

## الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة

د/ أحمد سيد التلاوي\*

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. بمحافظة المنيا، كما تهدف إلى الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوي 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، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا، تتراوح أعمارهن من (٤٥-٣٠) عام، من مستويات تعليمية، واقتصادية، وثقافية مختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج أن هناك أثر دال إحصائياً العوامل الديموجرافية على متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وأنه الدرجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن يتنبأ بالشفقة بالذات لدي أفراد عينة الدراسة.

مقدمة الدراسة:

\* أحمد سيد عبد الرازق محمود - مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنيا

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وهو نتاج تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث التي تعزز النمو الأمثل للفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه، ولقد ظهر هذا المفهوم في بداية القرن الحادي والعشرين علي يد كرستين نيف Neff K.، ووصفته بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي، وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة. (Neff, 2003a; Neff & Lamb, 2009, 864) وأكدت على أن الشفقة تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وتعد حاجزاً نفسياً يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، خاصة عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط، وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط وحل المشكلات الشخصية. (Neff, Kirkpatrick & Rude: 2007a) وهذا ما دفع مورلي (Morley 2015) وكل من أنن، وهيدي (Ann & Heidi 2018) لاعتبارها مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية.

وترى نيف وماك جيهي (Neff & Mc-Gehee 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة، وانفتاحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة؛ فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

أما باري، لوفلن، ودوسيتي (Barry, Loflin & Doucette 2015) فقد أوضحوا أن الشفقة هي توجه الفرد لنفسه، متضمناً إدراك التجارب الشخصية، وتطوير الوعي الذاتي، والحكم على الذات في حالة الفشل، كما أشار ليري، تاتي، آدمس، ألن، وهانكونج (Leary, Tate, Adams, Alle & Hancock 2007) إلى أن الأفراد الذين لديهم شفقة

بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط.

وأكدت نيف (Neff, 2015) أن الشفقة بالذات والتصالح معها لا يعني التساهل أو التغاضي الشخصي عما بها من جوانب قصور ومظاهر ضعف أو إعفاء نفسه من المسؤولية عن إخفاقاته وأخطأه، بل هي بالأساس تحرير للشخص من الغرق في دوامة لوم الذات وتأنيبها. بما يضعفها ويجعله يتقبل حالته كما هي.

وعلي جانب آخر يري الباحث أن تمتع الفرد بقدر من المرونة النفسية عند مواجهة الظروف الصعبة، والضغوط المستمرة أمر مهم، وذلك لما تمثله المرونة من دور فعال في قدرة الفرد على المواجهة والتكيف الإيجابي، والحفاظ على التماسك الداخلي، والبيان الشخصي. ولقد أشارت دراسات عديدة إلى أهمية المرونة وعلاقتها بالصحة النفسية. (Hartle, 2011) وكذلك بالمواجهة الفعالة مع الضغوط. (Li & Nishikawa, 2012) والتكيف الدراسي. (انصير، ٢٠١٦) وبالتوجه نحو الحياة. (عبد الكريم، ٢٠١٦)، وبالرضا عن الحياة. (إسماعيل، ٢٠١٧) وبالسعادة. (Lower, 2014) وهي منبئة بالقدرة على تنظيم الذات. (Greenberg, 2006) بينما ترتبط سلبيا بالضغوط النفسية والاحترق النفسي. (Garcia & Calvo, 2012)

وبالنظر لفئات المجتمع المختلفة التي تتعرض بشكل مستمر للضغوط النفسية، والمواقف الصعبة التي تحد من التصرف الطبيعي والتلقائي الذي كانت عليه منذ فترة؛ سنجد من بينها فئة المطلقات؛ حيث تتعرض المرأة المطلقة لكثير من المشكلات والآثار النفسية بعد الانفصال، والتي حددها هيل، وهيلتون (Hill & Hilton., 1999) في المعاناة من الاضطرابات والضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب، وأكدت طاهر (٢٠٠٢) أن هناك تغيرات كثيرة تحدث للمطلقات على المستوى النفسي والانفعالي، وتعاين من القلق والاكتئاب، والصراع وتأنيب الضمير، وكره الذات، إضافة إلى مشاعر الحرمان، والظلم، والقهر، والتوتر، والتشاؤم، والانهزامية، كما أشار (العيسوي، ٢٠٠٦: ١٠٤) إلى

أن الطلاق يمثل أمرا ضاغطا على المطلقة، ومن شأنه أن يؤثر سلبيا على توازنها النفسي، وتدهور حالتها النفسية.

ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، وإنما قد تتعرض المرأة داخل المجتمع أو الأسرة لأشكال متباينة من العنف، قبل أو بعد الطلاق، وهو ما يترك آثارها السلبية عليها وعلى المجتمع المحيط بها، ولهذا زاد الاهتمام بدراسة العنف ضد المرأة خلال العقدین الأخيرین. (Goodman, Koss, Fitzgerald, Russo & Keita, 1993)

مما دفع جمعية علم النفس الأمريكية APA (١٩٩١) بتشكيل أول فريق عمل متخصص لدراسة ظاهرة العنف الأسرى، والعنف ضد المرأة بصفة خاصة، وقام الفريق بالبحث في الأسباب التي أدت إلى هذه الظاهرة، ومدى انتشارها في المجتمع، والنتائج المترتبة عليها. (In: Goodman, et al, 1993)

ويري الباحث أنه على الرغم من الجهود المبذولة لدراسة العنف ضد المرأة، ومحاولة مواجهته إلا أنه من الصعب حصره، ومعرفة النسب الحقيقية له بسبب نظرة المجتمع وثقافته التي لا تعتبر بعض التصرفات الصادرة ضد المرأة شكلا من أشكال العنف؛ أو بسبب خصوصية هذه التصرفات والخوف والحجل من الحديث عنها؛ فالقليل عن العنف ضد المرأة هو المعروف في المجتمعات العربية، رغم انتشار المظاهر الاجتماعية والنفسية الدالة عليه، لذلك كان من الضروري تناول موضوع العنف ضد المرأة المطلقة بالدراسة والتحليل في ضوء بعض المتغيرات النفسية المخففة من آثاره كالشفقة بالذات، والمرونة النفسية.

#### مشكلة الدراسة:

تشير الدراسات والتقارير المهمة بشئون المرأة إلى أن هناك ارتفاعا ملحوظا في ممارسة العنف ضد المرأة كما وكيفا في معظم بلدان العالم. ؛ حيث تراوحت النسبة بين ٢٥٪، ٦٠٪ من المترددات على أقسام الطوارئ في المستشفيات على مستوى العالم من النساء المتعرضات للعنف من الأزواج. ويذكر تقرير منظمة الصحة العالمية عن العنف ضد المرأة أن أكثر من (١٣٠) مليون امرأة وفتاة يتعرضن للانتهاك البدني. (فرج، وعبد الرحمن، ١٩٩٩؛ الشبيب، ٢٠٠٧) وتصل نسبة النساء اللاتي يتعرضن للعنف في الولايات المتحدة إلى

٢٨٪ (Straus & Gelles, 1990: 95). في حين وصلت نسبة النساء اللاتي يتعرضن للعنف في فرنسا إلى ٩٥٪، وبلغت نسبة قتل النساء على أيدي أزواجهن في بنجلاديش ٥٠٪، وتوصلت دراسة أعدها المجلس القومي للسكان عام ١٩٩٧ إلى أن ٣٥٪ من النساء في مصر يتعرضن للعنف من قبل أزواجهن، وأن ٦٩٪ من الزوجات يتعرضن للضرب، وأن المرأة الريفية أكثر تعرضاً للضرب من المرأة الحضرية. (حلمي، ٢٠٠٠: ١٤٩)

وعن الآثار النفسية للعنف ضد المرأة أشارت الدراسات إلى أنها عديدة ومتنوعة، ومنها المشكلات الصحية، والاضطرابات النفسية، وعدم قدرة المرأة على الرعاية توصل دراسة جليسون (1993) Gleason إلى أن النساء اللاتي يتعرضن للعنف يعانين من مستويات مرتفعة من الاكتئاب، والمخاوف البسيطة، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الضغط التالية للصدمة، واضطراب القلق العام، والاعتماد على الكحول، واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع. (Koss, 1990; Astin, et al., 1993; Ranter, 1993).  
(حسين، ٢٠٠٩)

كما توصل فرج، والشيخ (٢٠٠٤) إلى وجود فروق بين المتعرضات للعنف بجميع صورته اللفظي والجسدي، وغير المتعرضات له في الأبعاد المختلفة لمفهوم الذات، وأظهرت نتائج دراسة فيلبس وآخرين (2007) Phillips, et al. أن الذات غير المرغوبة تلعب دوراً في الخبرة الانفعالية وتؤدي إلى انفعالات سلبية لدى المطلقة، وأشارت نتائج دراسة ماهاجارين وآخرين (2008) Muhajareine, et al. إلى أن تكوين الذات وإدراكها يتأثران بالسياق الاجتماعي والاقتصادي الذي تعيش فيه المطلقة، لذلك سعت دراسة زوفونيا (1996) Zovoina إلى تحديد أثر الدعم الاجتماعي، والوضع الاقتصادي، والاتجاه نحو أدوار النساء، ومشاعر الكفاية الذاتية، على طبيعة التوافق لدى المرأة بعد الطلاق، وقد أشارت نتائجها إلى التأكيد على تأثير المتغيرات إيجابياً في درجة توافق المرأة المطلقة.

ويري الباحث أن الطلاق يمثل أحد أشكال العنف ضد المرأة، وأن معظم حالات الطلاق يسبقها عنفاً وجه للمرأة، أو تتعرض له بعد الطلاق من المجتمع المحيط بها وفي نطاق ثقافته وأعرافه الاجتماعية، سواء كان عنفاً معنوياً، أو بدنياً، لفظياً؛ فكثيراً ما تتعرض

المطلقة لنظرات متدنية أو طامعة، وتتفاوت الكيفية التي تعامل من خلالها المطلقة مع مظاهر هذا العنف وما يترتب عليه من مشكلات نفسية أو اجتماعية؛ فيفشل البعض منهن، وينجح البعض الآخر في ذلك، ويظل المحافظة علي ذواتهن، والإشفاق عليها، والتمتع بقدر من المرونة، بدلا من الجمود والإنكار ورفض الذات والمجتمع.

وبالرغم من ارتفاع نسب الطلاق في السنوات الأخيرة؛ إلا أن حجم الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة، والمشكلات المترتبة عليها لم تحظ بالاهتمام الكاف من قبل الباحثين، بالإضافة لمحدودية الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات لدي المرأة المطلقة، أو درجة المرونة النفسية التي تتمتع بها عند مواجهة ظروف الحياة الصعبة.

فنظرة المجتمع للمطلقة في بعض الأحيان تكون مليئة بالشك مما يجعلها تعاني من فقدان الثقة بالنفس، وتأخير وتعقيد تكيفها مع واقعها الحالي، وأن عودتها إلي بيت الأهل صدمة أخرى. (فيصل، ٢٠١٥) وربما يكون ذلك سببا في تغيير نظرتها وإدراكها لحياتها الخاصة، وإصابتها وتعثرها من الناحية النفسية، وهذا ما أكدته دراسة يوهانيس (2015) Yohannes بأن المرأة المطلقة تستبعد من عائلتها ومجتمعها، مما يخلق لديها مشاعر الكراهية، والحرمان، والإحساس بالوحدة، والعزلة، والنزعة إلي العدوانية في بعض الأحيان.

ويشير عمر (١٩٩٢) إلي أن الدراسات النفسية أوضحت خطورة الطلاق وآثاره النفسية؛ حيث تفيد بأن نسبة كبيرة من المطلقين والمطلقات يعانون من تنوع وتباين الاضطرابات الانفعالية الحادة، والأمراض النفسية الشديدة، ومنها الشعور بالقلق والاكتئاب والصراع وعقدة الذنب، وتأنيب الضمير، وكره الذات والاضطرابات السيكوجنسية، ويتعرضون كثيراً للإحباط، ويخبرون مشاعر الحرمان والظلم والقهر والتوتر، وتتسلط عليهم أفكار العداوة والتشاؤم والانهزامية، وجميعها مشاعر وأفكار سيئة ترتبط بقائمة طويلة من الأمراض السيكوسوماتية والعادات السلوكية السلبية.

وهنا تظهر أهمية الشفقة بالذات في تبني استراتيجية توافقية غير تجنبيه تساعد في مواجهة هذه المشكلات. (Allen & Leary, 2010) وأكدت دراسة نيف (Neff,

(2003b) على أن العنصر الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات، وقبول الذات، والتعاطف معها وتقديرها. ولم يتقف الأمر عند هذا الحد، بل أظهرت الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالإتقان. (Neff, Hseih & Dejithirat, 2005) وبتحسين الدافعية الذاتية للأداء. (Breines & Chen, 2012) وبالسعادة والتفاؤل، والذكاء الانفعالي، والترابط بين الناس. (Cunha, Xavier & Casilho, 2016) وتحسن نوعية الحياة، وتخفيض من مستوى الانفعالات السلبية، وتقوى الروابط الاجتماعية. (Neff, et al., 2007a) وتؤثر إيجابياً في الرضا عن الحياة والتوافق النفسي. (Arimitsu & Hofmann, 2015) ، كما أنها مفيدة في التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب. (Pauley & McPherson, 2010; Neff & Germer, 2013) بينما ترتبط الشفقة بالذات سلباً بالعنف والأنانية. (Barry, et al., 2015)

ووصفت نتائج البحوث (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Trompetter, Kleine, & Bohlmeijer, 2017) أن الأفراد الذين يشفقون على ذاتهم لا يسمحون للأعراض الاكتئابية بالتطور، خاصة بعد مواجهتهم للمواقف المؤلمة، ويعملون على زيادة الانفعالات الإيجابية، والرضا عن الحياة، فضلاً عن ذلك تعمل لديهم الشفقة بالذات على تقليل مشاعر القلق، والضغط، والانفعالات السلبية.

وفي ضوء ما سبق عرضه، وما تم ملاحظته ورصده من مشكلات تتعرض لها المرأة قبل وبعد الطلاق، ولأهمية مفهومي الشفقة بالذات والمرونة النفسية للتخفيف من آثار ذلك، يمكن للباحث صياغة تساؤلات الدراسة علي النحو التالي:

- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة؟
- هل يوجد أثر دال إحصائياً للعوامل الديموجرافية (المستوي التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة؟

- هل يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف المرأة ضد المطلقة؟

#### أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. بمحافظتي المنيا، كما تسعى إلى الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوي التعليمي، والاقتصادي، والثقافي) على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة.

#### أهمية الدراسة:

- ١- تتناول الدراسة مفهومي الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، وهما من المتغيرات الوقائية بالنسبة للفرد، ذات التأثير الإيجابي، والتي ترتبط بالشخصية السوية، وتحقق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل بإيجابية مع الذات عندما تمر بمواقف ضاغطة وبخبرات غير سارة ومحبطة.
- ٢- علي الرغم من انتشار ظاهرة الطلاق بشكل كبير وسريع داخل المجتمع إلا أن هناك محدودية في الدراسات العربية التي تناولت عينات من المطلقات، وذلك قد يكون سببه طبيعة الثقافة المجتمع، أو النظرة المدنية للمرأة المطلقة.
- ٣- في حدود إطلاع الباحث، هناك محدودية في الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة في البيئات العربية.
- ٤- طبيعة العينة التي تُجرى عليها الدراسة، حيث تناولت عينة من المطلقات، وهي عينة تحتاج لمزيد من الدراسات النفسية التي تهتم بجوانب الصحة النفسية، والمواجهة الإيجابية للضغوط.

٥- توجيه نظر المجتمع إلى ظاهرة العنف ضد المرأة، وخاصة المطلقة، ومحاولة توضيح دور المجتمع في إبراز هذه الظاهرة، والعوامل التي تؤدي إلى حدوثها، والآثار المترتبة عليها.

٦- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية تتعلق بتحسين صورة الذات، وقبولها والتعاطف معها في الشدائد، وتعزيز المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة.

٧- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج التوعية المتعلقة بمناهضة العنف ضد المرأة، والحد من آثاره السلبية على المرأة والمجتمع.

٨- إعداد وتقييم بعض المقاييس النفسية التي استخدمت في الدراسة، مقياسي المرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة.

#### مفاهيم الدراسة:

١- الشفقة بالذات: **Self-Compassion**: يتبنى الباحث التعريف الذي قدمته نيف (Neff, 2003a) للشفقة بالذات باعتبارها "قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهي الاتجاه الإيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل، وتنطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح". وذلك كما تعكسها الدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

٢- المرونة النفسية: **Psychological Resilience**: يعرف الباحث المرونة النفسية بأنها قدرة المرأة المطلقة على تعديل سلوكها في المواقف المختلفة والتوافق معها، والتعامل بفعالية، وإيجاد الحلول والبدائل المختلفة، وإقامة علاقات طيبة مع الآخر والحفاظ عليها. وذلك كما تعكسها الدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

٣- العنف ضد المرأة المطلقة: **Violence Against Women**: يعرف الباحث العنف ضد المرأة بأنه كل أشكال السلوك السليبي الموجه ضد المرأة المطلقة، ويتسبب في الإيذاء النفسي أو الجسدي لها. وذلك كما تعكسها الدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة.

## الإطار النظري لمتغيرات الدراسة:

### أولاً: مفهوم الشفقة بالذات:

عرفت نيف (Neff, 2003a) الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعاينها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح، وأشارت إلي أن هناك ثلاثة مكونات رئيسة للشفقة بالذات، هي اللطف بالذات **Self-Kindness**، والانسانية المشتركة **Common Humanity**، واليقظة الذهنية **Mindfulness**.

كما تعرف بأنها "حالة داخلية يشعر بها الفرد عندما يتعرض لعواقب وصعوبات وتستلزم منه ضرورة التوافق معها"، ومن ثم تعد إحدى سمات وخصائص الشخصية السوية للفرد والتي تتضمن قدرته على فهم ذاته والآخرين. (Laurie & Kenneth, 2011)، وهي "شعور داخلي بالألم الانفعالي، والشعور الإيجابي تجاه هذا الألم. (محمد، ٢٠١٦) وتعرف أيضا بأنها "تلك العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم الدعم المعنوي لذاته في لحظات المعاناة". (Bayir, 2016) ، وهي "قدرة الفرد على تحمل المشاعر والمعاناة في المواقف والمشكلات، وخاصة عندما يعاني من بعض الاضطرابات كالقلق والاكتئاب. (Amy, 2017)

ويتفق المتخصصين على أن الشفقة بالذات تتضمن مزيجا من المكونات المعرفية والوجدانية، والدافعية، وتعكس تصور الفرد لذاته، وما يتمتع به من تميز وتفرد عن الآخرين. (Neff, et al., 2007a; Stark, 2014)

ولقد ميز كل من (Tangney, Boone & dearing, 2005; Wenzel,

Woodiyatt, & Hedrick, 2012) بين نوعين من الشفقة بالذات، هما:

- الشفقة بالذات كموقف شخصي حقيقي وأصيل: وتحدث عندما يتعامل الفرد مع ذاته بلطف؛ فيقبلها معترفا بالمسئولية والتقصير، متعهدا بتطويرها في المستقبل، وتصويب الأخطاء التي وقع فيها.

- الشفقة بالذات كموقف شخصي مزيف: وتحدث عندما يقوم الفرد بإزاحة مسؤوليته عن الأخطاء بتوجيه اللوم للآخرين، أو إلقاءها على الظروف والأحداث الخارجية، وعلى الرغم من أن هذا الميل قد يحقق لهم راحة وقتية، فإنه يصرفهم عن تحسين ذاتهم في المستقبل، لكونه حيلة تستهدف تجنب لوم الذات في إطار علاقته بمفهوم العفو عن الذات وتقدير الذات.

### أبعاد ومكونات الشفقة بالذات:

ترى نيف (Neff, 2003a) أن الشفقة بالذات لها ثلاثة أبعاد متداخلة، وهي:

#### ١- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: Mindfulness/ Over-identified

اليقظة العقلية هي تلك الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقي الأحكام، ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد التوحد الكامل في الهوية الذاتية. (Neff, 2003c) وتساعد اليقظة العقلية الفرد على خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزوده بالاستبصار الكامل للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، كما تخفف تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة وال فشل الشخصي، ولوم الذات. (Neff, 2003b) وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية، ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ومعايشتها بدلا من احتجازها في الوعي، فضلا عن عدم اطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط معها، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات. (عباس، ٢٠١٥)

#### ٢- اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي: Self-Kindness/ Self-Judgment

اللطف بالذات هو ميل الناس لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم على أنفسهم، ويتضمن اللطف بالذات إظهار التأثير الإيجابي للذات بدلا من نقدها، وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها. (Neff, 2003a)

وأشارت خليل (٢٠١٧) أن اللطف بالذات يعني قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل بدلا من الأحكام الذاتية القاسية. وتعبر عن فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة، كما تتضمن الفهم والدفء العاطفي نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو أن يتعرض لمواقف محبطة، ويضيف بيرنيس، وشين (Breines & Chen, 2012) أن الأفراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد ذواتهم فإنهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، وأن لديهم القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتقوية جوانب الضعف، وتجنب تكرار التعرض لهذه المواقف الصعبة.

### ٣- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: Common Humanity/ Isolation

ترى نيف وفونك (Neff & Vonk 2009) أن الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءا من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كل الناس يعانون ويستحقون الشفقة، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة، وتضيف نيف (Neff 2003b) أن الشفقة بالذات تسمح للفرد أن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين دون تشويه أو انفصال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوى معهم، ويكون واعيا لمعاناتهم، التي من وجهة نظره جزء من معاناة كل البشر، وتصبح رؤية الفرد لخبراته الخاصة جزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها كتجربة فردية.

وأشار بوتتر، يار، فرانيس، وشوستر (Potter, Yar, Francis & Schuster 2014) إلى أن الدراسات الحديثة دمجت الأبعاد الثلاثة السابقة في بعدين رئيسيين: **الأول الدفء الذاتي**: ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات، والمتمثلة في: اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية. **والثاني البرود الذاتي**: ويتضمن الأبعاد السلبية المتمثلة في الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط.

أما هيلفوكس (Halifax, 2012: 52) فيرى أن هناك أربعة أبعاد للشفقة، هي: الوعي بالمعاناة (مكون معرفي)، الاهتمام التعاطفي (مكون وجداني)، الرغبة في التخفيف من

المعانة (مكون انتباهي)، والاستجابة أو الاستعداد للمساعدة علي التخفيف من تلك المعانة. (مكون تحفيزي أو دافعي).

وأشارت إيمي (Amy 2017) إلي أن المكون المعرفي يعبر عن إدراك الفرد للموقف أو المشكلة أو الخبرة المؤلمة التي يمر بها، وتحليه عن أي أفكار لاعقلانية قد تؤثر سلبا علي تفاعله معها، والمكون الوجداني: ويقصد به تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين في المواقف المؤلمة، والمكون النفسي: ويتمثل في رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة، المكون الإجرائي: ويقصد به استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للموقف المؤلمة.

مما سبق عرضه يري الباحث أن مفهوم الشفقة بالذات قد حظي باهتمام الباحثين الأجانب، نظراً لأهميته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والحفاظ علي تماسك الشخصية وبناءها عند مواجهة الخبرات المؤلمة، وارتباطه بكثير من مخرجات الصحة النفسية للفرد، وأن هذا المفهوم متعدد الأبعاد يساعد الفرد علي تبني اتجاهها إيجابيا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها.

### ثانياً: مفهوم المرونة النفسية:

تشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة الصعاب والصدمات؛ فالشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما. (Christine & Kathleen, 2012) ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرنا، ويترتب على المرونة الكثير من النتائج الإيجابية، كالتخفيف من آثار الضغوط، وتعزيز التكيف، وتطوير مهارة المواجهة الفعالة للتعامل مع التغيرات المجتمعية؛ فالمرونة عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية، والحفاظ على الأداء الأمثل للفرد. (أبو زيد، ٢٠١٧)

قدم نيومان (Newman 2002) تعريفا للمرونة باعتبارها "القدرة على التكيف مع الأحداث، والمواقف الضاغطة، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغوط".

وعرفها (الأحمدي، ٢٠٠٧: ٤) بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول".

والمرونة النفسية هي القدرة الإيجابية للفرد على التكيف بنجاح مع الضغوط النفسية وإحداث التغيرات اللازمة لمواجهة التحديات حتى يتمكن من أداء أنشطته بشكل جيد، وتعد القدرة على ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار من مؤشرات المرونة النفسية. (Dowrick, Kokanovic, Hegarty, Griffiths, & Gunn 2008; Masten, 2009; Azlina & Shahrir, 2010; Grace, 2010; Christine & Kathleen, 2012، أبو زيد، ٢٠١٧، إسماعيل ٢٠١٧)

وبالنظر للتعريفات السابقة نجد أنها أجمعت على أن المرونة قدرة على التكيف وتعديل السلوك لمواجهه ذكية مع أحداث الحياة والضغوط، أو هي قدرة للتعافي وتقليل الآثار المترتبة هذه الأحداث.

#### وظائف المرونة النفسية وأهميتها:

أشار (زهران، ٢٠٠٢: ٢٠١) إلى أهمية المرونة النفسية في النقاط التالية:

- النظرة الإيجابية للحياة: وهي التي تحدد مكانة الفرد وقيمه الاجتماعية، وكلما كان الفرد متحلي بالمرونة كان أكثر إيجابية في التعامل مع الأحداث.
- الصحة النفسية: وهي حالة يكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته والاستغلال الأمثل لقدراته وإمكانياته.
- تنمية الاستقلالية الذاتية: وتشير إلى اعتماد الفرد على نفسه في إصدار القرارات التي تتعلق بمستقبله وحياته، بعد الاستماع لنصائح الآخرين.
- تنمية الكفاية: وتشير إلى تطوير قدرات الفرد حتى تصل إلى درجة المهارة والكفاية، للمساعدة في التوافق مع متطلبات الحياة.

- القدرة على التعامل مع العواطف: وتشير إلى قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه والتحكم فيها عند التعامل مع المواقف المختلفة.
  - نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وتشير إلى قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية الناجحة والحفاظ عليها.
  - الاستمرارية في العطاء: إن الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، فيواصل العمل بهمة وحماس وروح واثقان في عطاء متجدد.
- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:**

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في درجة المرونة النفسية، ومنها وجود الرعاية والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، والثقة بالنفس، والنظرة الإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل، وللمرونة ثلاثة مصادر تتمثل في الدعم الخارجي، الذي يحافظ على استمراريته، والقوة الداخلية / الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد.

(Grotberg, 2002: 53) ويوجز الباحث هذه العوامل في عاملين أساسيين: **الأول يتعلق بالخبرة:** ويرتبط بتراكم الخبرات والمعارف التي يحصل عليها الفرد وتؤثر في شخصيته، وتساعد على تحيد الأهداف والتخطيط، وحل المشكلات ومواجهة الضغوط، **والثاني يتعلق بالقدرة على التأقلم:** ويرتبط بالقدرات والمهارات التي يتبعها الفرد في إقامة علاقات قوية مع المحيطين به، والحفاظ عليها، وترتبط بتنظيم الذات والنظرة إليها.

#### **النماذج المفسرة للمرونة النفسية:**

- نموذج **ينجر (2004) Ungar** وفقا لهذا النموذج ينظر للمرونة النفسية باعتبارها تعكس فهما واضحا للواقع الاجتماعي كما تم بناءه من خلال تفاعل الفرد فيه وفهمه له، وتعتبر المرونة عن تفاوض ناجح يسعى الأفراد من خلاله إلى إدارة مواردهم الصحية بصورة جيدة.

- نموذج بينر (Pienar 2007): يشير هذا النموذج إلى أن المرونة عملية ديناميكية أكثر مما هي صفة ثابتة، تشمل عمليات وتراكيب متنوعة، ولا تشكل أطوار ومراحل محددة بل تحدث عبر فترة حياتية مرتبطة بالصددمات والضغط الممتدة منذ الولادة إلى الموت.

- نموذج زوترا وهول وموراى (Zautra, Hall & Murray 2010):

تشير المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج إلى التعامل مع الضغوط والمشكلات الناجمة عن الصحة النفسية المضطربة، والارتداد لمستويات سابقة للأداء، ووفقاً لهذا النموذج فإن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم قدرة على الاستمرار في المشاركة، ولديهم هدف ومعنى لحياتهم أثناء مرورهم بالمواقف الضاغطة.

**ثالثاً: مفهوم العنف ضد المرأة: Violence Against Women**

يعد العنف الموجه ضد النساء مشكلة عالمية؛ ويتخذ أشكالاً متنوعة وفقاً للمجتمعات، والثقافات، والخبرات المختلفة؛ غير أنه يتسبب في معاناة كبيرة لهن ولأسرهن، وكثيراً ما يرتبط العنف بمفهومى النوع والدور الاجتماعي في ضوء الأعراف السائدة في ظل ثقافة معينة في وقت محدد، ويتم التعبير عنه من خلال السعي إلى ممارسة السلطة والسيطرة والتحكم.

وتعددت تعريفات العنف بتعدد وجهات نظر الباحثين، وبالتنوع الثقافي للمفهوم، وتعدد صورته وصعوبة تنميته في أنماط محددة، والخلط بينه وبين مفاهيم أخرى كالإكراه، والعدوان، والقهر، والجريمة، ولقد قدم (طه وآخرون، ١٩٩٣: ٥٥١) تعريفاً للعنف باعتباره "السلوك المشوب بالقسوة والعدوان والقهر والإكراه، وهو سلوك بعيد عن التحضر والتمدن، تستثمر فيه الدوافع والطاقت العدوانية استثماراً صريحاً بدائياً كالضرب والتقتيل للأفراد، والتكسير والتدمير للممتلكات، واستخدام القوة والإكراه".

وعرفه الكاراز (Alcaraz, 2006: 831) بأنه "الاستعمال المقصود للقوة الفيزيائية بالتهديد أو الممارسة الفعلية ضد الذات أو شخص آخر أو جماعة أو مجتمع، والذي ينتج عنه ضرراً وحرماً، أو يقصد به الضرر أو الموت، أو الضرر النفسي أو الحرمان، ويتضمن كل أشكال العنف البدني والعقلي والأذى وسوء المعاملة والإهمال.

أما فيما يتعلق بتعريف العنف ضد المرأة فقد أشارت الجمعية العامة للأمم المتحدة بأنه "أي فعل يتسم بالعنف يقوم على أساس النوع، ويحتمل أن يؤدي إلى أذى بدني أو نفسي أو جنسي، أو إلى معاناة النساء، بما في ذلك التهديد. تمثل هذه الأفعال والإجبار أو الحرمان القسري من الحرية، سواء حدث ذلك على المستوى الاجتماعي، أو في الحياة الخاصة، وقد يمتد فيشمل الضرب وسوء المعاملة الجنسية، أو العنف المتعلق بالمهور والاعتصاب الزوجي، وختان الإناث، وسائر الممارسات التقليدية الأخرى المسببة للأذى النفسي. (في: فرج، الشيخ، ٢٠٠٤)

وهو كل سلوك يصدر في إطار العلاقة الأسرية بين الرجل والمرأة ويسبب ضرراً أو آلاماً جسدية، أو نفسية، أو جنسية، أو اقتصادية لأطراف تلك العلاقة. (حسين، ٢٠٠٩)

**أشكال العنف الموجه ضد المرأة:**

**العنف الجسدي:** يشمل السلوكيات التي تدرك على أنها تتسبب في أذى جسدي، أو احتمال التسبب فيه، أو التهديد بها، وأن كان البعض يري أن التهديد يقع ضمن العنف اللفظي والنفسي. (Straus & Gelles, 1990) وتري سالم (٢٠٠٢) أن العنف الجسدي يعد من أكثر أنواع العنف الأسري وضوحاً، ويشمل الضرب والقذف بالأشياء على الزوجة والركل والتهديد بسلاح والحرق والخنق.

**العنف النفسي:** هو أي فعل يحدث ضرراً نفسياً بما في ذلك إشعار المرأة بالدونية وعدم الاهتمام بها، بالإضافة إلى التهديد باستخدام العنف الذي يحدث داخل الأسرة أو المجتمع. (حسن، ٢٠٠٣: ١٨٦)

كما أن هناك مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن العنف النفسي، منها: الهجوم اللفظي مثل السخرية والتحرش اللفظي، وإطلاق الألقاب التي يقصد منها إشعار المرأة بعدم الكفاءة بهدف بقائها تحت السيطرة، والعزلة التي تفصل المرأة عن محيطها الاجتماعي والغيرة الشديدة والسلوك التملكي كمرقبة سلوك المرأة واتهامها بالخيانة وعدم الإخلاص بشكل متكرر، والتهديد اللفظي بالاعتداء والإيذاء أو التعذيب الموجه إلى المرأة ذاتها، أو إلى أفراد

عائلتها أو أطفالها أو أصدقائها، والتهديد المتكرر بالهجر والطلاق، وتخريب أو تدمير ممتلكاتها الشخصية. (Follingsted, Rutledge, Berg & Polek, 1990)

**العنف اللفظي:** يشير إلى استخدام الألفاظ والعبارات في إحداث الضرر المعنوي، والنفسي للآخرين، ويشمل السخرية، والاستهزاء، والشتيم، والاتهامات، والإهانات، ويعد العنف اللفظي من أشد أنواع العنف خطرا على الصحة النفسية للمرأة، مع أنه لا يترك آثارا مادية عليها، ولكن أقوى ما في العنف اللفظي هو التهديد بالطلاق الذي يترك آثارا نفسية خطيرة على المرأة. (سليم، ٢٠٠٠)

#### النظريات التفسيرية المتعلقة بالعنف ضد المرأة:

تنوعت النظرية النفسية المفسرة للعنف بصفة عامة، وضد المرأة خاصة، وذلك علي

النحو التالي:

**النظرية المعرفية:** أن فلسفة الشخص ومعتقداته وآرائه تجاه خبراته تشكل قوة أكبر على الانفعالات والسلوك من تلك التي يحدثها الموقف الحقيقي، وأن الناس قد لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يتخذونها بصدده الأحداث. (Ellis, 1975: 163) وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن تعريف المرأة ذاتها للعنف هام جدا في مدى تأثرها بهذا العنف، فالعنف من وجهة نظر المرأة يمكن تعريفه على أنه مقدار ما تدركه المرأة من إساءة موجهة لها سواء كانت جسدية أو نفسية أو جنسية. (حسن، ٢٠٠٣: ١٩٩)

ووفقا للمنظور المعرفي فإن تأثر المرأة بالإساءة يتوقف على إدراكها وتقديرها وتفسيرها وتخيلها وتذكرها لهذه الإساءة، فالمرأة قد لا تتأثر بالإساءة في حد ذاتها ولكن بكيفية رؤيتها وتقديرها وتفسيرها لها. (Dutton & Painter 1993) ولذلك فإن مجال الدراسة في العنف ضد المرأة لا بد أن يأخذ في اعتباره التحليل المعرفي لأفكارها وكيفية تفكيرها وإدراكها ورؤيتها لواقعة الإساءة.

**نظرية التعلم الاجتماعي:** تذهب هذه النظرية إلى أن العنف ينتقل من خلال ملاحظة النماذج التي تمارس العنف والتأثر بها، وانتقال الرغبة في ممارسته سعيا لتحقيق مكاسب، أو

للشعور بالقوة والسيطرة، ووفقا لهذه يكون الاعتداء على الآخرين شكلا من أشكال السلوك المضاد للمجتمع، وأن العنف على الزوجة قد يتطور ويصبح أسلوب حياة. (Saunders, 1994: 31) وبالتالي فإن المجتمع بثقافته وأساليه التربوية يلعب دورا مهما في تعزيز الاتجاهات التي قد تخلق من المرأة كائنا ضعيفا ونموذجا للضحية، أو نموذجا مناهضا للعنف ومقاوما له.

**نظرية الإحباط والعدوان:** تذهب هذه النظرية إلى أن الإحباط هو الدافع الأول وراء العنف وخصوصا العنف الأسرى؛ فالزوج الذي يتعرض للصراعات في مجال عمله ويشعر بالضعف في التحكم في عمله، فإنه عندما يعود إلى منزله يمارس القوة على زوجته أو أبنائه، إذ أنه يحاول تحويل الإحباط إلى قوة داخل أسرته (Coleman, 1987: 445)، ثم عدل ميلر من تفسيره وأشار إلى أن الإحباط يؤدي إلى العديد من أنماط السلوك، وأن العنف واحد منها فقط، ويعتبر الإحباط هو الدافع الأولى وراء العدوان. (محمد، ٢٠٠٦)

**النظرية الاجتماعية الثقافية:** تضع هذه النظرية اعتبارات خاصة للفروق في السلوكيات العدوانية والعنيفة التي قد تشيع في مجتمع ما دون آخر، وأن إدراكات المرأة للعنف قد تتأثر بالمعتقدات الخاطئة، ووسائل الإعلام، والمخاوف الخاصة، وثقافة المجتمع، ونقص التدعيم الاجتماعي لديها، كذلك ترجع هذه النظرية العنف ضد المرأة لعوامل أخرى مثل الطبقة الاجتماعية، والسن، والمكانة التعليمية والوظيفية. (Hatch, 1996)

#### فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة.
- هناك تأثير دال إحصائياً للعوامل الديموجرافية (المستوي التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الدراسة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة.
- يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف لدى عينة الدراسة.

## إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة الحالية، ووفقاً لصياغة الفروض؛ فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة..

ثانياً: عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (١٨٥) سيدة مطلقة، تتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٤٥) سنة، من محافظة المنيا، وفقاً لعدد من الخصائص الديموغرافية يوضحها الجدول التالي:

### جدول (١)

#### الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

مكان الإقامة		المستوي الاقتصادي		المستوي التعليمي	
٨١	ريف	٤٢	مرتفع	١٠٢	عال
١٠٤	حضر	٨٦	متوسط	٥٢	متوسط
١٨٥	المجموع	٥٧	منخفض	٣١	أقل من متوسط
		١٨٥	المجموع	١٨٥	المجموع

يتبين من الجدول أن هناك تنوعاً في الخصائص الديموغرافية المميزة لأفراد عينة الدراسة من المطلقات من حيث المستوى التعليمي والاقتصادي ومكان الإقامة.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

- مقياس الشفقة بالذات: إعداد نيف (Neff, 2003 a)، ترجمة عبد الرحمن (٢٠١٣) يتكون المقياس من (٢٦) بنداً، تمثل (٦) أبعاداً، من خلال (٣) عوامل قطبية، هي:

- ١- اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي، ويشتمل هذا البعد (١٠) بنود.
- ٢- الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة، ويشتمل هذا البعد (٨) بنود.
- ٣- اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات، ويشتمل هذا البعد (٨) بنود.

وتتم الإجابة على بنود المقياس في ضوء خمس اختيارات متدرجة، تحصل الإجابة على بنود الأبعاد الإيجابية للشفقة على الدرجات التالية بالترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وتعكس الدرجة علي بنود الأبعاد السلبية للشفقة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلي تمتع الفرد بقدر عالٍ من الشفقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب الخصائص السيكومترية (الثبات، والصدق) لأدوات الدراسة الحالية من خلال التطبيق على عينة مكونة من (٢٥) سيدة مطلقة من غير أفراد العينة الأساسية وتشابه معها الخصائص الديموجرافية.

صدق المقياس: قامت نيف (2003a) Neff معد المقياس بحساب صدق المقياس من خلال حساب الارتباطات بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس نقد الذات إعداد بلات وآخرون Blatt et al وبلغ قيمة معامل الارتباط (٦  $\square$  ٠)، كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية بعضها البعض ووصل إلى (٩  $\square$  ٠) كما تم حساب التحليل العاملي والذي أسفر عن ستة عوامل هي: اللطف بالذات، الحكم على الذات، الإنسانية، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط مع الذات.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدولين التاليين ذلك:

#### جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه (ن = ٢٥)

اللطف بالذات		الحكم الذاتي		الإنسانية المشتركة		العزلة		اليقظة العقلية		التوحد مع الذات	
البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)	البند (ر)
١	٠,٧٦	٦	٠,٦١	١١	٠,٤٦	١٥	٠,٥٧	١٩	٠,٦١	٢٣	٠,٤٩
٢	٠,٧٤	٧	٠,٧٠	١٢	٠,٦٣	١٦	٠,٧١	٢٠	٠,٥٨	٢٤	٠,٧٣
٣	٠,٨١	٨	٠,٦٧	١٣	٠,٦٧	١٧	٠,٦٤	٢١	٠,٧١	٢٥	٠,٦٤
٤	٠,٨٣	٩	٠,٧٠	١٤	٠,٦٣	١٨	٠,٦٢	٢٢	٠,٥٧	٢٦	٠,٥٥
٥	٠,٣٤	١٠									

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه تراوحت ما بين (٤٣  $\square$  ٠  $\square$  ٨٣  $\square$  ٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ارتفاع صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

#### جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٢٥)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	اللطف بالذات	٠.٧٩
٢	الحكم الذاتي	٠.٧٨
٣	الإنسانية العامة المشتركة	٠.٦٨
٤	العزلة	٠.٦٩
٥	اليقظة العقلية	٠.٧٠
٦	التوحد المفرط مع الذات	٠.٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٠٥

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٣ - ٠,٧٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ارتفاع صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس: قامت نيف (2003a) Neff بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق المقياس وتراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠,٨٠ - ٠,٩٣) وهي مؤشرات ثبات مرتفعة.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي ذلك:

#### جدول (٤)

معامل ثبات إعادة التطبيق، وألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات (ن = ٢٥)

البعد	معامل ثبات إعادة الاختبار	معامل ثبات ألفا كرونباخ
اللطف بالذات	٠.٧٦	٠.٧٨
الحكم الذاتي	٠.٧٠	٠.٨٠
الإنسانية المشتركة	٠.٧٣	٠.٧٨
العزلة	٠.٦٩	٠.٦٣
اليقظة العقلية.	٠.٧٥	٠.٨١

معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات إعادة الاختبار	البعد
٠.٨٢	٠.٧٩	التوحد المفرط مع الذات
٠.٧٥	٠.٧٠	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات إعادة التطبيق تراوح ما بين (٠.٧٩ - ٠.٨٢)، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٦٣ - ٠.٨٢)، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة.

مقياس المرونة النفسية: إعداد الباحث

يتكون المقياس من (٢٦) بنداً، موزعة على (٤) أبعاد، هي:

الأول: الدعم الاجتماعي (٨) بنود: (١ - ٥ - ٩ - ١٣ - ١٧ - ٢١ - ٢٤ - ٢٦).

البعد الثاني: الدافعية (٧) بنود (٢ - ٦ - ١٠ - ١٤ - ١٨ - ٢٢ - ٢٥)

البعد الثالث: القدرة التكيفية: (٥) بنود (٣ - ٧ - ١١ - ١٥ - ١٩)

البعد الرابع: القيم الاجتماعية والدينية (٦) بنود: (٤ - ٨ - ١٢ - ١٦ - ٢٠ - ٢٣)

ويشير البعد الأول: إلى كل أشكال المساعدة المعنوية، والمادية التي يدركها الفرد، وتساعدته للتعامل مع المواقف الصعبة، ويشير البعد الثاني: إلى شعور الفرد بالحماسية والعطاء، والرغبة في العمل والإنتاج والتفوق والإنتاج ومواصلة الجهد والعمل، أما البعد الثالث: فيشير إلى قدرة الفرد على تعديل سلوكه تبعاً للمواقف التي يتعرض لها، وكذلك التمتع بعلاقات طيبة مع المحيطين بالفرد من أفراد الأسرة، والأصدقاء، والبعد الرابع: يشير إلى الالتزام بقيم المجتمع، والثقة بالله في كل وقت، والالتزام الديني، والقرب إلى الله، والنظرة الإيجابية.

وتتم الإجابة على بنود المقياس في ضوء خمس اختيارات متدرجة، تحصل على

الدرجات التالية بالترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١) دائماً = (٥)، إطلاقاً = (١)، وتتراوح

الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الفرد

بقدر عالٍ من المرونة والتكيف مع المواقف الطارئة والمختلفة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قام الباحث بحساب صدق المقياس من خلال حساب صدق المحتوى؛ فبعد اطلاعه علي الأطر النظرية، والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم المرونة النفسية، حدد أربعة أبعاد رئيسية للمقياس، وتم صياغة العبارات الخاصة بكل بعد علي حدي، وكان المقياس في صورته الأولية يتكون من (٣٥) بنداً، تم عرضها علي السادة المحكمين من الأساتذة المتخصصين\*، وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة الأبعاد، والبنود ووضوحها وسلامتها، وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين أجري الباحث تعديلا علي (٣) بنود، كما قام باستبعاد (٥) بنود لم تصل نسبة اتفاق السادة المحكمين عليها إلي (٧٥%)، ليصبح المقياس بعد عرضه علي السادة المحكمين مكون من (٣٠) بنداً.

كما قام الباحث بحساب الصدق العاملي، من خلال إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية، وبعد التدوير أنتج (٤) عوامل، وبأخذ محك جيلفورد (٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار البنود التي تشبعت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبع عليها ثلاثة بنود فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٣) (٠) كما يتم حذف العبارات التي تحصل على تشبع أقل من (٣) (٠) وهذا يضمن نقاء عاملي أفضل للعوامل، وتوضح الجداول التالية ذلك:

#### جدول (٥)

#### مصنوفة العوامل قبل التدوير لمقياس المرونة النفسية

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
٠,٠٦٣-	٠,٣١٢	٠,٤٨٦	٠,٥١٣	١
٠,٤٦٧	٠,٠٨٦-	٠,٤٨٩	٠,٣١٨-	٢
٠,٢٤٧	٠,٦٤٧-	٠,٠٣٥	٠,٦٦٠	٣
٠,٤٥١	٠,٢٥٦	٠,٠٣٦-	٠,٢٠٠	٤
٠,٠٧٢	٠,١٩٤	٠,١٩٦	٠,٢٣٤	٥
٠,٢١٦	٠,٠٥٩-	٠,٥٥٤	٠,٣١٣-	٦
٠,١٤٢	٠,٤٩٨-	٠,٠٧٢	٠,٥٢٠	٧
٠,١٩٥	٠,١١٠	٠,٢٢٤-	٠,٠٣٢	٨
٠,٠٠٢	٠,٥١٦	٠,٢٦٨	٠,٣٨١	٩
٠,٣٠٠	٠,٠٩٧	٠,٢٨٩	٠,٢٣٥-	١٠

\* أ.د. محمد سمير عبد الفتاح، أ.د. حسن علي حسن، أ.د. فتحى الشرقاوي، أ.د. طريف شوقي، أ.د. محمد حسن غاتم، أ.م. د. النابغة فتحى، أ.م.د. السعيد عبد الصالحين، د. هدي الضوي.

العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
٠,٢٥٧	٠,٦٥٧-	٠,٠٢٩	٠,٦٣٨	١١
٠,٥١٥	٠,٢٤٠	٠,٣١٩-	٠,٠٧٢	١٢
٠,٢٠٦-	٠,٣٦٩	٠,٢٧٩	٠,٣٧٠	١٣
٠,٠٨٨	٠,١٥٣-	٠,٥٠٠	٠,٣٤٠-	١٤
٠,٢٥٩	٠,٥٧٩-	٠,١١٥	٠,٣٨٩	١٥
٠,٤٥١	٠,٢١٧	٠,٣٢٤-	٠,٣٠٣	١٦
٠,٢٣٦-	٠,٢٣٦	٠,٤١٠	٠,٥١٤	١٧
٠,١٠٣	٠,٠٠٨	٠,٥٠٢	٠,٣٨٨-	١٨
٠,٣١٩	٠,١٧٦-	٠,١٤٢-	٠,٢٩٥	١٩
٠,٥٠٣	٠,٢٣٧	٠,٢٩٣-	٠,٠٩٣	٢٠
٠,٠٢٩-	٠,٠٩١	٠,٤٠٩	٠,٤٥٩	٢١
٠,٠٢٥-	٠,١٥٧-	٠,٢٥٨	٠,٢٤٥-	٢٢
٠,٤٦٩	٠,٣١٢	٠,١٩٩-	٠,٢٥٤	٢٣
٠,٠٢٥-	٠,٢٤٤	٠,٣٨١	٠,٥٥١	٢٤
٠,٢٤٠	٠,٠٩٨-	٠,٥٧٢	٠,٢٦٣-	٢٥
٠,٥٠٧	٠,٤٧٦	٠,٠٩٣-	٠,٠٥٦-	٢٦
٠,٠٢٠-	٠,١٦١	٠,٤٧٣	٠,٥٦١	٢٧
٠,٤٢٤	٠,١٦١-	٠,٤٨٣	٠,٣٠٨-	٢٨
٠,١٢٣-	٠,١٤٠	٠,٤٩٦	٠,٤٨٥	٢٩
٠,٢٠٧	٠,٠٢٤	٠,٥٦٥	٠,٤١٤-	٣٠

جدول (٦)

مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس المرونة النفسية

الاشتراقات	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
٠,٦٠١	٠,٠٠٩	٠,٠٣٦	٠,٠٥٩	٠,٧٧٢	١
٠,٥٦٥	٠,١٤٩	٠,٠٦٥	٠,٧٣٣	٠,٠٣٧-	٢
٠,٩١٦	٠,٠١٨	٠,٩٤٠	٠,١١٠-	٠,١٤٣	٣
٠,٣١٠	٠,٥٢٨	٠,٠٥٢	٠,٠٤٣	٠,١٦٥	٤
٠,١٢٨	٠,١٤١	٠,٠٨٨	٠,٠٢٧-	٠,٢٤٧	٥
٠,٤٥٥	٠,٠٦٧-	٠,٠٣١-	٠,٦٦٩	٠,٠٥٠	٦
٠,٥٤٤	٠,٠٣٨-	٠,٧١٧	٠,٠٧٧-	٠,١٥١	٧
٠,٢١٩	٠,٢٥١	٠,٠٤٨	٠,٠٢٧-	٠,١١٤-	٨
٠,٤٨٢	٠,١٩٩	٠,١٨٢-	٠,٠٣٨-	٠,٦٣٩	٩
٠,٢٦٩	٠,١١٨	٠,٢٥٧-	٠,١٩٣-	٠,١٩٤-	١٠
٠,٩٠٦	٠,٠٢١	٠,٩٣٩	٠,٠٩٨-	٠,١١٩	١١
٠,٤٢٩	٠,٦٤٢	٠,٠٠٢	٠,٠٨٠-	٠,١٠٠-	١٢
٠,٣٩٤	٠,٠٤٢-	٠,١٤٠-	٠,٠٩٧-	٠,٦٠٢	١٣
٠,٣٩٧	٠,٣٠٣-	٠,٠١٥-	٠,٥٩٦	٠,٠٢٢-	١٤
٠,٥٦٧	٠,٠١٠-	٠,٧٤٨	٠,٠٧٩	٠,٠٣٤	١٥

الاشتراكات	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	البند
٠,٤٤٨	٠,٦١٧	٠,١٢٥	٠,٢١٩-	٠,٠٥١	١٦
٠,٥٤٣	٠,١٤٣-	٠,٠٣٨	٠,٠٩٥-	٠,٧١٩	١٧
٠,٤١٣	٠,١٢٨-	٠,١٦٢-	٠,٦٠٩	٠,٠١٦	١٨
٠,٢٤٠	٠,٢٨٠	٠,٣٩٢	٠,٠٩٠-	٠,٠٠٥-	١٩
٠,٤٠٤	٠,٦٢٧	٠,٠١٣	٠,٠٧٥-	٠,٠٧٠-	٢٠
٠,٣٨٨	٠,٠٤٢-	٠,١٨٧	٠,٠٦٧	٠,٥٨٩	٢١
٠,١٩٧	٠,٣٠١-	٠,٠٠٦	٠,٢٤٦	٠,٠٨٩	٢٢
٠,٤٢٢	٠,٦٢٧	٠,٠٣٦	٠,١٠٥-	٠,١٢٩	٢٣
٠,٥٠٩	٠,٠٥١	٠,١١٧	٠,٠١٥-	٠,٧٠١	٢٤
٠,٤٤٨	٠,٠٩٣-	٠,٠٢٤	٠,٦٥٧	٠,٠٧٩	٢٥
٠,٤٩٥	٠,٩٥٧	٠,٢٤٤-	٠,١٢٢	٠,٠٤٩	٢٦
٠,٥٦٥	٠,٠٠٨-	٠,١٩٣	٠,٠٦٢	٠,٧٢٤	٢٧
٠,٥٣٤	٠,٠٨٤١	٠,١١٥	٠,٧١١٤	٠,٠٦٢-	٢٨
٠,٥١٦	٠,١٢٢-	٠,١٣٦	٠,٠٧٤	٠,٦٩١	٢٩
٠,٥٣٣	٠,٠٥٨-	٠,١٥٢-	٠,٧١١	٠,٠٢٧	٣٠
	٢,٨٧	٣,٣٨	٣,٩٧	٤,١٢	الجذر الكامن
	٩,٥٧	٧,٢٥	١٣,٢٤	١٣,٧٣	نسبة التباين

جدول (٧)

التشبعات الدالة على العامل الأول (الدعم الاجتماعي)

التشبع	العبارة	البند
٠,٧٧٢	تساعدني أسرتي على اتخاذ قراراتي الصحيحة	١
٠,٧٢٤	تساعدني أسرتي في حل مشكلاتي	٢٧
٠,٧١٩	يقرضني أصدقائي المال عند حاجتي إليه	١٧
٠,٧٠١	في مواقف الشدة لا يتركني الأصدقاء	٢٤
٠,٦٩١	لدي صديقة مقربة أحكي لها أسراري	٢٩
٠,٦٣٩	أشعر باهتمام أسرتي	٩
٠,٦٠٢	الأسرة والأصدقاء سند كبير لي	١٣
٠,٥٩٨	أجد من يشعر بالآلامي وأحزاني	٢١

الجذر الكامن لهذا العامل (١٣ □ ٤)، ونسبة التباين العاملي المفسر ٧٣ □ ١٣٪) وتشبع به (٨) بنود

جدول (٨)

التشبعات الدالة على العامل الثاني (الدافعية)

التشبع	العبارة	البند
--------	---------	-------

التشيع	العبارة	البند
٠.٧٣٣	أبذل كل ما بوسعي لتحقيقي أهدافي	٢
٠.٧١٤	أشعر بالحماس عند تنفيذ الأعمال	٢٨
٠.٧١١	لا أحب أن أستسلم أبدأ مهما كان العمل صعباً	٣٠
٠.٦٦٩	أسعى دائماً إلى التفوق	٦
٠.٦٥٧	أشعر أن بإمكانني أن أعمل أشياء ناجحة ومتميزة	٢٥
٠.٦٠٩	لا استسلم للإحباط عند صعوبة تنفيذ عمل ما	١٨
٠.٥٩٦	لدي القدرة على تحمل المسؤولية	١٤

الجذر الكامن لهذا العامل (٩) (٣)، ونسبة التباين العاملي المفسر (٢٤) (١٣٪) وتشيع به (٧) بنود

#### جدول (٩)

#### التشيعات الدالة على العامل الثالث (القدرة التكيفية)

التشيع	العبارة	البند
٠.٩٤٠	أضع بدائل لأهدافي	٣
٠.٩٣٩	أستطيع التعايش مع أشخاص جدد	١١
٠.٧٤٨	أنظر إلي أخطائي باعتبارها جزء من أخطاء البشر	١٥
٠.٧١٧	أتقبل عدم النجاح باعتباره خبرة يمر بها الجميع	٧
٠.٣٩٢	لدي القدرة على تعديل سلوكي تبعاً للموقف	١٩

الجذر الكامن لهذا العامل (٣) (٣)، ونسبة التباين العاملي المفسر (٢٥) (١١٪) وتشيع به (٥) مفردات

#### جدول (١٠)

#### التشيعات الدالة على العامل الرابع (القيم الاجتماعية والدينية)

التشيع	العبارة	البند
٠.٩٥٧	ألجا إلي الله في كل أمور حياتي	٢٦
٠.٦٤٢	أتحلي بالقيم الإيجابية	١٢
٠.٦٢٧	أتقبل النقد ووجهات النظر المخالفة لرأيي	٢٠
٠.٦٢٧	أتذكر قصص الأنبياء مع خيرات الفشل	٢٣

البند	العبارة	التشيع
١٦	أهتم بعبادات وتقاليد المجتمع	٠.٦١٧
٤	احترم الآخرين وأقدرهم	٠.٥٢٨

الجذر الكامن لهذا العامل (٨٧ ٢)، ونسبة التباين العاملي المفسر (٥٩ ٩٪) وتشيع به (٦) بنود ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال حساب معامل ثبات إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين، وألفا كرونباخ، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

#### جدول (١١)

معامل ثبات إعادة التطبيق، وألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية (ن = ٢٥)

البعد	معامل الثبات	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
الدعم الاجتماعي	٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٨٤
الدافعية	٠,٧٣	٠,٧٣	٠,٧٨
القدرة التكيفية	٠,٨١	٠,٨١	٠,٨٣
القيم الاجتماعية والدينية	٠,٩٠	٠,٩٠	٠,٩٣
الدرجة الكلية	٠,٧٤	٠,٧٤	٠,٧٩

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات إعادة التطبيق تراوح ما بين (٧٣ ٠ - ٩٠ ٠)، وتراوحت معامل ثبات ألفا كرونباخ ما بين (٧٨ ٠ - ٩٣ ٠)، وجميعها درجات ثبات جيدة.

#### مقياس العنف ضد المرأة المطلقة: إعداد الباحث

يتكون المقياس من (٢١) بنود، تقيس الأشكال المختلفة من العنف (البدني، النفسي، الاجتماعي، اللفظي، وغير اللفظي) ضد المرأة المطلقة، وتتم الإجابة على بنود المقياس في ضوء أربع اختيارات متدرجة، تحصل الإجابة على بنود المقياس بالترتيب (٤، ٣، ٢، ١) دائما = (٣)، إطلاقاً = (١)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢١ - ٨٤) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة معدلات العنف ضد المرأة.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قام الباحث بحساب صدق المحتوي للمقياس؛ فبعد اطلاعه على الأطر النظرية، والدراسات السابقة، والمقاييس التي تناولت مفهوم العنف، وجد الباحث أن ألفا

تناولت أنواع متعددة للعنف، منها البدني والنفسي والاجتماعي، وحرص الباحث علي أن تشمل عبارات هذا المقياس هذه الأنواع، وكان المقياس في صورتها المبدئية يتكون من (٢٤) بنداً، تم عرضها علي السادة المحكمين، وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمتها للمقياس ووضوحها وسلامة صياغتها، وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين أجري الباحث تعديلاً علي (٢) بند، كما قام باستبعاد (٣) بنود لم تصل نسبة اتفاق السادة المحكمين عليها إلي (٧٥%)، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢١) بنداً.

كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك على النحو التالي:

#### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس العنف ضد المرأة (ن = ٢٥)

الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٢٦	١٥	٠,٤٥	٨	٠,٥٥	١
٠,٥١	١٦	٠,٤٦	٩	٠,٦١	٢
٠,٥٠	١٧	٠,٤٦	١٠	٠,٥٣	٣
٠,٤٥	١٨	٠,٥٦	١١	٠,٥٠	٤
٠,٥١	١٩	٠,٥٣	١٢	٠,٣٨	٥
٠,٣٢	٢٠	٠,٤٤	١٣	٠,٥٢	٦
٠,٤٤	٢١	٠,٤٢	١٤	٠,٦٤	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٠٥

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٢٦) و (٠,٦٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى تماسك البناء الداخلي للمقياس.

كما قام الباحث بحساب صدق المحك للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة على المقياس والدرجة الكلية على مقياس الإساءة إلى المرأة إعداد حسن (٢٠٠٣)، ووصلت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٧) وهو معامل دال إحصائياً عن مستوي (٠,٠٥) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس من خلال حساب معاملي إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين، وألفا كرونباخ، وكانت قيمة معاملي الثبات على التوالي، (٠,٨٧)، (٠,٩٣) وهو ما يشير إلى ارتفاع ثبات المقياس.

رابعاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها: ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة"، ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات وكل من المرونة والعنف ضد المرأة المطلقة (ن=١٨٥)

العنف ضد المرأة	المرونة النفسية					المتغيرات
	الدرجة الكلية	القيم الاجتماعية والدينية	القدرة التكيفية	الدافعية	الدعم الاجتماعي	
٠,٦٥	٠,٧١	٠,٥٨	٠,٧٦	٠,٥٧	٠,٥٥	اللطف بالذات
٠,٦٦	٠,٧٥	٠,٦٣	٠,٧٩	٠,٥٠	٠,٦٥	الحكم الذاتي
٠,٦٢	٠,٧١٠	٠,٥٦	٠,٧٢	٠,٣٥	٠,٦٧	الإنسانية العامة
٠,٦٤	٠,٦٧	٠,٥٤	٠,٦٦	٠,٣٥	٠,٥٨	العزلة
٠,٤٨	٠,٦١	٠,٤٦	٠,٦٥	٠,٤٢	٠,٥٨	اليقظة العقلية
٠,٣٤	٠,٣٣	٠,٣٣	٠,٣٣	٠,٤٠	٠,٣١	التوحد مع الذات
٠,٧٢	٠,٨٠	٠,٦٦	٠,٨٣	٠,٥٠	٠,٧١	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,١٥٩

يتضح من الجدول أنه توجد علاقة طردية بين الشفقة بالذات وأبعادها (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية العامة المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط مع الذات، والدرجة الكلية) وكل من المرونة النفسية والعنف الموجه ضد المرأة المطلقة؛ حيث كان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة لكل من (Neff & McGehee, 2010; Walker et al., 2010; Kurilova, 2013; Pidgeon & Keye, 2014; Rachel, et al., 2014; Hermansyah, 2019) والتي أشارت لقوة العلاقة بين المتغيرين فكلاهما يعمل علي تعزيز قدرة الفرد علي التعامل بفعالية مع المواقف الجديدة الطارئة والصعبة، مع المحافظة علي بناءه الذاتي والشخصي دون إلحاق الضرر أو الأذى به، ويتم ذلك بآليات متعددة، منها المعرفية،

والسلوكية، والوجدانية، ويرى الباحث أن الشفقة بالذات أحد المكونات المعرفي، والمرونة تعد أحد المكونات السلوكية، وبذلك تعكس النتائج أن المرأة المطلقة تعتمد على استخدام كافة الأساليب المتاحة للحفاظ على ذاتها وتماسكها في مواجهة الضغوط النفسية الكبيرة التي تتعرض لها المرأة المطلقة داخل المجتمع، وكذلك الآثار السلبية المترتبة على هذا الانفصال؛ فهي تعاني من صعوبات ومشكلات عديدة من الناحية الاجتماعية والنفسية، مرتبطة بنظرة المجتمع لها باعتبارها مسئولة عن الطلاق بنسبة كبيرة، فالاعتقاد السائد أن الزوجة مسئولة عن تماسك أسرتها ورعايتها والاهتمام بشؤونها والحفاظ عليها، وأن أي خلل يحدث في هذا البناء تكون هي المسئولة عن تطوره، دون مراعاة لحالتها النفسية بعد الطلاق وما قد تدركه من تغيرات كثيرة في حياتها بشكل عام قد تحول دون إحساسها بقيمة وجود حياتها بعد تجربة الطلاق.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرأة المطلقة القادر على التكيف مع المتغيرات الحياتية والقادرة على التفكير الإيجابي، هي التي لا تقسو على نفسها، ولا تقلل من قيمة ذاتها، كما أنه يمكن النظر لوجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين بعد القيم الاجتماعية والدينية واللفظ بالذات إلى أن تمسك المرأة المطلقة بالقيم والعادات والتقاليد الأخلاقية والمبادئ، والثقة في الله كلما كانت أكثر قدرة على التحمل والمواجهة.

ويرى الباحث أن الطلاق كمرحلة نهائية للعلاقة بين الزوجين يشكل صدمة مؤثرة على الأسرة والمطلقة لذلك فهي تبحث عن أساليب ذاتية بديلة لتخفيف من حدة هذه الآثار على المستويين النفسي والسلوكي، يأتي في مقدمتها الشفقة بالذات، والمرونة النفسية حتى تتمكن من التعامل مع المواقف الجديدة والصعوبات التي يمكن أن تتعرض لها بعد الطلاق، وهذا ما أوضحته النتيجة السابقة للفرض الأول بوجود علاقة طردية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدي المرأة المطلقة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الشفقة بالذات والعنف ضد المرأة المطلقة أشارت النتائج الواردة بالجدول (١٣) السابق، أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والعنف ضد المرأة المطلقة، وهو ما يؤكد صحة الفرض أيضاً وتتفق هذه النتيجة مع دراسات نتائج

كل من (Janson, 2011; Allen, et al., 2017; Karakasidou & Stalikas, 2017; Mohammadi & Khalatbari, 2018) ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين الشفقة بالذات والعنف ضد المرأة المطلقة في ضوء أن العنف المستمر ضد المرأة المطلقة والذي يظهر في ثقافة المجتمع الذكوري، أو في العادات والتقاليد السائدة في المجتمع المحيط بها؛ أو في نظرات الشك والطمع والفشل التي ينظر بها البعض للمرأة المطلقة، أثناء التعامل معها في المواقف المختلفة.

وبالتالي قد تعاني المرأة المطلقة من آثار مدمرة لها، وتكون عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض العضوية، وبذلك يكون من الضروري أن تبدأ المطلقة في البحث لآلية ذاتية لمواجهة هذا العنف، والتعامل مع ذاتها برفق ورحمة وعطف، ويتفق ذلك مع إشارة نتائج (Neff, et al., 2005) التي أكدت على أن هناك علاقة بين بين الشفقة بالذات والتعامل مع خبرات الفشل، ومع نتائج دراسة (Neff & McGehee 2010) والتي تؤكد على أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا والترابط الاجتماعي والدعم الأسري، ومع إشارة دراسة (Potter, et al., 2014) بأن الشفقة بالذات تساعد الفرد علي مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق، وزيادة التسامح مع الذات، كما تؤدي إلى زيادة إصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل، كما تلعب الشفقة بالذات دورا مهما في الحفاظ على الفرد من الاضطرابات النفسية، وترى نيف وآخرون (Neff, et al., 2007a) أن الشفقة بالذات لها دور مهم في التفكير التكيفي للفرد.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها: ينص الفرض الثاني على أن "هناك تأثير دال إحصائيا للعوامل الديموجرافية (المستوي التعليمي، والاقتصادي، ومحل الإقامة) على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة)، ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، وتحليل التباين أحادي الاتجاه، وذلك علي النحو التالي:

أولا: تأثير عامل المستوي الاقتصادي على متغيرات الدراسة:

جدول (١٤)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين المستويات الاقتصادية المختلفة في متغيرات الدراسة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
الشفقة بالذات	بين المجموعات	٣٧٠,٤٦	٢	١٨٥,٢٣	*٣٩,١١
	داخل المجموعات	٨٦٢,٠٠	١٨٢	٤,٧٤	
الحكم الذاتي	بين المجموعات	٢٨٨,٠٢	٢	١٤٤,٠١	*٢٦,٠٢
	داخل المجموعات	١٠٠٧,٢١	١٨٢	٥,٥٣	
الإنسانية العامة المشتركة	بين المجموعات	٢٠٢,٧٩	٢	١٠١,٣٩	*٢٨,٦٢
	داخل المجموعات	٦٤٤,٧٦	١٨٢	٣,٥٤	
العزلة	بين المجموعات	١٦٩,٩٥	٢	٨٤,٩٧	*٢٢,١٠
	داخل المجموعات	٦٩٩,٨٩	١٨٢	٣,٨٥	
البقطة العقلية	بين المجموعات	١٧٥,٨٤	٢	٨٧,٩٢	*٢٦,١٢
	داخل المجموعات	٦١٢,٦٥	١٨٢	٣,٤٧	
التوحد المفرط مع الذات	بين المجموعات	٩٢,٠٣	٢	٤٦,٠٢	*٨,٦٥
	داخل المجموعات	٩٦٨,١١	١٨٢	٥,٣٠	
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٧٣٤٧,٦٠	٢	٣٦٧٣,٨٠	*٤٤,٢٤
	داخل المجموعات	١٥١١٤,٤٩	١٨٢	٨٣,٠٥	
الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	٥٧٩,٨٨	٢	٢٨٩,٩٤	*٤٨,٤٨
	داخل المجموعات	١٠٨٨,٤٧	١٨٢	٥,٩٨	
الدافعية	بين المجموعات	٤٤٤,٨٢	٢	٢٢٢,٤١	*٣٨,٧٢
	داخل المجموعات	١٠٤٥,٤٢	١٨٢	٥,٧٤	
القدرة التكيفية	بين المجموعات	٢٩٩,٧٣	٢	١٤٩,٨٦	*١٨,٥٨
	داخل المجموعات	١٤٦٨,٤١	١٨٢	٨,٠٧	
القيم الاجتماعية والدينية	بين المجموعات	٢٩١,٣٣	٢	١٤٥,٦٧	*٢٤,٤١
	داخل المجموعات	١٠٨٦,١١	١٨٢	٥,٩٧	
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٦٢٦٩,٤٦	٢	٣١٣٤,٧٣	*٥٧,٨٣
	داخل المجموعات	٩٨٦٦,٣٠	١٨٢	٥٤,٢١	
العنف ضد المرأة المطلقة	بين المجموعات	١٠٥٥,٩٣	٢	٥٢٧,٩٧	*٢٧,٣٢
	داخل المجموعات	٣٥١٦,٦٧	١٨٢	١٩,٣٢	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٤

يتضح من جدول أن هناك فروق دالة إحصائية بين ذوي المستوي الاقتصادي (مرتفع، متوسط، منخفض) في متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، المرونة النفسية، العنف ضد المرأة) مما يستلزم إجراء أحد اختبارات المقارنة لتحديد اتجاه هذه الفروق، وسوف يستخدم الباحث اختبار (شيفيه).

جدول (١٥)

نتائج اختبار المقارنة البعدية شيفيه بين المستويات الاقتصادية في الشفقة بالذات

الأبعاد	المجموعات	المتوسطات	مرتفع	متوسط	منخفض
الشفقة بالذات	اللطيف بالذات	مرتفع	٢٠,٨١	*١,٦٨	*٣,٨٤
		متوسط	١٩,١٣		*٢,١٦
		منخفض	١٦,٩٦		
	الحكم الذاتي	مرتفع	٢٠,٠٥	*١,٩٨	*٣,٤٥
		متوسط	١٨,٠٧		*١,٤٧
		منخفض	١٦,٦٠		
	الإنسانية العامة المشتركة	مرتفع	١٤,٩٠	٠,٨٧	*٢,٧٣
		متوسط	١٤,٠٣		*١,٨٦
		منخفض	١٢,١٨		
	العزلة	مرتفع	١٥,٢٦	٠,٨٢	*٢,٥١
		متوسط	١٤,٤٤		*١,٦٩
		منخفض	١٢,٧٥		
اليقظة العقلية	مرتفع	١٥,٠٢	*١,٠٥	*٢,٦٢	
	متوسط	١٣,٩٨		*١,٥٧	
	منخفض	١٢,٤٠			
التوحد المفرط مع الذات	مرتفع	١٤,٥٧	٠,٩٧	*١,٩٤	
	متوسط	١٣,٦٠		*٠,٩٧	
	منخفض	١٢,٦٣			
الدرجة الكلية	مرتفع	١٠٠,٦٢	*٠,٧٤	*١٧,٠٩	
	متوسط	٩٣,٢٦		*٩,٧٣	
	منخفض	٨٣,٥٣			
المرونة النفسية	الدعم الاجتماعي	مرتفع	٣٦,٦٠	*٢,٤٨	*٤,٨٨
		متوسط	٣٤,١٢		*٢,٤٠
		منخفض	٣١,٧٢		
	الدافعية	مرتفع	٣٥,٤٠	*١,٧٧	*٤,١٩
		متوسط	٣٣,٦٤		*٢,٤٣
		منخفض	٣١,٢١		
	القدرة التكيفية	مرتفع	١٩,٥٠	*١,٩٢	*٣,٥٢
		متوسط	١٧,٥٨		*١,٦٠
		منخفض	١٥,٩٨		
	القيم الاجتماعية والدينية	مرتفع	٢٩,٧٦	*٢,١٦	*٣,٤٧
		متوسط	٢٧,٦٠		*١,٣١
		منخفض	٢٦,٣٠		
الدرجة الكلية	مرتفع	١٢١,٢٦	*٨,٣٢	*١٦,٠٥	
	متوسط	١١٢,٩٤		*٧,٧٣	
	منخفض	١٠٥,٢١			
العنف ضد المرأة المطلقة	مرتفع	٤٦,٢٩	*٢,٨٢	*٦,٤٩	

الأبعاد	المجموعات	المتوسطات	مرتفع	متوسط	منخفض
	متوسط	٤٩,١٠			*٣,٦٧
	منخفض	٥٢,٧٧			

\* مستوى دلالة (٠,٠٥)

\*\* مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول ما يلي:

— توجد فروق دالة إحصائية بين ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع والمتوسط في أبعاد (اللطيف بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية والدرجة الكلية) لمقياس الشفقة بالذات، وفي جميع أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية، وذلك في اتجاه ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع، كما توجد فروق دالة بينهما في مقياس العنف ضد المرأة، وذلك في اتجاه المستوى الاقتصادي المتوسط، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد (الإنسانية العامة المشتركة، العزلة، التوحد المفرط مع الذات).

— توجد فروق دالة إحصائية بين ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط والمنخفض في جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية، وفي مقياس المرونة النفسية بأبعاده والدرجة الكلية، وذلك في اتجاه ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط، كما توجد فروق بينهما في مقياس العنف ضد المرأة، وذلك في اتجاه المستوى الاقتصادي المنخفض.

ثانياً: تأثير عامل المستوى التعليمي على متغيرات الدراسة:

جدول (١٦)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين المستويات التعليمية المختلفة في متغيرات

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مخارج	الشفقة بالذات
بين المجموعات	٢٤٥,٤١	٢	١٢٢,٧١	*٢٢,٦٣	اللطيف بالذات	
داخل المجموعات	٩٨٧,٠٤	١٨٢	٥,٤٢			
بين المجموعات	٣٧٣,١٥	٢	١٨٦,٥٨	*٣٦,٣٨	الحكم الذاتي	
داخل المجموعات	٩٢٢,٠٧	١٨٢	٥,٠٧			
بين المجموعات	٢٤٩,٣٣	٢	١٢٤,٦٧	*٣٧,٩٣	الإنسانية العامة	
داخل المجموعات	٥٩٨,٢١	١٨٢	٣,٢٩		المشتركة	
بين المجموعات	١٧٦,٩٣	٢	٨٨,٤٦	*٢٣,٢٤	العزلة	
داخل المجموعات	٦٩٢,٩١	١٨٢	٣,٨١			
بين المجموعات	١٠٨,٠٣	٢	٥٤,٠١	*١٤,٤٥	اليقظة العقلية	

مخاور	مصدر التبيان	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
التوحد المفرد مع الذات	داخل المجموعات	٦٨٠,٤٦	١٨٢	٣,٧٤	*٣,٦١
	بين المجموعات	٤٠,٤٩	٢	٢٠,٢٥	
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	١٠١٩,٦٥	١٨٢	٥,٦٠	*٣٦,٢٧
	بين المجموعات	٦٤٠١,٣٣	٢	٣٢٠٠,٦٧	
الدعم الاجتماعي	داخل المجموعات	١٦٠٦٠,٧٥	١٨٢	٨٨,٢٥	*٢٧,٦٨
	بين المجموعات	٣٨٩,١٢	٢	١٩٤,٥٦	
الدافعية	داخل المجموعات	١٠٩٤,٠٦	١٨٢	٦,٠١	*٣٢,٩٥
	بين المجموعات	٣٩٦,١٨	٢	١٩٨,٠٩	
القدرة التكيفية	داخل المجموعات	١٥٤٧,٢٠	١٨٢	٨,٥٠	*١٣,٠٠
	بين المجموعات	٢٢٠,٩٥	٢	١١٠,٤٧	
القيم الاجتماعية والدينية	داخل المجموعات	١١٦٨,٤١	١٨٢	٦,٤٨	*١٥,٣٧
	بين المجموعات	١٩٩,٠٣	٢	٩٩,٥٢	
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	١١٦٠٢,٦٧	١٨٢	٦٣,٧٥	*٣٥,٥٥
	بين المجموعات	٤٥٣٣,٠٩	٢	٢٢٦٦,٥٥	
العنف ضد المرأة المطلقة	داخل المجموعات	٣٣٥٠,٦٩	١٨٢	١٨,٤١	*٣٣,١٩
	بين المجموعات	١٢٢١,٩١	٢	٦١٠,٩٥	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٤

يتضح من الجدول أن توجد فروق دالة إحصائية بين المستويات التعليمية المختلفة (جامعي فأعلي، ومتوسط، وأقل من متوسط) في متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، المرونة النفسية، العنف ضد المرأة)، وهو ما يشير إلي تحقق صدق الفرض، وللتعرف على طبيعة تلك الفروق واتجاهها؛ فقد تم حساب اختبارات المقارنة البعدية (شيفيه)، وكانت نتائجه كالتالي:

#### جدول (١٧)

نتائج اختبار المقارنة البعدية شيفيه بين المستويات التعليمية في متغيرات الدراسة

الأبعاد	المجموعات	المتوسطات	جامعي فأعلي	متوسط	أقل من المتوسط
الشفقة بالذات	جامعي فأعلي	١٩,٨٦		*٢,٠٢	*٢,٧٠
	متوسط	١٧,٨٥			٠,٦٨
	أقل من المتوسط	١٧,١٦			

الأبعاد	المجموعات	المتوسطات	جامعي فأعلي	متوسط	أقل من المتوسط
الحكم الذاتي	جامعي فأعلي	١٩,٣٤		*٢,٩٦	*٢,٦٧
	متوسط	١٦,٣٨			٠,٢٩
	أقل من المتوسط	١٦,٦٨			
الإنسانية العامة	جامعي فأعلي	١٤,٦٩		*٢,٥٥	*١,٨٥
	متوسط	١٢,١٣			٠,٧٠
	أقل من المتوسط	١٢,٨٤			
العزلة	جامعي فأعلي	١٤,٩٩		*١,٩٥	*١,٩٩
	متوسط	١٣,٠٤			٠,٠٤
	أقل من المتوسط	١٣,٠٠			
اليقظة العقلية	جامعي فأعلي	١٤,٤١		*١,٣٩	*١,٧٣
	متوسط	١٣,٠٢			٠,٣٤
	أقل من المتوسط	١٢,٦٨			
التوحد المفرط مع	جامعي فأعلي	١٣,٩٤		٠,٨٦	١,٠٧
	متوسط	١٣,١٠			٠,٢٣
	أقل من المتوسط	١٢,٨٧			
الدرجة الكلية	جامعي فأعلي	٩٧,٢٤		*١١,٧٢	*١٢,٠١
	متوسط	٨٥,٥٢			٠,٢٩
	أقل من المتوسط	٨٥,٢٣			
المساندة الاجتماعية	جامعي فأعلي	٣٥,٢٥		*٣,٠٣	*٢,٧٠
	متوسط	٣٢,٢١			٠,٣٤
	أقل من المتوسط	٣٢,٥٥			
دافعية الانجاز	جامعي فأعلي	٣٤,٦٠		*٣,١٦	*٢,٥٠
	متوسط	٣١,٤٤			٠,٦٥
	أقل من المتوسط	٣٢,١٠			
التكيف	جامعي فأعلي	١٨,٥١		*٢,١٦	*٢,٢٥
	متوسط	١٦,٣٥			٠,٠٩
	أقل من المتوسط	١٦,٢٦			
البنية القيمية والدينية	جامعي فأعلي	٢٨,٥٠		*٢,٤٠	٠,٧٩
	متوسط	٢٦,١٠			*١,٦١
	أقل من المتوسط	٢٧,٧١			
الدرجة الكلية	جامعي فأعلي	٤٧,٢٩		*١٠,٧٦	*٨,٢٤
	متوسط	٣٢,٧٩			٢,٥٢
	أقل من المتوسط	٥١,٨١			
العنف ضد المرأة المطلقة	جامعي فأعلي	٤٧,٢٩		*٥,٤٩	*٤,٥١
	متوسط	٣٢,٧٩			٠,٩٨
	أقل من المتوسط	٥١,٨١			

\*مستوي دلالة (٠,٠١)

\*مستوي دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين ذوي المستوي التعليمي الجامعي والمتوسط في الشفقة بالذات باستثناء (التوحد المفرط مع الذات، والقيم الاجتماعية والدينية)، المرونة

النفسية، لم تصل الفروق بينهما لمستوي الدلالة، وكانت الفروق الدالة في اتجاه ذوي المستوي التعليمي الجامعي فأعلى، كما توجد فروق بينهما في العنف ضد المرأة، وذلك في اتجاه ذوي المستوي التعليمي المتوسط.

- توجد فروق دالة احصائيا بين ذوي المستوي التعليمي المتوسط والأقل من المتوسط في بعد القيم الاجتماعية والدينية على مقياس الشفقة بالذات، وذلك في اتجاه ذوي المستوي التعليمي الأقل من المتوسط. ولا توجد فروق بينهما في باقي أبعاد الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة.

ويري الباحث أن الفروق بين المطلقات وفقا للمستويات التعليمي أو الاقتصادي تدخل ضمن العوامل التي تؤثر في مستوي الشفقة بالذات والمرونة النفسية، ومنها وجود الرعاية والدعم، والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، والثقة بالنفس، والنظرة الإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل، وهو ما يمتلكه ذوي التعليمي الجامعي وما بعد الجامعي، وذوي المستوي الاقتصادي المرتفع، وتكون قدرتهم على القيام بذلك أعلى.

كما أن الفروق بين المطلقات وفقا للمستويين التعليمي والاقتصادي يمكن تفسيرها في ضوء النظرية الاجتماعية المفسرة للعنف؛ حيث تضع هذه النظرية اعتبارات خاصة للفروق في السلوكيات العنيفة التي قد تشيع في مجتمع ما دون آخر؛ فإدراك المطلقة للعنف قد يتأثر بالمعتقدات الخاطئة، ووسائل الإعلام، والمخاوف الخاصة، وطبيعة النمط الثقافي السائد في المجتمع الذي تعيش فيه، وكذلك ترجع هذه النظرية العنف ضد المرأة لعوامل أخرى مثل الطبقة الاجتماعية، والسن، والمكانة التعليمية والوظيفية، واعتمادا على أن هذه العوامل تؤثر في درجة العنف الموجه ضد المرأة، وأن مستوي التعليمي العالي يساعد المرأة المطلقة في مواجهة العنف ورفضه، وكذلك الأمر بالنسبة ذوي المستوي الاقتصادي المرتفع للعنف لديهم القدرة على مقاومة ذلك العنف، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة سليم (٢٠٠٨) التي أشارت أن الحالة الاقتصادية تؤثر في درجة العنف ضد المرأة.

ثالثاً: تأثير عامل مكان الإقامة على متغيرات الدراسة:

جدول (١٨)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المقيمتين في الحضر والريف في متغيرات الدراسة

قيمة ت	المقيمتين في الريف		المقيمتين في الحضر		المقياس	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٦,٣٢	٢,١١	١٧,٦٠	٢,٥٢	١٩,٨١	اللطيف بالذات	الشفقة بالذات
*٧,٢٩	٢,٣٣	١٦,٦٤	٢,٣٥	١٩,١٧	الحكم الذاتي	
*٨,٠٥	١,٨٤	١٢,٤٢	١,٨٦	١٤,٦٣	الإنسانية العامة المشتركة	
*٦,٠١	١,٩٩	١٣,١١	١,٩٩	١٤,٨٨	العزلة	
*٥,٨٤	١,٦٧	١٢,٨٠	٢,٠٧	١٤,٤٥	البقطة العقلية	
*٣,٢٦	٢,٠٩	١٢,٨٩	٢,٥٢	١٤,٠٢	التوحد المقروط مع الذات	
*٨,١٨	٨,٧٩	٨٥,٤٧	٩,٩٩	٩٦,٩٦	الدرجة الكلية	
١,١٨	٢,٤٤	٣١,٧٨	٢,٤٥	٣٢,٣٥	الدعم الاجتماعي	المرونة النفسية
*٨,٧٧	٢,٣٧	٣١,٥٤	٢,٤١	٣٤,٦٥	الدافعية للإنجاز	
*٤,٢٢	٢,٣٨	١٦,٤٨	٣,٣٥	١٨,٣٤	القدرة التكيفية	
١,٠٢	٢,٥٩	٢٨,٥١	٢,٤٩	٢٧,٦٢	القيم الاجتماعية والدينية	
*٨,٣٨	٧,٥٥	١٠٦,٨	٨,٣١	١١٦,٧	الدرجة الكلية	
*٨,٣٦	٤,٢٩	٤٧,٥٦	٣,٨٧	٥٢,٢٩	العنف ضد المرأة المطلقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائية بين المقيمتين في الحضر والريف في الريف في الشفقة بالذات، والعنف ضد المرأة المطلقة، والمرونة النفسية باستثناء (الدعم الاجتماعي، والقيم الاجتماعية والدينية)، وكانت الفروق في اتجاه المقيمتين في الحضر، وهو ما يشير للأثر الفعال الذي أحدثته مكان الإقامة على متغيرات الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات رياض (٢٠١٥)؛ ولا تتفق ونتائج دراسات كل من علوان (٢٠١٦)؛ خليل (٢٠١٧) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات ترجع إلى عامل المستوي الثقافي ومحل الإقامة، أي أنه لا فرق بين المرأة المطلقة في الريف والمرأة المطلقة في الحضر وذلك يأتي مؤكداً لأهمية كل من الشفقة بالذات، والمرونة النفسية بالنسبة للمرأة المطلقة بغض النظر عن مكان إقامتها، فالشفقة بالذات تساعد على تحويل مشاعر المعاناة التي تعان منها المرأة المطلقة إلى الشعور بالدفء والاتصال، وأن

الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما تكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل.

كما يمكن تفسير الفروق بين المطلقات في درجة العنف تبعاً لمكان الإقامة إلى أن مفهوم العنف يختلف من مجتمع لآخر ومن ثقافة لآخري، فما هو العنف في مجتمع قد لا يكون كذلك في مجتمع آخر، ونظراً لأن أفراد العينة من المطلقات من ثقافتين مختلفتين في العادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية فكان ذلك سبباً في وجود الفوارق بينهما والتي أظهرتها نتائج الدراسة الحالية، وبذلك فهي لا تتفق ونتائج دراسة (Chenault, 2005) عن العنف والإساءة للمرأة والتي لم تكشف عن وجود فروق دالة بين الحضر والريف في العنف الواقع على المرأة.

و يرى الباحث أن عدم وجود فروق بين المطلقات في الريف والحضر في الدعم الاجتماعي، والقيم الاجتماعية والدينية، يمكن تفسيره من خلال سعي المرأة المطلقة إلى الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي من المحيطين بها من أفراد عائلتها بغض النظر عن مكان إقامتها، وكذلك تعمل على تعزيز الجوانب الروحية والدينية لديها كوسيلة ملطفة لآثار الانفصال السلبية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها: ينص الفرض الثالث علي: " أنه يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة"، وللتأكد من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الانحدار، وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٩)

نتائج تحليل الانحدار بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة

المتغير	الارتباط	التباين	قيمة F	قيمة Beta	النسبة	قيمة ت
المرونة النفسية	٠,٨٥	٠,٧٢	٣٧,٣٧	٠,٧٥	*٢٣٨,٩٧	*١١,٦٥
العنف				-		*٤,٩٨

\*\* مستوي دلالة (٠,٠١)

\* مستوي دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق أنه يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء الدرجة على كل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R)

( بين المتغيرين  $R^2 = 0.87$  ) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (  $R^2 = 0.72$  ) وقيمته تساوى  $(0.72)$  وذلك بنسبة إسهام  $(0.72\%)$  في المتغير التابع ، وبلغت قيمة (ف)  $(6.238)$  وهي دالة عند مستوى  $(0.05)$  مما يدل على وجود ارتباط بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف، وبالتالي يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات في ضوء المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة ، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية على النحو التالي :

الشفقة بالذات  $0.37 - 0.37 + 0.75$  (درجات العينة على مقياس المرونة النفسية)  $+ 0.6$  (درجات العينة على مقياس العنف ضد المرأة)

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق صدق الفرض بإمكانية تنبؤ المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بالشفقة بالذات، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (علوان، ٢٠١٦؛ سنارى، ٢٠١٧) (Baltaci & Karatas, 2015; Trompetter, et al., 2017) ويرى الباحث أنها نتيجة متسقة مع ما سبقها من نتائج للدراسة تتعلق بالعلاقة بين أبعاد الشفقة بالذات من ناحية وكل من أبعاد المرونة النفسية، والعنف ضد المرأة المطلقة والتي أشارت نتائجها إلى أنه الشفقة بالذات تنشط عن مواجهة الضغوط النفسية، والمشكلات الحياتية الصعبة والتي من ضمنها العنف الذي يوجه ضد المرأة المطلقة، وأن المرونة النفسية هي أحد أهم المفاهيم التي يمكن للأفراد من خلالها التمتع بأقصى درجات الصحة النفسية، وتخفف من حدة الآثار المترتبة على تلك المواجهة، وهي بذلك تشترك مع الشفقة بالذات في هذه الأمور، كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه زهران (٢٠٠٢) بأن من ضمن فوائد المرونة النفسية النظرة الإيجابية للحياة والتي تساعد الفرد أن يكون أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله؛ فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمته الاجتماعية،

وإجمالاً تؤكد نتائج الدراسة الحالية على أهمية الدور الذي تقوم به الشفقة بالذات والمرونة النفسية في مقاومة الآثار السلبية التي تتعرض لها المرأة المطلقة من صدمات انفعالية ترتبط بالبيئة المحيطة، وما تواجهه من ضغوط حياتية نتيجة الانفصال في حياتها الأسرية،

وصعوبة تحقيق طموحها وأهدافها؛ فالشفقة بالذات والمرونة النفسية يعلمان كقوة ذاتية داعمة لها في مثل هذه المواقف، فهما أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط التي تمر بها، وتزيد من القدرة على مواجهة المشكلات والوصول إلى مستويات عالية من التكيف، وخاصة أن المشاعر والأحاسيس التي تتولد لدى المرأة عقب الطلاق تسهم بدرجة ما في إعادة تقييمها لحياتها وإدراكها بشكل عام للموقف الراهن الذي وجدت نفسها فيه، لذلك كان لتغيري الشفقة بالذات والمرونة النفسية أهمية كبيرة لمقاومة العنف الموجه ضد المرأة المطلقة.

### المراجع:

- أبو زيد، أحمد. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة النزوية الخاصة، مركز المعلومات النزوية والنفسية والبيئية بكلية النزوية، جامعة الرقازيق، ٥ (١٨)، ١٨٠-٢٤٥.
- الأحمدى، أنس سليم. (٢٠٠٧). حدود المرونة النفسية والتغيرات. ط٤، الر٥ ض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، كنان. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها برفضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٠(٢)، ٣٧١-٣٩٢.
- انصير، سائلة ديهوم. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بكتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بلفرع الغربي بمدينة زلتن. مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، كلية العلوم الإنسانية والتطبيقية، الجامعة الأسمرية الإسلامية ليبيا، ٢٩(٢)، ٧٦-٩٢.
- حسن، هبه على. (٢٠٠٣). الإساءة إلى المرأة. القاهرة: مكتبة الأجلو.
- حسين، ماجدة. (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بلفضغوط النفسية والقلق لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة دراسات نفسية، ١٩(٢)، ٢٦١-٣١٢.
- حلمي، إجلال. (٢٠٠٠). العنف الأسرى. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- خليل، عفراء ابراهيم. (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، ٦(٢٦)، ٥٥-٤١.
- ر٥ ض، أحمد محمد. (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ٣١(١)، ٩٠-٥٥.
- زهران، حامد. (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي. ط٣، القاهرة: عالم الكتب.
- سالم، أمل. (٢٠٠٢). العنف ضد الزوجة في المجتمع الأردني. الأردن: مكتبة الفجر.

- سليم، سلمى محمد. (٢٠٠٨). العنف الموجه ضد المرأة ومساندة المجتمع لها، دراسة ميدانية على عينة من النساء في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- سناري، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١(٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- الشبيب، كاظم. (٢٠٠٧). العنف الأسري. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- الشريبي، السيد كامل. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة: العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، ٤(١٦)، ١٦٣-١٦١.
- شقورة، يحيى عمر. (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - جامعة الأزهر، غزة.
- صالح، عواطف حسين. (٢٠٠٤). المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية والاجتماعية والاكتمال لدى المتزوجين من الجنسين. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (٣٥)، ٤١-٩.
- طاهر، عديلة حسن. (٢٠٠٢). القلق والاكتمال لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- طه، فوج عبد القادر وآخرون. (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار الصباح.
- عباس، أسهمان. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسيب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة واسط.
- عبد الكريم، زينة. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالنتيجة نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القادسية.
- عثمان، محمد. (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٣٣)، ٤٠٤-٣٧٣.
- عربية، جودي. (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا للحياة لدى النساء المتزوجات المصابات بالاضطرار في الجزائر.
- علوان، عماد محمد. (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى المراهقين الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أهما. المجلة الدولية للتربية المتخصصة، ٥(٩)، ٢٢-١.
- عمار، مروة محمود. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٩(١٦)، ٤٢٤-٣٧٣.
- عمر، ماهر محمود. (١٩٩٢). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٦). علم النفس الاجتماعي. لبنان: دار النهضة العربية.
- الفايز، ميسون مقرن. (٢٠٠٧). المرأة السعودية تتعرض للعنف الجسدي، النفسي الجنسي. مؤتمر المرأة الثاني، الدوحة.
- فرج، صفوت، الشيخ، صبر. (٢٠٠٤). الفروق بين المتعرضات للعنف وغير المتعرضات له في عدد من المتغيرات الشخصية والإكلينيكية. مجلة دراسات نفسية، ١٤(٣)، ٣٧١-٤٢٢.

- فرج، صفوت، عبد الرحمن، حصة. (١٩٩٩). العنف ضد المرأة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، مجلة دراسات نفسية، ٣٣١-٣٥٤ (٣)٩.
- فيصل، زنده. (٢٠١٥). الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية من وجهة نظر قانونية والحركة النسوية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، فلسطين.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (٢٠١٣). مقياس الشفقة لذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة لذات على عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٢)، ٤٩-٧٢.
- محمد، سفيان. (٢٠٠٦). مستوى ومظاهر العنف الزوجي الموجه ضد الزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والسياسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٦(٥٠)، ٨٢ - ١٨٦.
- محمد، عماد عبده. (٢٠١٦). الشفقة لذات والشعور لذات لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أجا. المجلة الدولية للنزوية المتخصصة، ٥ (٩)، ٥٥-٤١.
- محمود، أمل، عبد المحسن، زينب. (٢٠٠٨). علاقة بعض المتغيرات النفسية والمعرفية والاجتماعية بمسئولية تقبل المرأة للعنف الزوجي، جامعة القاهرة، مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة.
- Alcaraz, C. (2006). Violence against women: *A policy analysis of the Violence against women Act (VAWA)*, A dissertation of MA., California state university.
- Allen, A. & Leary, M. (2010). Self-compassion stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Allen, A., Robertson, E. & Patin, G. (2017). Improving Emotional and Cognitive Outcomes for Domestic Violence Survivors: The Impact of Shelter Stay and Self-Compassion Support Groups. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-27.
- Amy L. (2017). The relevance of self – compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on An emotion Regulation Framework. *Clinical Psychologist*, (21), 90-103.
- Ann, R. & Heidi, V. (2018). Effectiveness of a method for teaching self – compassion to communication science and disorders graduate students. *American Journal of Speech Language Pathology*, (27), 192- 206.
- Arimitsu, K. & Hofmann, C. (2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*.74, 41-48.
- Azlina, A.; & Shahrir, J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*; 1(1), 3-8.
- Baltaci, S. & Karatas, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Border. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130
- Barry, C.; Loflin, C. & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Association with narcissism, self-esteem, aggression and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Bayir, A. (2016). Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Wellbeing*, 4(1)15-33.
- Beery, A. (2007). *Exploring the experience of body self-compassion for young adult women who exercise*. DA., Kinesiology University of Saskatchewan.
- Bishop, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, D. & Carmody, J. (2005). Mindfulness: a proposed operational definition, *Clinical Psychology. Science and Practice*, 11, 230–241.

- Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-Compassion increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (9), 1133-1143.
- Chenault, V. (2005). Violence and abuse against indigenous women, 66(2), 757.
- Christine, A. & Kathleen, A. (2012). The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused children. *Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Coleman, J. & Cressey, D. (1987). *Domestic violence and sexual abuse*. University Press.
- Cunha, M.; Xavier L. & Casilho. K. (2016). Understanding self-compassion in adolescent: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*. 39, 56-62.
- Diedrich, A.; Grant, M.; Hofmann G.; Hiller, W. & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Dowrick, C., Kokanovic, R.; Hegarty, K., Griffiths, F. & Gunn, J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health*, 12(4), 439-452.
- Dutton, D. & Painter, S. (1993). The battered woman syndrome: Effects of severity and intermittency of abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63, 614- 622.
- Ellis, A. (1975). Rational- Emotive psychotherapy, In Bannister D.(ED) *Issues and approaches in the Psychological therapies* , 163-186 .
- Follingsted, R., Rutledge, B., Berg, E. & Polek D. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5(2), 101-119.
- Garcia, G. & Calvo, J. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59,101-107.
- Gleason, W. (1993). Mental disorders in battered women: An empirical study. *Violence and victims*, 8(1), 53- 68.
- Goodman, L., Koss, M., Fitzgerald, L., Russo, N. & Keita, G. (1993). Male violence against women: Current research and future directions. *American psychologist*, 48, 1053-1057.
- Grace, F. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-116.
- Greenberg, M. (2006). Promoting resilience in Children and Youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 139-150.
- Grotberg, H. (2002). *A guide to promoting resilience in children*. New York: State.
- Halifax, D. (2012). *Self-compassion concept*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hartley, M. (2011). Examining the Relationships between Resilience Mental Health and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Hatch, K. (1996). The relationship between employment and education incompatibility in intimate relationships and women abuse. *Dissertation Abstracts International*, 34(6), 2130.
- Hermansyah, M. (2019). Relationship between self-compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced. *International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162-169.
- Hill, C. & Hilton, M. (1999). Changes in roles following divorce: Comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31 (3-4), 91-114.
- Janson, M. (2011). *Self-Compassion Eases the Pain of a Divorce: Suggests how people can heal from the end of their marriage*. University of California, Berkeley.
- Joana, C. et al., (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale, testing the factorial validity and factorial in variance of the measure among

- borderline personality disorders, anxiety disorders. *Eating Disorders Psychotherapy*, (23), 460-468.
- Karakasidoum, E. & Stalikas A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, (8), 2200-2214.
  - Karen B. et al., (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, (25), 1098-1109.
  - Koss, M. (1990). The women's mental health Research agenda: violence against women. *American psychologist*, 45. 374- 380.
  - Kurilova, J. (2013). *Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion and attachment styles*. Unpublished MA Thesis, in Applied Psychology, University of Calgary.
  - Laurie, H., & Kenneth C. (2011). Mindfulness, self-compassion & happiness in non-meditators: A theoretical and examination. *Personality and Individual Differences*, (50), 222-227.
  - Leary, M.; Tate, E.; Adams, C.; Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92,887-904.
  - Li, M. & Nishikawa, T. (2012). The Relationship between Active Coping and Trait Resilience across U.S. and Taiwanese College Student Samples. *Journal of College Counseling*, 15,171.
  - Lower, K. (2014). *Understanding resilience and Happiness among College Students*. Unpublished. MA Thesis in Psychology, Middle Tennessee State University.
  - Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28-32
  - Mohammadi, R. & Khalatbari, J. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Semi-annual Journal of Family Pathology, Counseling and Enrichment*, 4(1), 17-32.
  - Morley, H. (2015). Violent and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior*, 24,225-240.
  - Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 8(2), 223-250.
  - Neff, K. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, (2), 85–101.
  - Neff, K. (2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46(5), 312-318.
  - Neff, K. & Germer. N. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1), 28-44.
  - Neff, K.; Hsieh, B. & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
  - Neff, K.; Kirkpatrick, K. & Rude, S.(2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
  - Neff, K. & Lamb, L. (2009). *Self-compassion*. In Lopez, S. (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Blackwell Publishing.
  - Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225 -240.
  - Neff, K. (2015). *The Motivational Power of Self-Compassion*. Retrieved.
  - Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*.77, 23-50.
  - Newman, R. (2002). The road to resilience. *Monitor on Psychology*, 33(9),49- 62.

- Pauley, G. & Mc Pherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychology Theory Research and Practice*, 83, 129-143.
- Phillips, A. et al., (2007). The undesired self and emotional experience: a latent variable analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1035- 1048.
- Pidgeon, A. & Keyes, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pienar, A. (2007). *Towards a living theory of psychological resilience*. Bloemfontein, National Research Foundation, 210-230.
- Potter, R.; Yar, K.; Francis, A. & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Rachel, E., et al., (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal Of Counseling Psychology*, 65(3), 346-357.
- Ranter, P. (1993). The incidence of wife abuse and mental health status in abused wives in Edmonton, Alberta. *Canadian Journal of Public Health*, 84, 246- 249.
- Saunders, D. (1994). Posttraumatic stress symptom profiles of battered women: A comparison of survivors in two settings. *Violence and Victims*, 9, 31-44.
- Stark, N. (2014). *Why self-compassion is the key to being our Authentic selves*.
- Straus, M., & Gelles, R. (1990). *How violent are American families? Estimates from the national family violence Resurvey and other studies*, In Straus, M. & Gelles, R. (Eds). *Physical violence in American families: Risk factor and adaptations to violence in 8, 145 families*. New Burn Wick, Transaction Publishers, New Jersey.
- Tangney, J., Boone, L. & Dearing, R. (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. In: Worthington, Jr. (Ed), *Handbook of forgiveness*, (pp. 143- 158). New York: Routledge.
- Trompetter, R.; Kleine, E. & Bohlmeijer, T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 459-468.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & Society*, 35(3), 341-365.
- Walker, L., et al. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Wenzel, M., Woodyatt, L. & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, (42), 617-627.
- Yohannes, M. (2015). Lived experiences of divorced women in rural Ethiopia. *International Journal of political science and Development*, 3(6), 268- 281.
- Zautra, A.; Hall, J. & Murray, K. (2010). *A new definition of health for people and communities*. In J Reich, Zaytra & Hall (Eds), *Handbook of adult resilience* (pp.3-29). New York: Guilford Press.
- Zovoina, R. (1996). *A study of social support, socioeconomic well-being, attitudes toward women's roles, self-efficacy, and women's psychological adjustment after divorce*. Ph. D. Dissertation. The university of Tennessee. PsychoInfo Abstract.