخاطئة بشخصنة الأخطاء وتعزيز الإدراك الاجتماعي الإيجابي مما يؤدى إلى الوقاية من الشعور بالوحدة النفسية التي عادة ما تكون نتاج للخبرات المؤلمة بحياة الفرد.

ومن جهة أخري تعزز الشفقة بالذات من الثقة بالنفس إذا أن الاتجاهات التعاطفية مع الذات تعد وسيلة تزيد من احترام الذات و تعزز الصبر والعزيمة لديه في حالة معاناة الفرد من افتقاره للتفاعلات الاجتماعية الجيدة(Cheng,Furnham 2002,).

كما ترتبط الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة إيجابيا بالمجاراة الاجتماعية وبالقدرة على التواصل الاجتماعي مع الأخرين(Neff,. Kirkpatrick. and Rude ,2007)

ومن ناحية أخري تخفف الشفقة بالذات من المشكلات النفسية المرتبطة بالوحدة النفسية مثل القلق والاكتئاب والكمالية العصابية حيث أنها ترتبط مباشر وسلبيا بالاكتئاب والكمالية العصابية والنرجسية(Cheng&Furnham 2002,)إضافة إلى ذلك تضعف الشفقة بالذات من قوة واتجاه العلاقة بين الوحدة النفسية والقلق الاجتماعي (Werner, Jazaieri, Goldin,.and Heimberg, Gross,2012)

الشفقة بالذات كمتغير مخفف لآثار المتغيرات النفسية السلبية

أشارت بعض الدراسات أن الشفقة بالذات من المتغيرات الواقية التي يفترض أنها تخفف من التأثير السلبي لمصاعب الحياة، إذ إن دراسات (Neff,et,al,2007, Gilbert & Irons, 2005, Leary et al., 2005) أشارت إلى أن الشفقة بالذات عامل نفسي فعال وحيوي في مجال علم النفس، و عامل مؤثر في تحسين الأداء النفسي ، فضلا عن ذلك فقد ذكرت

نيفNeff عام ٢٠٠٣ أن المكونات الثلاثة للشفقة بالذات تعمل معا للمحافظة على السلامة النفسية، (منصور، ٢٠١٦).

إلى جانب ذلك أظهرت هذه المراجعة أيضا أن الشفقة بالذات تمكن الفرد من تبني استراتيجية توافقية غير تجنبيه مثل صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو بتبني استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات عند مواجهة الضغوط (عمادعلوان،٢٠١٦)،كذلك تحسن الشفقة بالذات من طيب الحياة وتخفض المشاعر السلبية وتنمى المشاعر الإيجابية مثل التفاؤل والرضا عن الحياة (Abu Ghai,2015)،كما ترتبط الشفقة بالذات ارتباطا موجبا بزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها علي نحو جيد (منصور الشربينى،٢٠١٦)، في المقابل توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الشفقة بالذات وكل من الاضطرابات النفسية والعصابية، والانفعالات السلبية (Akin,2010,Akin,2012،Arimitsu,Hofmann,2015)

وما سبق عرضه يؤكد على أن الشفقة بالذات من المتغيرات النفسية الواقية التي يفترض أنها سوف تخفف من تأثير الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية خاصة أن ثمة دراسات ربطت بين الشفقة بالذات و مختلف الاختلالات المعرفية مثل دراسات Neff, 2010, Akin,2010,Colosimo,Walker,2011,) (Keng,Smoski,Robins,Ekblad,Jeffrey,2012,,Akin,2012 والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائية بين الشفقة بالذات ,و مختلف الاختلالات المعرفية ، كما أشارت بعض الدراسات التي عنيت بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية مثل دراسات : (Tiburg,et,al,2014, Irem,et,al,2014, Taylor,2015,Hakan,Halis,2015,Akin,2010) عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية.

وعلي صعيد آخر فهناك دراسات عنيت بدور الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقات الارتباطية بين المتغيرات المختلفة مثل دراسة (Raque,Bogdan,Ericson and Jackson,Martin,Bryan,2011) التي تناولت الشفقة بالذات كمتغير معدل في العلاقة بين الصحة النفسية وأنماط التعلق ودراسة(Keng,et,al,2012) بعنوان الشفقة بالذات كمتغير معدل في العلاقة بين أحادية الرؤية العقلية والاستهداف للضغوط، كما تناولت دراسة(Abu Ghai,2015) الشفقة بالذات كمتغير معدل في العلاقة بين المعاناة النفسية والسعادة الذاتية لدى النساء الأرامل،

بناء علي ما سبق يتضح للباحثان الدور الفعال للشفقة بالذات كمتغير ملطف يمكن أن يخفف من الآثار السلبية للضغوط الحياتية كالطلاق، فضلا عن ذلك فإن الشفقة بالذات يمكن أن تقلل من تأثير الاتجاهات المعرفية المختلة التي قد تسود لدى المطلقات وتؤدى إلي الاضطرابات النفسية كالوحدة النفسية.

دراسات سابقة

تم عرض الدراسات السابقة في ثلاثة محاور على النحو التالي:

دراسات تناولت الوحدة النفسية لدى المطلقات.

من الدراسات التي عُنيت بالوحدة النفسية لدى المطلقات ما قام بها كلا بيرل وتنيكي(Pearl& Tineke,2007) بهدف الكشف عن الفروق في مستوي الوحدة النفسية بين المطلقين والمتزوجين (ذكور وإناث)، واشتملت الدراسة علي عينتين وكانت العينة الأول قوامها (٥٢٠) من المتزوجين منهم(٢٦٨) من الإناث و(٢٥٢) الذكور إما العينة ثانية كانت من المطلقين قوامها(٨١٩) ، الإناث (٥٤٥) و(٢٧٤) من الذكور تراوحت أعمارهم من(٣٠ إلى ٧٦) عاما واستخدمت الدراسة مقياس الوحدة النفسية لجون وزملائه,Johen ,et,al عام ١٩٨٥،وأشارت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية بين أفراد العينتين حسب العمر، في حين توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية بين المطلقات والمتزوجات في اتجاه المطلقات. في حين كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة الاجتماعية لدى الرجال المطلقين والمتزوجين.

إضافة إلى ذلك تبين من الدراسة التي أجراها عبد المنعم(٢٠٠٩) أن الوحدة النفسية تأتى في الترتيب الأول للآثار النفسية المرتبة على مشكلات التفاعل الاجتماعي لدى المطلقات في مصر والكويت، وقد كانت المطلقات المصريات أكثر شعورا بالوحدة النفسية من المطلقات الكويتيات.

وهدفت دراسة خويطر(٢٠١٠) إلى معرفة مستوى الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وتألفت العينة من (١٤٦) أرملة (٩١) مطلقة من محافظة غزة، وتم استخدام استمارة جمع المعلومات واختبار الأمن النفسي، واختبار الوحدة النفسية، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة بالنسبة لدرجات الوحدة النفسية، بما يشير إلى أن المرأة أكثر شعورا بالوحدة النفسية. كما كشفت

الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوحدة النفسية تعزى لمتغير نمط السكن مع أهل الزوجة أكثر شعورا بالوحدة النفسية.

واستهدفت دراسة بين (Ben,2012) للكشف عن الفروق بين المطلقات والمتزوجات والأرامل في كل من الوحدة النفسية والتفاؤل و الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من(١٩٦)من النساء متوسط أعمارهن (٤٥.٩٤)سنة منهم٣٤% من أفراد العينة من المطلقات و(٣٤%)من المتزوجات و(٣٢%)من الأرامل، توصلت الدراسة ضمن نتائجها إلى أن النساء الأرامل أعلى في مستوي الشعور بالوحدة النفسية من المطلقات والمتزوجات، وارتبطت الوحدة النفسية ارتباطا سالبا دالا إحصائيا بالرضا عن الحياة والتفاؤل.

كما هدفت دراسة كلا من البيلي والرشيد(٢٠١٤)إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والوحدة النفسية لدى المطلقات ، فضلا عن معرفة الفروق في الوحدة النفسية بين المطلقات حسب العمر، وكذلك معرفة التفاعل بين العمر الزمني وعدد مرات الطلاق على الوحدة النفسية لدي المطلقات. و تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مطلقة وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٩ سنة) كفئة عمرية صغرى مقابلها(٣٠-٤٨ سنة) كفئة عمرية كبرى وقد استخدمت الدراسة مقياس الثقة بالنفس. ومقياس الوحدة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الوحدة النفسية والثقة بالنفس لدي المطلقات. كما كشفت الدراسة عن عدم وجود تفاعل دال إحصائيًا بين العمر وعدد مرات الطلاق على الوحدة النفسية لدى المطلقات.

وهدفت دراسة لسهلي(٢٠١٦) إلى الكشف عن علاقة العوامل الخمسة الكبرى بالشعور بالوحدة النفسية لدي المطلقات في المجتمع السعودي في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من(١٨٠) مطلقة ، واستخدمت الدراسة أداتين هما: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين العصابية والشعور بالوحدة النفسية، في حين توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من الانبساط والصفاوة ويقظة الضمير.

كذلك هدفت دراسة كل من (Jeangros,et,al, ,2016)إلي المقارنة بين ثلاث عينات من النساء من سويسرا عينة من المطلقات(٥٣٢) ،وعينة من المتزوجات(٣٩٩) ،وعينة من سبق لها الطلاق وتزوجت(٤٢٤) تراوحت أعمارهن من(٤٠إلي٦٥) سنة، وكشفت الدراسة عن جود فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية بين المتزوجات والمطلقات حديثا و واللاتي طلقن

منذ فترة كبيرة في اتجاه المطلقات حديثا.

دراسات تناولت الوحدة النفسية في علاقتها بالاتجاهات المختلة.

من الدراسات التي تناولت الاتجاهات المختلة في علاقتها بالوحدة النفسية ،دراسة قام بها كلا من جيفري وربورت(Jeffrey,Rupert,1986) لمعرفة العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من (٥٠) متطوعا من طلاب الجامعة منهم (٢٠)من الذكور مقابل(٣٠)من الإناث، طبق عليهم مقياس للاكتئاب والاتجاهات المختلة والوحدة النفسية، وكشف الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين أبعاد الاتجاهات المختلة (الاتجاه السلبي نحو الذات، والحساسية المفرطة للنقد ،واعتقاد الفرد بأنه مرفوض من الآخرين) وكلا من الوحدة النفسية والاكتئاب .

وهدفت دراسة كل من معوض وسيد(١٩٩٧) إلي الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات المختلة و كل من الشعور بالوحدة النفسية والمرغوبية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، و تكونت عينة الدراسة من(٤٢١)طالبا منهم(١٨٨) ذكور مقابل(٢٣٣) من الإناث، طبق عليهم ثلاثة مقاييس لقياس المتغيرات (الاتجاهات المختلة و الشعور بالوحدة النفسية والمرغوبية الاجتماعية) وتوصلت الدراسة إلى أن شدة المعاناة من الاتجاهات المختلة من وجود معتقدات غير سوية عن الذات والعالم تؤدى إلى الشعور بالوحدة النفسية.

وفى دراسة يونج وزملائه(Young,et,al,2005) تبين ضمن نتائجها وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الوحدة النفسية و الاتجاهات المختلة مثل :الحساسية المفرطة للنقد والاهتمام الزائد باتجاهات الناس نحو الفرد وشعوره بالدونية عند التعامل مع الآخرين ، وقد تكونت عينة الدراسة من(٢٠٣) طالبا جامعيا من الذكور(١٢٤) والإناث(٩٦) متوسط أعمارهم(١٩.٤)

وحاولت دراسة كلا من ديوى وهامامشى (Duy,Hamamci,2007) إلي الكشف عن العلاقة بين الوحدة النفسية وكل من المهارات الاجتماعية، والاتجاهات مختلة، والمعتقدات غير العقلانية، والتشوهات المعرفية فضلا عن معرفة قدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بالوحدة النفسية .وكان المشاركون(٣٣٦)طالبا منهم(١٧٣)من الإناث مقابل(١٦٣)من الذكور من الجامعات الحكومية في تركيا. ومتوسط أعمارهم(٢١.٠٨) سنة. واستخدمت الدراسة مقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس الاتجاهات المختلة وظيفيا ومقياس الأفكار غير العقلانية ومقياس، العلاقات الشخصية ومقياس التشوهات المعرفية

حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين "الوحدة النفسية وكلا من الاتجاهات المختلة والتشوهات المعرفية"في حين كشفت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين المهارات الاجتماعية والوحدة النفسية. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الاتجاهات المختلة نحو الآخرين" والتشوهات المعرفية كان مؤشرا دالا للتنبؤ بالشعور بالوحدة.

وسعت دراسة كلا من هوفزجر وليبش (Huffziger, Liebsch,2009)إلى الكشف عن الآثار النفسية المترتبة علي الاتجاهات المختلة لدي الفرد وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٦٠) طالبا من جامعة مانهايم الألمانية منهم (٣٠)من الذكور مقابل(٣٠)من الإناث متوسط أعمارهم (٢٢.٤)سنة، استخدمت الدراسة مقياس المزاج السلبي والإيجابي من إعداد وستون وزملائه Waston عام ١٩٨٨ والصورة الألمانية من مقياس الاتجاهات المختلة ل هوفتذلنكر وزملائهHavtzinyer,et,alعام ٢٠٠٥ ومقياس الاكتئاب لبيك ،وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الاتجاهات المختلة و أعراض الاكتئاب مثل الميل للعزلة والوحدة.

وتناولت دراسة علي وزملاؤه (Ali,et,al ,2016)العلاقة بين الاعتقاد في الله وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدي طلاب الجامعة في آزاد في إيران، تكونت عينة الدراسة من(٢٠٠) طالب جامعي منهم (١١٩) من الذكور مقابل(٨١) من الإناث، تراوحت أعمارهم من (٢١ إلى ٣٠)سنة ، طبق عليهم مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة النفسية ومقياس الاتجاه المختلة من أعداد هورويتزHorowitz و ومقياس الاعتقاد في الله من أعداد باحثي الدراسة، وقد كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاعتقاد في الله، والشعور بالوحدة والاتجاهات المختلة وظيفيا، فضلا عن ذلك وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية.

وحاولت دراسة رهاني وزملاؤه (Rohany,et,al ,2016)الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب والشعور بالوحدة والاتجاهات المختلة. وكان المشاركون في هذه الدراسة(١٥٠) من الفتيات الحوامل غير المتزوجات اللاتي تراوحت أعمارهن من ١٤ إلي ٢٩ عاما واللاتي تم وضعهن في ملاجئ للنساء الحوامل غير المتزوجات في ماليزيا. واستخدمت أربع أدوات البحث وهي: مقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية ومقياس رينولدز الاكتئاب و مقياس بريريBriere للاتجاهات المختلة وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالوحدة وكلا من الاكتئاب والاتجاهات المختلة.

من هذه الدراسات ، ما قام بها اكيند(Akin,2010) للكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والشفقة بالذات، وقد طبقت الدراسة علي عينة قوامها(٣٩٨) طالبا جامعيا تركيا منهم (١٧٩) من الإناث مقابل (٢١٩) من الذكور متوسط أعمارهم (٢٠.٩) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس جامعة كاليفورنيا للشعور بالوحدة النفسية ومقياس نيف(Neff) للشفقة بالذات ،وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية وكلا من اللطف بالذات والإنسانية الاجتماعية بوصفهما من أبعاد الشفقة بالذات، بينما ارتبط الشعور بالوحدة النفسية ارتباطا موجبا دالا إحصائيا بكل من العزلة والإفراط في الوحدة والتحكم في الذات بوصفهم إبعادا للشفقة بالذات .

أما دراسة اريم وزملائه(Irem,et,al,2014) كانت بعنوان الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الوحدة النفسية القلق والاكتئاب، و تكونت العينة من(٢٢٥) من طالبا جامعيا، متوسط أعمارهم(٢١.١) سنة ،منهم(١٢٢) من الإناث مقابل(١٠٣) من الذكور، وقد استخدمت الدراسة مقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية، ومقياس سمة وحالة القلق لجرد ومقياس بيك للاكتئاب و مقياس الشفقة بالذات نيف، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات وكل من الوحدة النفسية والقلق والاكتئاب، في حين توصلت الدراسة إلي وجود علاقات ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين كل من الاكتئاب و القلق والوحدة النفسية ،وكشفت الدراسة عن وجود علاقة بين القلق والوحدة النفسية والاكتئاب تتضاءل بفعل الشفقة بالذات.

وأجري تيبرج وزملاؤه(Tiburg,et,al,2014)دراسة للمقارنة بين عينة من المسنات المطلقات والمتزوجات والأرامل في كل من الوحدة النفسية والشفقة بالذات في مدينة هالاى، بهولندا و تكونت عينة الدراسة من(١٨٠) من المسنات من المطلقات والمتزوجات والأرامل منهم (١١٨) متزوجة و(٩) مطلقات و(٥٣)أرملة تراوحت أعمارهن ما بين (٦٠ إلي ٩٣)عاما، وقد كشفت الدراسة ضمن نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات والأرامل والمتزوجات في اتجاه المطلقات والأرامل، إضافة إلى ذلك فقد كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية بين أفراد عينة الدراسة حسب مستوى الشفقة بالذات في اتجاه منخفضي مستوي الشفقة بالذات.

وحاولت دراسة تايلور (Taylor,2015) الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية والاجتماعية وتكونت عينة الدراسة من(١٩٨) طالبا جامعيا من جامعة جنوب

تاون متوسط أعمارهم(٢١.١) سنة منهم (٦٠) من الذكور مقابل(١٣٨)من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية ومقياس نيف للشفقة بالذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الوحدة النفسية والشفقة بالذات،

كما هدفت دراسة كل من أكين وأكين(Akin&Akin,2015) الى الكشف عن دور الشفقة بالذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية والمشكلات النفسية التي منها الوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٣) طالبة و(١٢٥) طالبا، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ إلي ٣٠) عاما، طبق عليهم مقياس التوافق ومقياس الرفاهية النفسية ومقياس المشكلات الوجدانية والنفسية ومقياس الشفقة بالذات، وكشفت الدراسة ضمن نتائجها أن كلا من العزلة والإفراط في الوحدة والتحكم في الذات بوصفهم أبعاد للشفقة بالذات تتبئ بشكل جوهري بالشعور بالوحدة النفسية.

كما أجري اننيت وزملاؤه(Annett,et,al,2015) دراسة لمعرفة دور الشفقة بالذات في تخفيف أعراض الاكتئاب والوحدة النفسية وزيادة الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من(٢٤٠٤) فردا ألمانيا أعمارهم تراوحت ما بين(١٤ إلي ٥٢) سنة وقد كشفت الدراسة ضمن نتائجها عن وجود فروق في أعراض الوحدة النفسية بين أفراد العينة حسب مستوى الشفقة بالذات في اتجاه منخفضي الشفقة بالذات

واستهدفت دراسة كلا هاكان(Hakan,Halis,2015)للكشف عن العلاقة بين الشفة بالذات والعفو والإحساس بالرفض والعزلة الاجتماعية و تكونت عينة الدراسة من(٤٩٦) طالبا من جامعيا من تركيا منهم (٢٥٤) من الإناث مقابل(٢٤٢) من الذكور متوسط أعمارهم(٢١,٣) سنة، استخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات لنيف عام ٢٠٠٣ ومقياس العفو لود وآخرين Wade ومقياس الحساسية المفرطة لدوني وفرولدمان، Downey ,Feldman عام ١٩٩٦، وقد تبين من نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الإحساس بالعزلة والرفض الاجتماعي والشفقة بالذات ، إضافة إلى ذلك كشف تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات منبئا عكسيا بالإحساس بالعزلة والرفض الاجتماعي.

تعقيب على الدراسات السابقة

تم استخلاص عدد من المؤشرات من الدراسات السابقة نجملها في التالي:

١-الدراسات التي تناولت علاقة الاتجاهات المختلة بالوحدة النفسية والدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية، أجريت معظمها علي عينات من طلاب الجامعة ما عدا دراسة تيبرج وزملائه(Tiburg,et,al,2014) التي أجريت علي عينة من المطلقات والمتزوجات

والأرامل.

٢-وجود تباين ثقافي في أغلب الدراسات المعنية بمشكلة الدراسة الحالية، تنتمي إلى مجتمعات ذات أطر ثقافية مختلفة، والذي يمكن أن يسهم على نحو ما في اختلاف النتائج المتعلقة بفهم المشكلة ونتائجها وبناء على ما سبق استعراضه من دراسات سابقة يتضح أن مشكلة الوحدة النفسية لدى المطلقات، مازالت في حاجة لمزيد من البحث لمعرفة دور المتغيرات النفسية المؤثرة فيها.

٣-أجمعت الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية على وجود علاقات ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا، في حين أجمعت الدراسات التي تناولت العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية علي وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا.

٤-لم يستدل من الدراسات السابقة علي أي دراسة تناولت الشفقة بالذات كمتغير معدل في العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية، بخلاف دراستان تناولتا الشفقة بالذات كمتغير معدل وهى دراسة اريم وزملائه(Irem,et,al,2014) بعنوان الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الوحدة النفسية والقلق والاكتئاب ودراسة ميهر وادمس(Mehr,Adams,2016) التي بحثت عن دور الشفقة بالذات كمتغير معدل في علاقة أعراض الاكتئاب بالكمالية العصابية لدى طلبة الجامعة.

فروض الدراسة

١)توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وكلا من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات.

٢)توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة بعد عزل متغير الشفقة بالذات لدى المطلقات.

٣)يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات.

١) منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة الحالية التي تسعى للكشف عن العلاقات الارتباطية المتبادلة بين متغيرات الدراسة الحالية، فضلا عن معرفة دور الشفقة بالذات في تعديل العلاقة الارتباطية بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

١-**وصف عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من(١٠٠) سيدة مطلقة، منهن(١٠) مطلقات من جمعية حمزة عبد المطلب بالإسكندرية ، وعدد(٢٥) من نادي المطلقات بالقاهرة ، وعدد(٣٢) من المطلقات المترددات علي الأخصائي النفسي بمحكمة الأسرة في إمبابة بمحافظة الجيزة ، وعدد (٣٣) من المطلقات المترددات علي مكتب الأخصائي النفسي بمحكمة مركز قوص بمحافظة قنا، و قد قسمت العينة إلى مجموعتين حسب المدي العمري، المجموعة الأول عددها(٤٥) مطلقة تراوحت أعمارهن ما بين(٢٥الي٣٥) سنة، بمتوسط (٣٢) سنة وانحراف معياري (٣.٢) سنة والمجموعة الثانية عددها (٥٥) مطلقة تراوحت أعمارهن ما بين (٣٦ إلى ٥٤) سنة ، بمتوسط (٣٩.٦) وانحراف معياري (٣.٨) واشتملت العينة علي مستوين من التعليم كما هو موضح بالجدول(١) يوضح توزيع أفراد العينة علي تلك الخصائص

جدول(١) الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة(ن=١٠٠)

المستوي التعليمي				المهنة								سنوات الطلاق					
متوسط		جامعي		معلمة		إدارية		ربة منزل		(٢٥الي٣٥) سنة		(٣٦ إلى ٥٤) سنة					
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن				
٣٦	٣٦	٦٤	٦٤	٥١	٥١	٢٤	٢٤	٢٥	٢٥	٤٥	٤٥	٥٥	٥٥				

٣- أدوات الدراسة

مقياس الشفقة بالذات :اعداد نيف Neff عام ٢٠٠٣ وترجمه للعربية عبدالرحمن والضبع (٢٠١٤) و يتكون المقياس من (٢٦) بندا تشتمل على ثلاثة عناصر أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية هي(اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات) ، و(الإنسانية العامة مقابل العزلة) و(اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد)وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من(١إلى ٥) درجة لا تنطبق إطلاقا وتحصل على (درجة واحدة) ،وتنطبق بدرجة بسيطة وتحصل على (درجتين)،وتنطبق بدرجة متوسطة وتحصل على (ثلاث درجات)،وتنطبق كثيرا وتحصل على (أربع درجات) وتنطبق تماما وتحصل علي (خمس درجات) والعكس في الأبعاد السلبية(الحكم علي الذات، والعزلة والإفراط في التوحد)، والدرجة المرتفعة تشير إلى قدر مرتفع من الشفقة بالذات والدرجة المنخفضة تشير إلى قدر منخفض من الشفقة بالذات، وللمقياس في صورته الأجنبية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الثبات والصدق ، فقد حسبت (Neff,2003,b) صدق وثبات المقياس علي عينة من الطلاب الجامعيين وانتهت إلى وجود ارتباط داخلي مرتفع لنبود المقياس إذا تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد من أبعاد المقياس ما بين(٠.٤٤ إلى ٠.٧٠) كما حسبت الصدق العاملي للمقياس وتبين وجود ستة عوامل تشبع عليها

بنود المقياس، كما حسب الصدق التلازمي للمقياس عن طريق حساب الارتباطات بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس نقد الذات أعداد,Blatt,et, al عام ١٩٧٦ بلغ(-٠.٦٥) ومقياس الترابط الاجتماعي لكل منRobbin, Lee بلغ(٠.٤١) وقائمة بيك للاكتئاب فبلغ(-٠.٥١) ومقياس الرضا عن الحياة ل ,Dinnner ,et,al عام ١٩٨٥ بلغ(٠.٤٥)، وحسب معامل ثبات المقياس بطريقة الفا كرنباوخ تراوحت ما بين لكل بعد بين(٠.٦٨ إلي ٠.٨٣) ومن خلال إعادة الاختبار كان معامل الارتباط(٠.٩١)

إضافة إلي ذلك خضع المقياس في صورته العربية لعدة إجراءات لتحقق من خصائصه السيكومترية فقد استخدم عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٣)عدة طرق للتحقق من صدقه وثباته في كل من المجتمع المصري والسعودي ،وتمثلت طرق الصدق في الصدق الظاهري والعاملي وتم استخراج عاملين للمقياس إجمالي نسبة تباين(٤٧%) أما طرق الثبات فتم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل الفا كرنباوخ فبلغ(٠.٧٩)و عن طريق التجزئة النصفية للمقياس ككل فبلغ (٠.٨٦) وأعاده ثبات المقياس بلغ (٠.٦١).

الخصائص السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية:

الصدق: باستخدام (١) صدق المجموعات المضادة: حيث تم المقارنة بين مجموعتين متعارضتين، تمثل المجموعة الأولي أقل من ٢٥%(الربيع الأدنى) من أفراد العينة السيكومترية علي المقياس في حين تمثل المجموعة الثانية أعلي ٢٥%(الربيع الأعلى)، بهدف اختبار قدرة القدرة المقياس علي التمييز بين المنخفضين والمرتفعين وقد أشارت نتائج هذه الإجراءات إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين المضادتين علي أبعاد المقياس ما يعد مؤشرا لصدق المقياس

(٢) كما حسب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بين الدرجة الكلية علي مقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات الصورة المختصرة من أعداد Neff,et,al, في عام ٢٠١١ تعريب المنشاوي(٢٠١٦) إذ بلغ معامل الارتباط بين المقياسين(.٠.٦٦) مما يمثل مؤشرا لصدق المقياس .

الثبات: عن مؤشرات الثبات، فقد تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ ما بين (٠.٧٠ :٠.٧٣) للأبعاد المقياس و(٠.٧٢) للدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية للأبعاد المقياس بين (٠.٧٦ إلي٠.٨٢) والدرجة الكلية (٠.٩٢) وأخيرا بلغ معامل الثبات مابين (٠.٦٥)عن طريق إعادة التطبيق على (٣٠)سيدة مطلقة من العينة

السيكومترية بعد مرور١٧ يوما من التطبيق الأول بما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة بما يسنح بإمكانية الاعتماد عليه بالدراسة الحالية

المقياس المختصر للوحدة الاجتماعية والنفسية للراشدينSELSA-S :تم تعريب الصورة المختصرة لمقياس الوحدة الاجتماعية والنفسية للراشدين الصورة التي أعدها DiTommaso et (al)عام ٢٠٠٤ بالدراسة الحالية والتي تتكون من(١٥) بندا تغطى ثلاثة أبعاد، هي: بعد الوحدة الأسرية يتكون من(٥)بنود أرقامها (١، ٤,٧,١٠، ١٣) و بعد الوحدة العاطفية ويتكون من (٥) بنود أرقامها (٢، ٥، ١١، ١٤، ١٥). وبعد الوحدة الاجتماعية يتكون من(٥) بنود وأرقامها (٣ ، ٦، ٨، ٩، ١٢). وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من(١إلي ٧) درجة وهى لا أوافق ابدأ وتحصل علي درجة واحدة لا أوافق بدرجة كبير وتحصل على (درجتين)لا أوافق بدرجة بسيطة وتحصل على (ثلاث) درجات و محايد وتحصل على أربع درجات وموافق بدرجة بسيطة وتحصل على (خمس) درجات وموافق بدرجة كبيرة وتحصل على(ست)درجات وموافق بشدة وتحصل على سبع درجات وعلى ذلك يبلغ الحد الأقصى للدرجة على بعد الوحدة الأسرية الفرعي(٧ X٥) والحد الأقصى للدرجة علي بعد الوحدة العاطفية (٧ X٥) والحد الأقصى للدرجة علي بعد الوحدة الاجتماعية الفرعي (٧ X٥) وطبقا لنظام توزيع الدرجة علي مقياس التدرج تصبح الدرجة المرتفعة علي المقياس اشارة الي ازدياد الشعور بالوحدة النفسية والاجتماعية

وبصفة عامة فقد تمتعت الصورة المختصرة للمقياس في صورتها الأجنبية بخصائص سيكومترية جيدة من حيث صدق وثبات من خلال عينة من (٤٠٠) فردا من الراشدين البولنديين فقد بلغت معاملات ألفا (٠.٨٨) للمقياس الوحدة في الأسرة و(٠,٩٥) لمقياس الوحدة العاطفية و (٠.٨٨) لمقياس الوحدة الاجتماعية من جهة أخرى أعطت المقاييس الفرعية للصورة المختصرة عند دراسة ارتباطها بالمحكات المعتمدة ارتباطات عالية مع المقاييس الفرعية مع مقياس جامعة كاليفورنيا للوحدة النفسية ومقياس الوحدة (Katarzyna ,Tmmas,2014,)

كما أخضع المقياس لدراسة متأنية ومر بمراحل وخطوات عديدة حتى إخراجه بشكله النهائي، وقد تمثلت في: إعداد ترجمة أولية للمقياس ، ثم إخضاع ترجمة المقياس للتحكيم من خلال عرضه علي عدد(٢) من أعضاء التدريس المصريين بقسم اللغة الإنجليزية بكلية اللغات والترجمة بجامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، وذلك للتأكد من دقة الترجمة فضلا عن إجراء ترجمة عكسية لبنود المقياسBack Translation (من العربية إلى الانجليزية)، ومقابلة هذه الترجمة بالأصل الانجليزي ، ثم عرض المقياسين علي(٨) من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة

الأمام محمد بن سعود وجامعتي طنطا وحلوان للتأكد من وضوح البنود ومدي مناسبتها للغرض الذي أعدت من أجله ومدى ملائمة البنود للأبعاد.

الخصائص السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية:

طبق المقياس علي عينة سيكومترية من المطلقات بلغ عددهن(٥٠) سيدة، لتحقق من صدق وثبات المقياس، **الصدق** :حيث استخدم :(١) صدق المحكمين حيث تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين حيث تبين اتفاق تقديرات المحكمين لتصنيف البنود على الأبعاد المختلفة بنسب تتراوح بين(٨٠% إلي ٩٧%) من الملاحظ أن معظم البنود المتفق عليها المحكمين بنسبة٩٥% الي ٩٧% وهذا مؤشر علي مدي تمثيل هذه البنود في كل المقياس للهدف المطلوب قياسه. (٢)صدق المقارنة الطرفية: حيث تم المقارنة بين مجموعتين متعارضتين، تمثل المجموعة الأولي أقل من ٢٥%(الربيع الأدنى) من أفراد العينة السيكومترية علي المقياس في حين تمثل المجموعة الثانية أعلي ٢٥%(الربيع الأعلى)، بهدف اختبار قدرة القدرة المقياس علي التمييز بين المنخفضين والمرتفعين وتبين وجود فروق دالة إحصائيا مما يعد مؤشرا لصدق المقياس . (٣) كما حسب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بين الدرجة الكلية علي مقياس الحالي والدرجة الكلية لنسخة المعربة من مقياس رسل الوحدة النفسية(١٩٩٦) تعريب الدسوقي (٠.٦٤٠) مما يمثل مؤشرا لصدق المقياس .

الثبات :أما عن مؤشرات الثبات، فقد تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ ما بين (٠.٨٠ إلي ٠,٨٧) للأبعاد المقياس و(٠.٨٠) للدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الثبات بطريقة القسمة النصفية للأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٦ إلي٠.٨٢) والدرجة الكلية (٠.٩٠) وأخيرا بلغ معامل الثبات (٠.٦٣)عن طريق إعادة التطبيق على (٣٠) سيدة مطلقة من العينة السيكومترية بعد مرور(١٧)يوما من التطبيق الأول ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات **ثبات مقبولة بما يسنح بإمكانية الاعتماد عليه بالدراسة الحالية.**

مقياس الاتجاهات المختلة اعداد بيك وزملاؤه(Beck,et,al) عام ١٩٧٩ (تعريب الباحثان) وقد سبق أن ترجم هذا المقياس إلي خمسة لغات ، ويتكون في صورته الأجنبية.من(٤٠) بندا تدور كلها علي مجموعة من الافتراضات الخاطئة والتي تتمثل في النقد الذاتي و والاتجاهات الدونية، نحو الذات والشعور بالذنب والضالة والاعتمادية و مشاعر العجز والضعف، والخوف من أن يتم نبذه من الآخرين فضلا عن تعميم الفشل وابتغاء الكمال. وتم وضع بدائل للإجابة تراوحت من(١إلي ٧) وهى غير موافق علي الأطلاق وتحصل علي درجة واحدة لا أوافق بشدة وتحصل

علي درجتين لا أوافق بدرجة قليلة وتحصل علي ثلاث درجات و محايد وتحصل علي أربع درجات أوافق قيلا وتحصل علي خمس درجات أوافق كثيرا وتحصل علي ست درجات أوافق بشدة وتحصل علي سبع درجات وتصحح البنود أرقام (٢ ،٦، ١٢، ١٧ ،٢٤، ٢٩ ،٣٠، ٣٥ ،٣٧، ٤٠) بشكل عكسي، وتشير مستويات عالية من الاتجاهات المختلة أعلى درجة ممكنة ٢٨٠ (٧ × ٤٠ وحدات)، في حين أن أدنى درجة ممكنة هي ٤٠ (١ × ٤٠ وحدة)ويتمتع هذه المقياس في صورته الأصلية بخصائص سيكومترية، وأجريت عدة من عمليات حساب وصدق لهذا المقياس منذ تصميمه فمثلا حسب بيك وزملاؤه,Beck,et,al عام ١٩٧٩ الثبات وصدق المقياس علي عينة(٢٧٥) من طلاب الجامعة من الجنسين وحيث حساب الاستقرار ، عن طريق إعادة الاختبار بفاصل زمني مدته(٨)أسابيع، وبلغت قيمته (٠.٧١)، وحسب معامل ثبات (ألفا لكرونباخ) (٠.٩٠). وحسب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس بيك للاكتئاب وبلغ=٠,٦٣ كما تم حساب الصدق العاملي للمقياس استخلص بيك وزملاؤه أربعة عوامل لهذا المقياس(.Beck,1978)

وخضع المقياس في صورته الأجنبية لعديد من دراسات التقنين فمثلا دراسة (David Isabel and Mongrain 1990) انتهت إلي توفر ثبات وصدق جيد للمقياس فقد بلغت قيمة ثبات الفا للمقياس(٠.٩٢) وثبات إعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين(٠.٨٢) و استخلصت الدراسة عاملين للمقياس هما الاعتمادية والنقد الذاتي كما حسب الاتساق الداخلي للأبعاد المقياس فقد ارتبطت بعد النقد الذاتي بالدرجة الكلية للمقياس(٠,٨٩) في حين بلغت قيمة الارتباط بين بعد الاعتمادية والدرجة الكلية للمقياس(٠,٧٩)وكشفت نتائج دراسة(Timr,Helen,Goldene ,2006) علي عينة إيرانية من تمتع المقياس بصدق وثبات جيد فقد بلغت قيمة معامل الفا(٠,٩٠) وقيمة ثبات إعادة التطبيق بعد مرور أسبوعين (٠,٩٣)

الخصائص السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية:

طبق المقياس علي عينة سيكومترية من المطلقات بلغ عددهن(٥٠) سيدة، لتحقق من صدق وثبات المقياس، الصدق(١) حيث استخدم صدق المحكمين عن فحص بنود الصورة المعربة للمقياس والتقدير الكيفي لمدي تمثيلها للمجال محل الاهتمام ثم حساب نسبة اتفاق تقديرات المحكمين ،وأشارت نتائج هذه الإجراءات إلي اتفاق تقديرات المحكمين علي بنود المقياس بنسبة لا تقل عن(٨٠%)وهذا مؤشر على مدى تمثيل هذه البنود في كل المقياس للهدف المطلوب قياسه (٢) صدق المقارنة الطرفية: حيث تم المقارنة بين مجموعتين متعارضتين، تمثل المجموعة الأولي أقل من ٢٥%(الربيع الأدنى) من أفراد العينة السيكومترية علي المقياس في حين تمثل

المجموعة الثانية أعلي ٢٥%(الربيع الأعلى)، بهدف اختبار قدرة القدرة المقياس علي التمييز بين المنخفضين والمرتفعين وتبين وجود فروق دالة إحصائيا ما يعد مؤشرا لصدق المقياس (٣) كما حسب الصدق التلازمي للمقياس الحالي ومقياس الاتجاهات المختلة من أعداد باظة(٢٠٠١) من خلال حساب معامل ارتباط بين الدرجة الكلية علي مقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات المختلة وظيفيا من أعداد أمال باظة(٢٠٠١) حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٧٥)، يمثل مؤشرا لصدق المقياس .

الثبات: أما عن ثبات المقياس، فقد بلغ معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ (٠.٨٠) للمقياس ككل كما بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٧١) وأخيرا بلغ معامل الثبات عن طريق إعادة التطبيق على (٣٠) سيدة مطلقة من العينة السيكومترية بعد مرور (١٧) يوما من التطبيق الأول (٠.٦٦) ما يشير إلي تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة مما يسمح بإمكانية الاعتماد عليه بالدراسة الحالية.

ثالثا- المعالجة الإحصائية للبيانات: المعالجة الإحصائية للبيانات: تم استخدام النسب المئوية والتكرارات ،و المتوسطات والانحرافات المعيارية ،اختبار(ت) ، معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الثنائي والارتباط الجزئي ، وتحليل الانحدار الهرمي.

رابعاً-نتائج الدراسة : سنعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لترتيب الفروض

نتائج الفرض الأول:" توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وكلا من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات " للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة والشفقة بالذات، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(٢) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة والشفقة بالذات

المتغيرات	الشفقة بالذات						الاتجاهات المختلة
الوحدة النفسية	التلطف بالذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة العقلية	الحكم على الذات	العزلة	الأفراط في التوحد	الدرجة الكلية	
الوحدة الأسرية	-٠,١٢	-٠,٠٣	٠,٠٢	-٠,٣٢**	٠,١٢	٠,١٠	-٠,٣٣**	٠,٦١**
الوحدة العاطفية	٠,٠٢	-٠,١١	-٠,٠٨	٠,١٨	٠,٠٧	-٠,٦٤**	-٠,٣٠**	٠,١٣
الوحدة الاجتماعية	-٠,٣٢**	-٠,٣٢**	-٠,٠٨	-٠,٠١٣	-٠,٣٢**	-٠,٢٤**	-٠,٣٠**	٠,١٨
الدرجة الكلية	-٠,١٨	-٠,٢٣**	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٢٥*	-٠,٢٨**	-٠,٣٦**	٠,٢٤*

لدى المطلقات (ن=١٠٠) ** دالة ٠,٠١ ، * دالة ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول(٢) ما يلي :

-وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين الاتجاهات المختلة وكل من الوحدة الأسرية (كأحد أبعاد الوحدة النفسية)والدرجة الكلية للوحدة النفسية حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (٠.٦١ إلى ٠.٢٤) وهي قيم دالة عند مستويي (٠.٠٠١ ، ٠.٠٥) على الترتيب .

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الوحدة الأسرية (كأحد أبعاد الوحدة النفسية) وكل من الحكم على الذات (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) ، والدرجة الكلية للشفقة بالذات حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (-٠.٣٢ ، -٠.٣٣) وهي قيم دالة عند مستوي (٠.٠١).

- وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الوحدة العاطفية (كأحد أبعاد الوحدة النفسية) و العزلة (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٦٤) وهي قيمة دالة عند مستوي (٠.٠١).

- وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الوحدة العاطفية (كأحد أبعاد الوحدة النفسية) و الدرجة الكلية للشفقة بالذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠.٣٠) وهي قيمة دالة عند مستوي (٠.٠١).

- وجود علاقة سلبية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية للوحدة النفسية و كل من الانسانية المشتركة، والدرجة الكلية للشفقة بالذات حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (-٠.٢٣، -٠.٣٦) على الترتيب وهي قيم دالة عند مستوي (٠.٠١).- وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين بين الدرجة الكلية للوحدة النفسية و كل من العزلة، والافراط في التوحد (كأبعاد للشفقة بالذات) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط (٠.٢٥ ، ٠.٢٨)

نتائج الفرض الثاني:

توجد علاقة دالة احصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة بعد عزل متغير الشفقة بالذات لدى المطلقات" للتحقق من هذا الفرض الثالث قام الباحثان بحساب معامل الارتباط الجزئي وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (٣)

جدول (٣) معامل الارتباط الجزئي للعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة بعد عزل متغير الشفقة بالذات (ن = ١٠٠)

المتغير المعزول تأثيره	المتغيرات	بالوحدة النفسية	دلالة الارتباط الجزئي
الشفقة بالذات	الاتجاهات المختلة	٠.١٣٠	٠.١٠ غير دالة

بالنظر إلى الجدول (٣) يتضح عدم وجود علاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية عند العزل الإحصائي لمتغير الشفقة بالذات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.١٣) وهي

قيمة غير دالة احصائياً عند أي من مستويات الدلالة الاحصائية، وبمقارنة هذه النتيجة بنتيجة الفرض الأول الواردة في الجدول (٢) يتضح الاختلاف الكبير في قيمة معامل الارتباط قبل عزل متغير الشفقة بالذات (٠.٢٤) عنها بعد عذل المتغير وبذلك يتحقق الفرض.

نتائج الفرض الثالث : " يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة لدى المطلقات" للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار الهرمي لإدخال المتغير المستقل (الاتجاهات المختلة) في الخطوة الأولي في معادلة الانحدار (Hierarchical MR) ثم في الخطوة الثانية تم أدخال المتغير المعدل(الشفقة بالذات) وفي الخطوة الثالثة أدخل التفاعل بين المتغير المستقل(الاتجاهات المختلة والمتغير المعدل وهو الشفقة بالذات(الاتجاهات الوظيفيةX الشفقة بالذات) وكانت النتائج الموضحة بالجدول(٤)

الجدول(٤) نتائج تحليل الانحدار الهرمي لقدرة متغير الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية

المتغيرات	الخطوات	الارتباط المتعدد(ر)	مربع الارتباط المتعدد(ر٢)	مربع الارتباط المتعدد المعدل	الاسهام في مربع الارتباط المتعدد Adjusted R Square	قيمة ف	دلالة ف	معامل انحدار Beta	قيمة ت	دلالة قيمة ت
المتغير المستقل لاتجاهات المختلة (الدرجة الكلية)	١	٠.٢٤	٠.٠٦٢	٠.٠٦٢	٠.٠٥٢	٦.٤	٠.٠١٣	٠.٢٤	٧.١	٠.٠٠٠
المتغير المعدل الشفقة بالذات((الدرجة الكلية)	٢	٠.٣٦	٠.١٣	٠.١٣	٠.١٢	١٥.٤	٠.٠٠٠	-٠.٤٧	٣.٩	٠.٠٠٠
التفاعل بين الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة	٣	٠.٣٨	٠.١٥	٠.١٥	٠.١٣	٨.٦	٠.٠٠٠	-٠.٣٢	٣.١	٠.٠٠٢

تشير النتائج بالجدول(٤) إلى:

- أن المتغير المستقل (الاتجاهات المختلة) قد فسر ما نسبته (٦%) من التغيير في الوحدة النفسية وهذا يعنى أن للاتجاهات المختلة علاقة ارتباطية موجبة مع الوحدة النفسية حيث إن(Beta=0.24,T=7,1,Sig=0.00).
- و في الخطوة الثانية تشير النتائج الى أن الشفقة بالذات قد فسرت ما نسبته(١٣%) من التباين في متغير الوحدة النفسية وقد كانت العلاقة بين الشفقة بالذات والوحدة النفسية علاقة سلبية-حيث أن(Beta=0,47-)T=3.9,Sig=0,000).
- تبين من نتائج الخطوة الثالثة أن التفاعل بين المتغير المستقل والمعدل (الاتجاهات الوظيفيةX الشفقة بالذات) أن معامل التحديد زاد نسبة(٩%) وكان التفاعل بين المتغير المستقل والمعدل دالا إحصائيا عند مستوي دلالة(٠.٠٠٢) حيث يوضح الجدول

أن((Beta=0,32-,T=3.1Sig=0,002)وهذا يدلل علي أن الشفقة بالذات تعمل كمتغير معدل في العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية.

سادسا- مناقشة النتائج

سيتم مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية وفقا لمستويين: المستوى الأول يتضمن مناقشة تفصيلية لنتائج الدراسة، نوضح من خلالها مدى تحقق فروض الدراسة وعنايتها بالمتغيرات المرتبطة بالوحدة النفسية لدي المطلقات ودور الشفقة بالذات والاتجاهات المختلة في هذا الأمر وذلك بما يخدم الرد على الأسئلة المطروحة بالدراسة الراهنة من ناحية، وبيان مدى اتفاق أو اختلاف نتائجها مع الدراسات السابقة والتصورات النظرية ،في حين يهتم المستوى الثاني بتقديم مناقشة عامة للنتائج، ونختم بتوصيات وأهم ما تثيره الدراسة من أفكار لدراسات مقترحة تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة علي النحو التالي :

أولا المستوى الأول:

في ضوء المشكلات الأساسية التي طرحتها الدراسة الحالية والفروض المقترحة للإجابة عنها سيتم مناقشة النتائج على النحو التالي:

١-مناقشة وجود علاقات ارتباطية دالة بين كل من الاتجاهات المختلة ،والشفقة بالذات، والوحدة النفسية لدى المطلقات

حققت نتائج الدراسة الحالية اتساقا واضحا مع نتائج الدراسات السابقة ،إذ وجدت بشكل عام ارتباطات دالة موجبة بين الاتجاهات المختلة و الوحدة النفسية (الدرجة الكلية وبعد الوحدة الاسرية)، وجود ارتباطات سالبة و دالة بين الوحدة النفسية(الوحدة الاجتماعية، والدرجة الكلية) و الابعاد الإيجابية للشفقة بالذات(اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة) ومن مجمل هذه النتائج يتضح أن زيادة مستوي الاتجاهات المختلة يصاحبها زيادة في الوحدة النفسية لدي المطلقات وقد اتفقت مع هذه النتيجة عدة نتائج لدراسات تناولت العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية لدي عينات من طلبة الجامعات والأطفال والمرض النفسيين من هذه الدراسات نذكر دراسات(Young,et,al,2005,،Jeffrey,Rupert,1986 ،
Huffziger,Liebsch,2009,Duy,Hamamci,2007,
,Juhari, Yaacob, Abu Talib, and Uba,2012,Rohany,et,al,2016,Ali,,et,al,2016,
Gonzlez,2017,Akynus,Gencoz,2017, معوض وسيد١٩٩٧)

إضافة إلى ذلك جاءت هذه النتيجة منطقية وتفسر على أساس أن المطلقة التي لديها مستوي مرتفع من الاتجاهات المختلة تلجأ إلي تحريف التفكير عن الذات والعالم مما يؤدي إلى تكوين تصور سلبي عن ذاتها وعن الأخرين، وتفتقد مهارات التأقلم مع الأخرين وبالتالي تبتعد وتنعزل عن الأخرين.

كما نعزو هذه النتيجة إلى تصور كل من Heinrich , Gullone, 2006; Murphy & (Kupshik, 1992) بأن ما يفكر فيه الفرد عن نفسه يمكن أن يؤثر على قدرته في تكوين علاقات مرضية مع الآخرين، لأن ما يعتقده يعد إطارا مرجعيا لتفسير سلوك الآخرين، ففي حالة وجود مستوى مرتفع من الاتجاهات المختلة لدى الفرد عن ذاته وعن الآخرين يصعب السيطرة عليها مما يؤدي إلى تدنى احترمه لذاته والاعتقاد بأنه الأقل شأنا وانه كشخص لا قيمه له وأنه غير محبوب وغير كفؤ اجتماعيا بما يعيق قدرته على الدخول في علاقات اجتماعية ثابته ومستقرة مع الأخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع تصور جاردنر وأخرون Gardner,et,al, عام ٢٠٠٠ الذى أرجع الإخفاق في إقامة علاقات اجتماعية جيدة إلي عملية التحيز في معالجة المعرفية للمنبهات الاجتماعية وهذا التحيز ينطلق من التمركز علي الذات والنظرة السلبية لها وللأخرين وأن زيادة هذا التحيز واستمراره يؤدي إلي مزيد من التعقيدات التي تؤثر سلبا علي أي علاقات اجتماعية مما يتولد الشعور بالوحدة النفسية (Thamboo,Pradeep,2016)

من جهة ثانية، يرى جونس وزملاؤه Jones عام ١٩٨٢ أن الاتجاهات المختلة تعد استراتيجيات سلبية لتقييم الذات وللأخرين وهذه الاستراتيجيات تعوق مهارات التواصل الاجتماعي مما ينعكس سلبا علي العلاقات الاجتماعية مما يجعل الفرد أكثر ميلا للعزلة(Jeffrey,1985).

إضافة إلي ذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النموذج المعرفي للاكتئاب لبيك وزملاؤه عام ١٩٧٢ و١٩٧٩ ففي أثناء تفسيره للاكتئاب استند إلى ما يعرف بالاختلالات المعرفية مثل نمطيه الرؤية السلبية للذات ولبيئة وللمستقبل واعتبار الذات بلا قيمة وتوقع بعدم المرغوبية الاجتماعية والشعور بالنقص ،قد وجد أن تزايد هذه الاختلالات المعرفية يجعل الفرد أكثر عرضه للضغوط الحياتية ونواتجها السلبية مثل الاضطرابات النفسية والتي من بينها الوحدة النفسية (Jeffrey,et al ,2009).

أما عن تفسير وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الأبعاد السلبية للشفقة بالذات(الحكم

علي الذات و العزلة و الافراط في التوحد) و الوحدة النفسية، جاءت هذه النتيجة منطقية إذا أنه من المتوقع أن ترتبط هذه الابعاد السلبية للشفقة بالذات والتي تعنى التمركز حول الذات والقسوة عليها في المحن بالوحدة النفسية ، وهذا ما أكدته نتائج دراسات(Akin,2010, Van Dam, Sheppard, Forsyth, and Earleywine,2011 ,Taylor,2015) التي انتهت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد السلبية للشفقة بالذات(الحكم علي الذات ، و العزلة و الافراط في التوحد) وكل من القلق والاكتئاب والوحدة النفسية فضلا عن وجود ارتباطات موجبة ودالة بين تلك الابعاد السلبية للشفقة بالذات والاحكام التلقائية والتشوهات المعرفية.

وفيما يتعلق بتفسير وجود ارتباطات سالبة و دالة بين الوحدة النفسية (الوحدة الاجتماعية، والدرجة الكلية) و الابعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة) ، تعني هذه النتيجة أن الأفراد المشفقين على أنفسهم هم الأقل شعورا بالوحدة النفسية مقارنة بالأفراد من غير المشفقين على أنفسهم لأن المشفقين على أنفسهم لديهم إيجابية تمكنهم من أن يؤسسوا بسهولة علاقات مع الأخرين وأن يحافظوا على تلك العلاقات وأن يشعروا بالارتياح عند تفاعلاتهم الاجتماعية أما الافراد غير المشفقين علي أنفسهم يكون سلبين تجاه انفسهم واتجاه الاخرين وتنقصهم المهارات الاجتماعية اللازمة لتأسيس العلاقات الاجتماعية الجيدة، مما يؤدى إلى شعورهم بالوحدة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج
دراسات(Cheng,Furnham,2002,Neff,2003,a,Neff,et,al,2007 , ,Akin,2010, Werner,et,al,2012,Irem,et,al,2014,Tiburg,et,al,2014,Akin,Akin,2015,Toylor, (2015,Noel,2017

من جهة ثانية ،تدعم هذه النتيجة ما توصلت الية دراسة(Neff,Beretvas,2012) إلى أن الشفقة بالذات منبىء قوي للعلاقات الإيجابية، ودراسة (Akin,Eroglu,2013) التي كشفت عن أن المشفقين على أنفسهم يتمتعون بقدر أكبر من التماسك مع الأخرين لذا فهم أقل شعورا بالوحدة النفسية.

ويدعم هذه النتيجة أيضا تصور كرستين نيف Neff عن أحد مكونات الشفقة وهي الإنسانية المشتركة والتي يعنى بها رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية العامة بدلا من انعزالها وابتعادها عن الآخرين(منصور، ٢٠١٦)..

كما تؤكد هذه النتيجة ما توصلت إلية دراسة (Neff,et,al,2005) إلى أن الشفقة بالذات تعزز

التفاعل الاجتماعي من خلال ارتباطها الإيجابي بالذكاء العاطفي وهذا الارتباط يساهم في التنظيم العاطفي الفعال واستراتيجيات التأقلم العاطفية و قبول الاخرين والتماسك معهم، وما انتهت إلية دراسة(Neff,Pommier,2012) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا بالعفو عن الآخرين مما يعزز الترابط الاجتماعي الجيد فالمشفقين علي انفسهم قادرين علي حل النزاعات مع الاخرين والتعاطف معهم.

٢- قدرة الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية

تبين نتائج الدراسة الحالية أن الشفقة بالذات قد عدلت العلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية وهذا يعنى أن المستوى المرتفع من الشفقة بالذات يصاحبه انخفاض في مستوي الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة، وبعبارة أخرى المطلقات ذوات درجات منخفضة في الشفقة علي انفسهم أظهرن درجات مرتفعة في الاتجاهات المختلة، وهو ما ارتبط لديهن بدرجات مرتفعة من الوحدة النفسية، أما المطلقات ذوات المستوى العالى من الشفقة على أنفسهم فقد أظهرن درجات منخفضة في الاتجاهات المختلة وهو ما ارتبط لديهن بدرجات منخفض من الوحدة النفسية وجاءت هذه النتيجة متسقة مع نتائج الفرض الأول .

وتتسق هذه النتيجة مع عدة دراسات سابقة تناولت الشفقة بالذات بوصفها متغيرا معدلا له تأثير فعال في تعديل العلاقات الارتباطية بين المتغيرات النفسية ، فمثلا انتهت دراسة(Abu Ghai,2015) الي تأكيد قدرة الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين المعاناة النفسية والسعادة، وكشفت ودراسة(Mak,chio,and Yib, Law,2017) عن دور الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين الإرهاق الذهني والضغوط المهنية لدي الاطباء في هونج كونج وتوصلت دراسة(Keg,Liew,2017) إلى قدرة الشفقة بالذات في تعديل العلاقة بين احادية الرؤية والمشكلات النفسية.

ومن جهة أخري، تدعم هذه النتيجة ما كشفت عنه دراسة (Rendon,2007) أن الشفقة بالذات مؤشر دال علي التوافق النفسي والاجتماعي ،وما توصلت إليه دراسة (Pauley,Mcpherson,2010) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بشكل إيجابي مع السمات الإيجابية مثل الانبساط والمقبولية الاجتماعية التي تساعد الفرد في زيادة قدرته علي التصالح مع الذات والترابط الاجتماعي وإخضاع حاجاته الشخصية إلى حاجات الجماعة وقبول معايير الجماعة

والتوافق وأيضا كشفت دراسة نيف(Neff,b,2003) عن وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات وكل من الاختلالات المعرفية والقلق والاكتئاب والكمالية العصابية ونقد الذات

ونرجع تأثير الشفقة بالذات المعدل للعلاقة بين الاتجاهات المختلة والوحدة النفسية إلى ما أشار إليه نيف(Neff) عام ٢٠٠٣ أن الشفقة بالذات مفهوم إيجابي يرفع إمكانية قيام الشخص عندما يواجه بمشكلة بتبني استراتيجية توافق غير تجنبية مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو يتبنى استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات وأن مثل هذه الطرق للتوافق ربما تقلل من الشعور بالوحدة من تبنى اتجاهات سلبية(علوان، ٢٠١٦).

المستوي الثاني :: مناقشة عامة

أمكن لنتائج الدراسة الحالية الإجابة عن تساؤلاتها الأساسية، قد توصلت إلى وجود تأثير ملحوظ لكل من الاتجاهات المختلة والشفقة بالذات والمستوى التعليمي على الشعور بالوحدة الاجتماعية والعاطفية والأسرية لدى المطلقات وقد انقسم المتغيرين الاساسيين للدراسة الحالية وفقا لطبيعتهما إلى نمطين ، أحدهما متغير نفسي سلبي يزيد من الوحدة النفسية بأشكلها المتنوعة في حالة ارتفاعه، مثل الاتجاهات المختلة.

وأما المتغير النفسي الإيجابي وهى الشفقة بالذات والتي تقلل من نواتج الاحداث الضاغطة في حالة ارتفاعها ولذا فالشفقة بالذات تضعف من مستوى الشعور بالوحدة النفسية

ونتائج الدراسة الحالية تتفق دلالاتها في مجموعها مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الوحدة النفسية في علاقتها بالشفقة بالذات من ناحية آخرى ،و الدراسات التي تناولت الوحدة النفسية في علاقتها بالاتجاهات المختلة. ونستخلص من هذه الدراسات، أن هناك شبه إجماع على أن الاتجاهات المختلة دورا في زيادة مستوى الوحدة النفسية، في المقابل الشفقة بالذات تحد من تزايد مستوى الوحدة النفسية بل أن الشفقة بالذات تعدل من قوة وشكل العلاقة بين الوحدة النفسية والاتجاهات المختلة.

ونحن بصدد هذه المناقشة العامة لنتائج الدراسة الحالية يجب أن نشير إلى أن الطلاق يعد أحد أزمات الروابط الاجتماعية للمرأة الذى قد يسبّب لها صعوبات عديدة في الاندماج داخل المجتمع أو إلى هزّات نفسية حادة تنعكس على حياتها(Greenberg,2008) .

كما أن العوامل الاجتماعية عوامل مهمة في تزايد مستوى الشعور بالوحدة النفسية والاتجاهات المختلة لدى المطلقات إذا أن الطلاق من التحولات الاجتماعية والتغيرات الطارئة التي تلقى

بتداعياتها السلبية علي المرأة، فهو لا يقتصر على فقدان العلاقة بالزوج بل يمتد ليشمل علاقات أخر ارتبطت باستمرار الزواج،

(Kalmijn&Groenou،2005)

من جانب آخري تفرض المجتمعات ذات الطبيعة المحافظة على المطلقات ضغوطا نفسية واجتماعية فمثلا ينظر المجتمع المصري إلى المطلقة باعتبارها أصبحت عضوا غير صالح في المجتمع مما يجعلها تشعر بأنها أصبحت غير ذي جدوى وفائدة الأمر الذي يؤدي إلى شعورها بالوحدة والاغتراب النفسي والاكتئاب.

فضلا عن حاجة المطلقة إلى العلاقات الاجتماعية والعاطفية والافتقار إلى صلة حميمة ووثيقة بشخص آخر فالأفراد الذين انفصلوا عن أزواجهم يعيشون هذا النوع من الوحدة النفسية وهو ما يسمى بالوحدة العاطفية. كذلك يفتقدون العلاقات الاجتماعية التي يكون فيها الفرد جزءا من جماعة الأصدقاء ويشاركهم اهتماماتهم ومصالحهم المشتركة.

وتجدره الاشارة إلى أن الاتجاهات المختلة، تظل كامنة لحين مرور الفرد باي حدث ضاغط يؤدى إلى تنشيطها. لذا، يظهر تأثير الاتجاهات المختلة على الفرد بوضوح مما يسبب اصابته بالاضطرابات النفسية. ويدعم ذلك منظور الضغط-المرضي، فالكثير من الدراسات المطولة بينت وجود تأثير لتفاعل بين الاتجاهات المختلة والأحداث الحياتية الضاغطة، والتي ينتج عنها العديد من الاضطرابات النفسية.

(Christopher , Slavich, and Hammen,2015)

كذلك تنشط الشفقة بالذات لدى البعض في المواقف والخبرات المؤلمة والتي هي أتجاه إيجابي نحو الذات تنطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد والشديد لها و خبراتها كجزء من الخبرة التي يعاينها جميع الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة.

سابعا- التوصيات والمقترحات:

خلاصة ما سبق من مناقشة نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصل إلى عدد من الاستنتاجات المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية:

توصيات الدراسة

١.تقديم برامج إرشادية قائمة على تنمية الشفقة بالذات لمعالجة المشكلات النفسية لدي المطلقات

٢.زيادة عدد المراكز الاستشارية الأسرية من أجل تعديل الاتجاهات المختلة والاختلالات المعرفية والوجدانية لدي بعض المطلقات .

٣.تكثيف الأعلام المرئي والمسموع للبرامج الأسرية لتغير الصورة النمطية السلبية عن المطلقات بالمجتمع

٤.الاهتمام بدراسة واقع المطلقة المصرية في مجتمعنا وتلمس احتياجاتها وتوافر الإمكانات التي تلزم ذلك

مقترحات لدراسات مستقبلية

١) .يوصى البحث بدراسة نفس المتغيرات على عينة من الذكور المطلقين.

٢)دراسة علاقة الشفقة بالذات بمختلف المتغيرات الايجابية مثل الثقة بالنفس وفاعلية الذات والصمود النفسي والمرونة وقوة الانا لدي عينات من فئات عمرية مختلفة.

٣)دراسة فاعلية برنامج ارشادي قائم على الشفقة بالذات لتعديل الاتجاهات المختلة لدى المستهدفين للضغوط.

٤)دراسة الشفقة بالذات وعلاقتها بجودة الحياة لدي المطلقات والمتزوجات.

٥)إجراء دراسة لمفهوم الشفقة على عينات أخرى (الأرامل والأيتام وجنوح الأحداث.... الخ).

٦) إجراء دراسة لمتغيرات نفسية أخرى على عينة المطلقات منها (معنى الحياة، الإحباط الوجودي... الخ).

المراجع

أبكر، سميرة حسن(٢٠١٥). فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدي عينة من المطلقات بمدينة جدة، **مجلة العلوم التربوية**. ١، (١)، ٥١-٨٤.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١٠). الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة. **مجلة جامعة دمشق**. ٢٦ ،(٣)، ٦٩٥ – ٧٣٥.

أمطانيوس ،مخائيل(٢٠١١). دراسة للصورة المختصرة لمقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للراشدينSelsA-A علي عينات سورية، **مجلة جامعة دمشق**، ٢٧، (١) ٢، ٥٧-٨٦

باظة، آمال عبد السميع.(٢٠٠١). **كراسة تعليمات مقياس الاتجاهات المختلة وظيفيا**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

بن دهنون، شيرين سامية وإبراهيم، ماحي.(٢٠١٤). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** جامعة قاصدي مرباح ورقلة،١٦ ، ٦٩-٨٦

البيلي ، اسماعيل الطاهر والرشيد ،علي أشرف محمد (٢٠١٤) الثقة بالنفس وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدي المطلقات. **مجلة كلية الآداب جامعة النيلين**، ١،(٢)، ٢٨٨-٢٥٢

الحوفي، أسماء عبد الرحمن عودة.(٢٠١٤).درجة انتشار التشوهات المعرفية لدي المعلمات المطلقات والعاملات وعلاقتها بالكفاية الاجتماعية لديهن. رسالة ماجستير.(غير منشورة). جامعة مؤته

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والأحصاء(٢٠١٧). **الكتاب الإحصائى السنوي** ٢٠١٧، ١٠٨ ،١١١١-٧١،

خويطر، وفاء حسن على.(٢٠١٠).الأمـــن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية(المطلقة والأرملة) وعلاقتهما ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير(غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة. كلية التربية.

الدسوقي، مجدي محمد. (١٩٩٨). دليل مقياس الشعور بالوحدة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

زقوت، ماجدة محمد.(٢٠١١). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب، رسالة ماجستير،(غير منشورة). كلية الدراسات العليا. الجامعة الإسلامية غزة.

السهلي، حصة سعد(٢٠١٦). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدي المطلقات في المجتمع السعودي. المجلة الدولية التربوية المتخصصة،٥،(٣) ،٢٤-٤٢

عبد المنعم، الحسين محمد. (٢٠٠٩). الآثار النفسية والجسمية المترتبة على الطلاق، دراسات عربية في علم النفس، ٨، (٢) ،٣١٥-٣٦٨

العطافي، حسن عبد الله(٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الوحدة النفسية لدى الأرامل العاملات وغير العاملات. مجلة الأستاذ، ٢٠٨،(١)، ٢٩٧-٣٢٤

العاسمي، رياض نايل.(٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق. ٣٠ ،(١)،١٧-٥٦

عبد الرحمن، محمد السيد والضبع، فتحي عبد الرحمن.(٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية،٢٤، ٨٢ ،٤٩-٧٢

علوان، عماد عبده(٢٠١٦).الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدي الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية، ٥، (٩) ١-٢٢

العنزي، فارس حمود.(٢٠١٠). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالسلوك العدواني لدى نزلاء دار

التربية الاجتماعية. رسالة ماجستير،(غير منشورة). كلية الدراسات العليا. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

معوض، محمد عبد التواب و سيد ،محمد عبد العظيم.(١٩٩٧). الاتجاهات المختلة وظيفيا وعلاقتها بالشعور بالوحدة والمرغوبية الاجتماعية، لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسة سيكومترية_ إكلينيكية، **مجلد المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي** بجامعة عين شمس، كلية التربية، ٢-٤ ،١٤٣-١٩٦

المنشاوي، عادل محمود.(٢٠١٦) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الاكاديمي لدى الطالب المعلم ._**مجلة كلية التربية بالإسكندرية**، ٢٦ .(٥)، ١٥٣-٢٢٥

منصور، السيد كامل الشربيني.(٢٠١٦) المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة- العلاقات والتدخل، **مجلة التربية الخاصة**- مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئة ، جامعة الزقازيق، ١٦، ٦١-١٦٣

Abu Ghali,A(2015)Self- Compassion as a Mediator and Moderator of the Relationship between Psychological Suffering and Psychological Well-being among Palestinian Widowed Women. **Research on Humanities and Social Sciences**,5, 24, 66-76

Akin,A, (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. Hacettepe **University Journal of Education,** 39, 1-9

Akın, A. (2012).Self-compassion and automatic thoughts.Hacettepe Universities EğitimFakültesiDergisi.H U**. Journal of Education**, 42, 01-10

Akin,A , &,Akin,U,(2015)Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students .**Annals de psicología,**. 31,3,802-807

Akin,A and Eroglu,Y. (2013). Self-compassion and relational-interdependent self-construal. **Studia Psychologica,** 55,111-121.

Akyunus,A and Gençöz,T. (2017). Dysfunctional Personality Beliefs in Relation to Positive and Negative Affect: Support for the Cognitive Model of Personality Disorders. International **Journal of Cognitive Therapy**101, 47-61

Ali,Y,Mohammadpour,F,Naderi,H(2016). The relationship between Perception of God and Feeling of Loneliness and Dysfunctional Attitude in the University Students ,International **Journal of Humanities And Cultural Studies** 2356-5926

Annett ,K, Coroiu,A, Copeland,L, Carlos,G,Markus,Z(2015) The Role of Self-Compassion in Buffering Symptoms of Depression in the General Population. **Pona Journal**.1, 2,,6-14

Arimitsu,K and Hofmann,S. (2015) Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. **Personality and Individual Differences,74, 41-48**

Arimitsu,k, and Hofmann,G.(2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. **Personality and Individual Differences,74,41-48**

Bagby, M, Mcbride,C(2008)Evidence for the cognitive meditational model of cognitive behavioral therapy for depression.. **Psychol Med.**, 38,11,1531-41

Beck, A,T,(1987) Cognitive models of depression **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 1. 5-37

Beck,A,T,(1978). **Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale**: The American Educational Research Association, Toronto, Ontario

Bekhet,A,K,. Zauszniewski,M,G. and,Faan,R,C(2008) Loneliness: A Concept Analysis **Nursing Forum** ,43, 4,207-213

Bellare,Y(2013). **Self-compassion as a mediator between coping styles and psychopathology.** Master of arts in clinical psychology, Eastern Illinois University

Ben, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. **Journal of Psychology:**

Interdisciplinary and Applied, 146,1–2, 23–36

Cheng, H., &Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. **Journal of Adolescence**,25,,3,327-339

Chipperfield, JG &, Havens B.(2001) Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. **J Gerontology B PsycholSciSocSci**. ;56,3, 176-86

Christopher C, Slavich, G and Hammen,C(2015) Dysfunctional Attitudes and Affective Responses to Daily Stressors: Separating Cognitive, Genetic, and Clinical Influences on Stress Reactivity. **Cognitive Therapy and Research**,39.3. 366-377

Christopher, L,D. Vivek P .and Thomas ,R(2014) Stress and Sleep Reactivity: A Prospective Investigation of the Stress-Diathesis Model of Insomnia. **Sleep**,. 37, 8, 1295-1303

Colosimo,K, Walker,L(2011)Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. **Personality and Individual Differences**,50 ,222–227

Crino,C,Hurley,B, Griffth,C, Fanson,A.(2017) Divorce in the socially monogamous zebra finch: Hormonal mechanisms and reproductive consequences. **Hormones and Behavior**, 87 , 155–163

David C., Isabel I, and Mongrain,M(1990)Dysfunctional Attitudes, Dependency, and SelfCriticism as Predictors of Depressive Mood States: A12-Month Longitudinal Study. **Cognitive Therapy and Research**,. 14,. 3,315-326

David, A,S &James,A,C.(2016) Divorce and health: good data in need of better theory. **Current Opinion in Psychology.**, 13, , 91–95

Duy,B,Hamamci,Z.(2007). The Relationship Among Social Skills, Dysfunctional Attitudes, Irrational Beliefs, Interpersonal Cognitive Distortions and Loneliness. **Eurasian Journal of Educational Research**, 26, 121-130

Eguileta,A,M.(2007).Irrational Beliefs as Predictors of Emotional Adjustment After Divorce. **Journal of Rational-Emotive &**

Cognitive-BehaviorTherapy,.251,1-15Fall,H,A.,Hityoshi,A,Netuveli,G and Montqomery,N,S.(2015).Remarriage after divorce and depression risk. **Social Science &Medicine,**141,30,109-114

Gilbert, P., & Irons, C. (2005).**Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy** (pp. 263–325). London: Routledge

Gonzalez, A, (2017). **"The Effect of Parenting Styles ON Academic Self-Efficacy, Resilience, And Help Seeking** "All Master's Theses The Graduate Faculty Central Washington University

Greenberg, J (2008). **Comprehensive stress management** (10th edition). New York, NY: McGraw-Hill

Haeffel, G. J., Abramson, L, Y., Metalsky, G, I. and Dykman, B. M., Donovan, P., Hogan, M. E., Alloy, L. B. (2005). Negative cognitive styles, dysfunctional attitudes, and the remitted depression paradigm: A search for the elusive cognitive vulnerability to depression factor among remitted depressives. **Emotion,** 5, 3, 343-348

Hakan,S&Halis,S(2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. **International Journal of Human Behavioral Science**,1,2,10-2

Hancock,J,Leary,M,Tate,E,Adoms,E(2007)Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**, 92 5, 887–904

Heinrich, L.M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. **Clinical Psychology Review,** 26, 695-718

Hersen,M,and ,Bellack A(1985), , Himmelhoch JM. Social skills training for unipolar depression. **Psychotherapy in Private Practice.** ,;1:9–13

Hong,Y,J. (2012) Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses, **Teachers and Teaching**, 18,4, 417-440

Huffziger ,C,and. Liebsch,K(2009)Rumination, distraction and mindful self-focus:effects on mood, dysfunctional attitudes andcortisol stress response .**Psychological Medicine**, 39, 219–228

Huffziger,S,Kuehner,C and Liebsch,K,(2009). Rumination, distraction and mindful self-focus: effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress response. **Psychological Medicine**,39,2,219-229

İrem B, Nazan K, Coşkun,o.(2014) Loneliness, Hopelessness, Anxiety and Self Compassion of Medical Students:.**Gazi example of medical students,**; 25: 165-170

Jeangros,C,B. Courvoisier,D,S. Cullati,K,S. ,C, Perrig,C,C.(2016). Marital breakup in later adulthood and self-rated health: a cross-sectional survey in Switzerland. **International Journal of Public Health**,61,3,357-366

Jeffrey ,H, Shelley,M, Sidney, H. , Lorne K, Gregory ,M, Jean N, Alan A, Thomas,.A, Rahel,.A, Verdell, S, Sylvain, H, Paul,L(2003). Dysfunctional Attitudes and 5-HT2 Receptors During Depression and Self-Harm. **Am J Psychiatry** 160:90–99

Jeffrey R(1985) "Dysfunctional Attitudes, Social Skill Deficits, and Loneliness Among College Students: The Process of Social Adjustment". Dissertations. 2446.**http:\\ecomimons.edu\\incdiss\224**

Jeffrey,R, Esther.LMarcus,J(2009),Measuring Dysfunctional Attitudes in the General Population: The Dysfunctional Attitude Scale (form A) **Revised. CognTher Res** 33:345–355

Jeffrey,R,Marcus,J and Esther,G(2009) Measuring Dysfunctional Attitudes in the General Population: The Dysfunctional Attitude Scale (form A) .**Cogn Ther Res**,33:345–355

Juhari,R, Yaacob,S,N, Abu Talib,M andUba,J.(2009). Loneliness, stress, self-esteem and depression among Malaysian adolescents. **Journal**

Kemanusiaan Bil.14,84-95

Kalmijn, M., and Groenou, M. I. (2005).Differential Effects of Divorce on Social Integration. **Journal of Social and Personal Relationships,** 22,4, 455-476

Katarzyna,A,Tommos,E(2014).Psychometric Properties of the Polish Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S).**Psihologijsketeme,** 23 3, 327-341

Keng, S; Smoski, M ,Robins, C,, Ekblad, A, Jeffrey G.(2012)Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Stress Reduction: Self-Compassion and Mindfulness as Mediators of Intervention Outcomes. **Journal of Cognitive Psychotherapy,** 26, 3, 270-280

Katarzyna,A,Tommos,E(2014).Psychometric Properties of the Polish Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S).**Psihologijsketeme,** 23 3, 327-341

Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2005).**Adaptive self-evaluations: Self-compassion versus self-esteem.** Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association: Washington, DC

Mak,W,S,Chio,H,N ,Yip,S,Y,and law,R,W.(2016) The Mediating Role of Self-Compassion Between Mindfulness and Compassion Fatigue Among Therapists in Hong Kong. **Mindfulness**,8, ,2, , 460–470

Mehr,K&. Adams,C (2016) Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students, **Journal of College Student Psychotherapy,** 30:2, 132-145

Morris,A(2011) Aweb of Distortion:How Internet Use is Related to Cognitive Distortion personality Traits and Relationship Dissatisfaction .Unpublished doctoral dissertation.**http://digitakcommons.pcom.edu/psychology-dissertations**

Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). **Loneliness, stress and well-being:** A helper's guide. London: Routledge

Neff ,K,D & Pommier, E.(2012). The Relationship between Self

compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. **Self and Identity, 1-7**

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity,** 2,2, 85-102 .

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity** ,2(3), 223-250

Neff, K. (2010). Review of ' the mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions'. **British Journal of Psychology,** 101, 179-181

Neff, K. D., &Berettas, S. N. (2012).The role of self-compassion in romantic relationships. **Self and Identity,** 12,1, 78–98

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2005). Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. **Manuscript submitted for publication,** 1-43.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a).Self-compassion and adaptive psychological functioning .**Journal of Research in Personality,** 41, 139–154

Neff,K, Kirkpatrick,L, Rude ,S(2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality** 41 139–154

Noel,H,K,(2017) **Loneliness and Depression: Contrasting the Buffering Effects of Self-Compassion and Self-Esteem In.** Partial Fulfillment of the Bachelor's degree With Honors in care, health& Society The University OF Arizona

Pauley,G and McPherson,S(2010) .The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety Psychology and Psychotherapy: **Theory, Research and Practice,** 83, 129–143.

Pearl, A,D. & Tineke, F.(2007). Social and Emotional Loneliness among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. **Basic and Applied Social**

Psychology,29,1;347-367

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. **Journal of Counseling Psychology**, *58*,2, 272-278.

Rendon, K. P. (2007). **Understanding alcohol use in college students**: A study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA .

Robert J. ,Arnoud A, c , Frenk P,. Peetersd , Marcus J.H Lotte H(2016) Sudden gains in Cognitive Therapy and Interpersonal (Psychotherapy for adult depression. **Behavior Research and Therapy**, 77 , 170-176

Rohany,N,Zainah, A ,Rozainee, k, and Sulaiman,W,,Aizan,S Mohd,N.(,2016,) Depression, Loneliness and Cognitive Distortion among Young Unwed Pregnant Women in Malaysia: Counseling Implications. **Asian Social Science**, 12,. 8,1911-2017

Rokach,A(2014). Leadership and Loneliness. **International Journal of Leadership and Change**,2,1,6,48-58

Shahbazi M,S,, Mahshid,R, Salmn ,R,R and Mehdi R,M(2016) He Relationship Between Disability And Variables OF Depression, Cognitive Status, And Morale Among Older People. **Salmand**, 11 , 1; 132 - 140.

State Self-Esteem, Loneliness and Life Satisfaction Bozorgour,F,Salimi,A(2012)

Taylor, L (2015)**Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection**. Submitted to the Honors Program Committee in partial fulfillment of the requirements for University Honors Scholars

Thamboo, Pradeep A ,(2016). **The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Feelings of Loneliness and Ruminative** Thinking Psychology Master's The College at Brockport State University of

New York

Tilburg,T,G..Aortsen,M,J. , Pas,S,V. (2014)Loneliness after Divorce: A Cohort Comparison among Dutch Young-Old Adults. **European Sociological Review,** 31,. 3, 243–252

Tim ,D , Helen ,S ,Goldena,A(2006) Dysfunctional attitudes in seasonal affective disorder. **Behavior Research and Therapy** 44 ,1159–1164

United Nations Statistic Division. Demographic yearbook.2011-2012.New York,Ny:United Nations.2012.Avilable from:hattp://unstats.un.org/usd/demographic/products/dyb/dyb2011-2012

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., and Earleywine, M. (2011). Self compassion

is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. **Journal of Anxiety Disorders,** 25,123-130–

Vincent,V , Dugas,D, and Bobby G, (2009). Stress Resilience Among Border Mexican American Women. Hispanic **Journal of Behavioral Sciences** 31 , 2 ,228-243

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012).Self-compassion and social anxiety disorder. Anxiety, **Stress & Coping,** 25, 543–558

Young,S, K. Zakalik,R,A and Philip A,S.(2005) Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. **Journal of Counseling Psychology,** ,52(4,), 591-601

Zahar,N.&Kausar,R.(2014). Emotional and Social Problems in Divorced and Married Women **FWU Journal of Social Sciences** ,.8,.1, 31-35

Zandiyeh,Z & Yousefi,H(2014) Woman's experiences of applying for a divorce. **Iran J Nurs Midwifery Res.**; 19,2: 168–172

Self- Compassion As a Moderator variable of The relationship between Dysfunctional Attitudes and loneliness among divorced women

Elsaeed Abdel khalek Abdel moety
National center for examination and educational evaluation

Abd El. MureedAbd El Gaber kassem
HelwanUniversity , Faculty of Arts

ABSTRACT:

The aim of this study to find the mediated effects of self-compassion on the relationships between Dysfunctional Attitudes and loneliness. By Participants in this study included (100) divorced women who completed a three of measures(Self-Compassion Scale, Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short Form dysfunctional Attitude Scale. Results indicated loneliness would be positively Correlated with Dysfunctional Attitudes but negatively self –compassion. Dysfunctional Attitudes were negatively with self –compassion, Results indicated self-compassion wholly mediated the relationship between Dysfunctional Attitudes and loneliness. In addition, Result showed significant differences at the level of loneliness due to educational level for women, who were secondary education level.

Keywords: Self-Compassion, , Dysfunctional Attitudes, psychological loneliness