مجلة جامعة الأقصى– سلسة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، أبريل2023، ص:352–374
ISSN 2791 - 3783

الشفقة بالذات وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة

د. خالد محمود أبو ندى
أستاذ علم النفس المساعد – جامعة الأقصى

أ. وصال صائب العتال
باحثة دكتوراه

(تاريخ الاستلام 2022/10/02، تاريخ القبول 2022/12/28)

Self-compassion and its relationship to the life orientation among divorced women in the governorates of Gaza

Dr. Khaled Mahmoud Abu Nadda
Professor of Psychology – Al–Aqsa University

Mr. wesal Saib alattal
Doctoral Researcher

(Received 02/10/2022, Accepted 28/12/2022)

د. خالد أبو ندى – جامعة الأقصى E-mail address: knada1970@gmail.com

أ.وصال العتال - باحثة دكتوراه - E-mail address : wasalattal@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، مع التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (324) مطلقة في محافظات غزة لعام (2019)، واستخدم الباحثين الأدوات التالية : مقياس الشفقة بالذات إعداد (النجار،2020)، والتوجه نحو الحياة من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة وقعا ضمن المستوى أكثر من المتوسط، كما تبين وجود علاقة طردية بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات– التوجه نحو الحياة– المطلقات.

Abstract:

The purpose of the study was to determine the level of self compassion and life orientation of divorced women in Gaza governorates, to determine the nature of the relationship between self-compassion and life orientation of divorced women in Gaza governorates, 324 divorced women from Gaza governorates were included in the study's sample in 2019. The following resources were employed by the researchers : the self compassion prepared by (Al-Najjar, 2020) and her perspective on life. According to the study, participants' levels of life orientation and self-compassion more than average. Additionally, it demonstrated a strong link More than average between self-compassion and the direction of divorced women's lives in the Gaza governorates.

Keywords: **self-compassion - orientation towards life - divorced women**

المقدمة:

يعيش الفرد في عالم متغير، ويخضع للتأثيرات الاجتماعية والثقافية والسياسية، لقد تحول تعقيد الحياة التي يعيشها الأفراد، إلى أشكال مختلفة من الضغوط تُعكر استقرار الحياة وتعرقل تكيفهم من مجتمعاتهم مما قد يؤدي إلى الفشل في تحقيق أهدافهم.

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً في تفسير السلوك الإنساني، فقد لقى في الآونة الأخيرة اهتماماً متزايداً في أدبيات علم النفس الإيجابي والصحة النفسية كأحد المتغيرات الإيجابية في شخصية الفرد التي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد، وذلك حينما يعيش حالات من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية.

ويتفق ليري مع نيف (Leary, 2007, 887) في أن الشفقة بالذات من العوامل المهمة في تحقيق العلاج النفسي، ويعزز الكفاية الذاتية المدركة والصحة النفسية، ومواجهة الضغوط المؤلمة لدى الأفراد، فالأشخاص ذوو الشفقة بالذات لديهم استجابات توافقية ومرونةً فكريةً لكل الصعوبات الحياتية المختلفة أكبر من أولئك الذين يتمتعون بشفقة أقل، فعند تعرض الشخص إلى الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها، يبدأ الشخص باتخاذ عدد من الإجراءات التي تظهر شفقته بذاته، والتي من شأنها أن تخفف من وطأة ذلك الألم أو تهون مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص، وعكس ذلك فإن الأشخاص الذين لا يتصفون بالشفقة على ذواتهم يكونون أكثر توجهاً نحو نقد الذات ولومها وكرهها، ما يؤدي الى زيادة الألم النفسي والاجتماعي والعزلة والقلق.

ويؤكد كيلي وآخرون (Kelly, et.al, 2012:544) أن الشفقة بالذات وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من حيث الانتباه إليها

والاهتمام بها أكثر عند التعرض لمواقف الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات وكرهها أو لومها يعمل على الحنو والشفقة على ذاته من أجل تخفيف وطأة الألم وتجاوز مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص، ما يساعد الفرد على بناء ذات سوية تتمتع بالصحة النفسية.

كما يعد التوجه نحو الحياة هو الجسر الذي يقود النساء المطلقات إلى حياة مليئة بالسعادة والطمأنينة والرضا والحب والتفاؤل، فقد كان للإسلام منذ أربعة عشر قرناً الفضل في التأكيد على الاهتمام بالمرأة التي هي أساس كل شيء وبداية كل شيء فهي الأم والأخت، قال تعالى للوصاية عليها : (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ) (البقرة : 228).

ويعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية، تنبع من المجتمع وتنجم عن فشل الزوجين في الانسجام والتفاهم، وإمكانية التعايش، ولو بالحدود الدنيا، تحت سقف واحد يضمها تحت مسمى الأسرة، ويترتب عليها أمور عدة، أهمها تحطيم الزواج والأسرة والروابط الأساسية للمجتمع، والأهم تأثيره السلبي على الفرد، سواء أكان الأبناء أم الأزواج أنفسهم، فالطلاق ينعكس على المرأة ويسبب لها التعاسة طيلة حياتها، حيث تعد المرأة مدانة بكل الأحوال في مجتمعاتنا التقليدية، كونها الجنس الأضعف والكل ينظر إليها على أنها هي السبب في طلاقها، حيث يحاصر المجتمع المطلقة بنظرة فيها ريبة وشك في سلوكها وتصرفاتها، ما تشعر معه بالذنب والفشل العاطفي وخيبة الأمل والإحباط، وهذا يزيدها تعقيدًا ويؤخر تكيفها مع واقعها الجديد (القريشي،2014: 264).

ويجب أن تدرك النساء المطلقات معنى حياتهن من أجل الحفاظ على توجههن في الحياة، والشعور بالرضا والسعادة في حياتهن من خلال تحمل المسؤولية.

ويرى أسعد المشار إليه في المعصوبي(3:2016) أن التوجه نحو الحياة يلعب دوراً بعيد المدى في حياتنا النفسية وفي سلوكياتنا وفي علاقاتنا بغيرنا، وفيما نقوم به من خطط لتنفيذها في المستقبل القريب والبعيد .

فالمرأة منذ القدم تقوم بدور فاعل في المجتمع : فهي أم، وزوجة، وأخت، وابنة، تشارك وتساعد الرجل في نضاله وكفاحه من أجل لقمة العيش، ومساعدة أسرتها التي تعتبر اللبنة الأساسية في بناء المجتمع.

لذلك جاء من المناسب دراسة هذا الموضوع لمعرفة طبيعة المشكلة، وطبيعة العلاقات بين المتغيرات، لتكون مساهمة ايجابية نحو رؤى نفسية ومجتمعية، تساهم في حل هذه المشكلة (الشفقة بالذات وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة)؛ وذلك لاعتبارات أهمها أن النساء الفلسطينيات اللواتي انفصلن عن أزواجهن بالطلاق، ربما يكن عرضة أكثر من غيرهن للاضطرابات النفسية من جانب، ومن جانب آخر فيتمثل في الإحساس بتبدد طاقات النساء المطلقات.

مشكلة الدراسة :

تعد مشكلة الطلاق من المشكلات الاجتماعية والنفسية الخطيرة التي أصبحت تعاني منها البلاد العربية بشكل كبير، وقد يختلف البعض حول تحديد أسباب الطلاق، والآثار النفسية والاجتماعية لتلك الظاهرة، والأسباب التي تتداخل وتلعب دورًا في هذه الظاهرة، ومن هنا كان هذا البحث محاولة للاطلاع، ودراسة بعض المتغيرات التي قد تلعب دورًا هامًا في حياة المطلقات الاجتماعية وقد تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات في محافظات غزة؟

2- ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة؟

أهداف الدراسة :

1- التعرف إلى مستوى كل من الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة.

2- التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة.

أهمية الدراسة :

أولاً: الأهمية النظرية :

1- تكمن أهمية الدراسة في تناولها موضوعًا مهما وهو الشفقة بالذات وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، كما تتناول الدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع، وهي فئة المطلقات.

2- وتكمن أهمية الدراسة الحالية أيضاً في تقديم إطار نظري يحتوي على العديد من المعلومات والتي تناولت متغيرات الدراسة الآتية (الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة).

3- كما تعتبر الدراسة الحالية –في حدود علم الباحثة– من أولى الدراسات في فلسطين التي تهتم بالبحث والدراسة لموضوع الشفقة بالذات وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

1- قد تفيد نتائج الدراسة المطلقات في التوجه نحو الحياة، فهذا الأمر الذي ينعكس على الشفقة بالذات لديهن.

2- قد تفيد نتائج الدراسة المطلقات في التوجه نحو الحياة.

3- قد تفيد الباحثين في هذا المجال للاستفادة من مقاييس الدراسة ونتائج الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

الشفقة بالذات : Self_ Compassion

هي وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته، من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف، عند التعرض لمعاناة أليمة أو للفشل (منصور،2016: 67).

ويتبنى الباحثان تعريف (النجار،2020: 7) وهو عبارة عن قدرة الفرد على الرفق بذاته وحمايته واللطف به، وتجنب إصدار أحكام قاسية عليه، خاصة في مواقف الفشل والتعثر التي تواجهه في حياته، وذلك من خلال مراقبته لأفكاره ومشاعره بحكمة وعقلانية، وضبط سلوكياته، والنظر الى تلك المواقف باعتبارها خبرة إنسانية مشتركة.

التوجه نحو الحياة : Life Orientation

هي النزعة أو الميل للتفاؤل العام أو التوقع العام بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة، وهي سمة مرتبطة غالباً بالصحة النفسية الجيدة (الأنصاري،2002: 253).

ويعرفهما الباحثان شعور الفرد بالأمل والتفاؤل والسعادة والرضا النفسي، وتكوين علاقات ايجابية مع البيئة المحيطة حوله، مما يجعله يتمتع بالصحة النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية.

المطلقات : Divorcing

يعرف القريشي (2014: 250) الطلاق بأنه "انفصال الزوجين عند استحالة استمرار الحياة المشتركة بينهما، وتختلف مدة الانفصال حسب درجة الطلاق، الذي يبدأ بطلقة واحدة وهو البينونة الصغرى، ويصل إلى الطلقات الثلاثة، وهو البينونة الكبرى".

وعرفهما الباحثان على أنها المنفصلة عن زوجها والمصدق على انفصالها من إحدى المحاكم الشرعية.

حدود الدراسة :

الحد الموضوعي : تناولت الدراسة الحالية الشفقة بالذات وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات عزة.

الحد البشري : تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة عشوائية من المطلقات.

الحد المكاني : المراكز والجمعيات الخاصة بعينة الدراسة وهي مكونة من (16) مركز وجمعيةٍ

الحد الزماني : أجريت الدراسة عام (2020).

الدراسات السابقة

أولاً: الدارسات التي تناولت الشفقة بالذات

دراسة(شبات،2022): هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية والهناء النفسي لدى المطلقات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من 300 مطلقة في محافظتي غزة والشمال، وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الهناء النفسي وكل من الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى المطلقات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

دراسة دافارينجاد، وآخرون (Davarinejad, et al., 2022): هدفت الدراسة التعرف الى طبيعة العلاقة بين أنماط التعلق وعدم توافق الطلاق والشفقة بالذات وهل الشفقة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط في العلاقة بين انماط التعلق وعدم توافق الطلاق وتكونت عينة الدراسة من 304 مطلقات إيرانيات وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس انماط التعلق ومقياس عدم توافق الطلاق وتوصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى انماط التعلق جاء بدرجة مرتفعة وعدم توافق الطلاق جاء بدرجة مرتفعة بينما مستوى الشفقة بالذات جاء بدرجة متوسطة وان الشفقة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط في العلاقة بين انماط التعلق وعدم توافق الطلاب لدى عينة الدراسة.

دراسة (أبو زيد،2019): هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات، لخفض الوحدة النفسية لدى عينة من النساء الأرامل، وتكونت عينة الدراسة من (40) أرملة من جمعية دار اليتيم الفلسطيني بمحافظة رفح، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي : المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من (20) أرملة خضعت للبرنامج الإرشادي، بينما المجموعة الثانية ضابطة وتتكون من (20) أرملة لم تخضع للبرنامج الإرشادي، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية، والضابطة في القياس البعدي على مقياسي الشفقة بالذات والوحدة النفسية، لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوى الشفقة بالذات وخفض مستوى الوحدة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الشفقة بالذات والوحدة النفسية، لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الشفقة بالذات وخفض مستوى الوحدة النفسية، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياسي الشفقة بالذات والوحدة النفسية، بعد مرور فترة المتابعة.

دراسة كيشافارز محمدي (Keshavarz Mohammadi,2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج علاجي للشفقة بالذات والتسامح، واستراتيجيات التنظيم المعرفي للعاطفة، وحساسية القلق لدى المطلقات في مدينة طهران، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين : مجموعة تجريبية من (15)، ومجموعة ضابطة من (15)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات لها القدرة الفعالة في تحمل الشدة والمشاعر الإيجابية للتنظيم المعرفي والمشاعر السلبية للتنظيم المعرفي وحساسية القلق لدى المطلقات.

دراسة سيموز وفيريرا ومندز(2018 : Marta– Simoes,J., Ferreira ,& Mendes) هدفت الدراسة التعرف إلى دور الشفقة بالذات، كمتغير يتوسط العلاقة بين الذكريات المبكرة المرتبطة بالأقران والعائلة وجودة الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة من (645) امرأة عزباء ومتزوجة ومطلقة وأرملة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين الذكريات وإدراك المرأة لجودة الحياة، كما كشفت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع الذكريات المبكرة، حيث تعمل على استدعاء الذكريات الإيجابية مع زيادة الرفاه النفسي والاجتماعي.

دراسة أبو غالي (AboGhali, 2015): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الشفقة بالذات، كمتغيرٍ وسيط في العلاقة بين المعاناة النفسية والرفاهية النفسية لدى النساء الأرامل الفلسطينيات، وقد تكونت عينة الدراسة من (160) أرملةً فلسطينية مسجلات في وزارة الشؤون الاجتماعية في المحافظات الجنوبية بغزة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للشفقة بالذات، كمتغير وسيط بين المعاناة النفسية والرفاهية النفسية، حيث ترتبط الشفقة بالذات سلباً مع المعاناة النفسية، بينما ترتبط إيجاباً مع الرفاهية النفسية، وأظهرت وجود علاقة سلبية بين المعاناة النفسية والرفاهية النفسية، وقد كشفت الدراسة أن الشفقة بالذات تلعب دور المتغير الوسيط في العلاقة بين المعاناة النفسية والرفاهية النفسية؛ ما يفيد في استخدام الشفقة بالذات، كمتغير يسهم في تحسين الرفاهية النفسية وتقليل معاناة المرأة الأرملة.

ثانياً: الدراسات التي تناولت عن التوجه نحو الحياة.

(لا يوجد دراسات أجنبية تناولت متغير التوجه نحو الحياة لدى المطلقات، الا دراسة واحدة تم ذكرها بالبحث).

دراسة البهادلي، و عباس(2022): هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل، وتكونت عينة البحث من (150) أرملة من محافظة البصرة ، واسفرت نتائج الدراسة بمستوى متوسط من الصمود النفسي وتوجه نحو الحياة ضعيف، وجود علاقة بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة.

دراسة الفراج، و الحلبي(2022): هدفت الدراسة التعرف إلى علاقة التمكين النفسي بالتوجه نحو الحياة المهنية، والتعرف على مستويات التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية، والكشف عن الفروق في مستويات التمكين النفسي وفقاً للتخصص الدراسي، والخبرة في العمل الإرشادي، والمرحلة الدراسية التي تعمل بها عينة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من(230) مرشدة بمنطقة القصيم، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية، وأن مستويات التمكين النفسي والتوجه نحو الحياة المهنية كانت مرتفعة لدى المرشدات الطلابيات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات التمكين النفسي وفقا لمتغيرات التخصص الدراسي والخبرة، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستويات التمكين النفسي في اتجاه مرشدات المرحلة الابتدائية.

دراسة عبدالله(2019): هدف البحث الى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من 11 مطلقة تراوحت اعمارهن الزمنية بين 24-48 سنة، وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض اعراض الشخصية التجنبية لدى عينة الباحث.

دراسة سيدان، رزائي، زاهدي (Seyedan, ,2018 Rezaee, Zahedi): هدفت الدراسة الى العلاقة بين التوجه نحو الحياة وقبول الذات والاعتماد على الاخرين بين النساء المطلقات، تكونت عينة الدراسة من 50 مطلقة تم اختيارهن بطريقة حسابية بسيطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة معنوية بين المتغيرات، وأن هناك علاقة سلبية دالة بين الاعتماد الشخصي والقبول غير المشروط، كما ان هناك ارتباط ايجابي بين المتغيرات الثلاثة(التوجه نحو الحياة، و قبول الذات، والاعتماد على الاخرين) بين النساء المطلقات.

دراسة (أرنوط، 2016) هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوجه نحو الحياة واضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين، وتكونت من 70 من المطلقين(37 امرأة مطلقة، 33 رجل مطلق)، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود مستوى متوسط من التوجه نحو الحياة وكذلك من اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين من أفراد عينة البحث، كما وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى(0.01) بين منخفضي ومرتفعي اضطراب الشخصية التجنبية في التوجه نحو الحياة.

دراسة أبكر (2015) هدفت الدراسة إلى الكشف عن بعض المتغيرات النفسية لدى المطلقات مثل : التوجه نحو الحياة، ومعنى الحياة، وأساليب مواجهة أحداث الحياة، وكان حجم عينة هذه الدراسة (61) مطلقة من المطلقات المقيمات في دار السيد بمدينة جدة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، لأنه أكثر المناهج مناسبة لأهداف هذه الدراسة وقد توصلت الدراسة إلى أن للبرنامج أثر في إكساب المطلقة القدرة على إيجاد معنى للحياة، كما توصلت الدراسة إلى أن تطبيق البرنامج له أثر في إكساب المطلقة القدرة على التوجه نحو للحياة وعدم بقائهن متمركزات حول ضغوط الطلاق.

التعقيب على الدراسات السابقة ما بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة

تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت متغير الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات من عدة دول عربية وأجنبية، حيث اتفقت **دراسة** شبات(2022)، دراسة (Davarinejad, et al.,2022

و دراسة (Keshavarz Mohammadi,2018)، **و دراسة** عبدالله(2019)، **و دراسة** (Seyedan1, Rezaee ,2018 Zahedi) **ودراسة** أرنوط (2016)، **ودراسة** أبكر (2015) من حيث العينة حيث تناولت عينة المطلقات، بينما اختلفت **دراسة** أبو زايد (2019)، مع **دراسة**(Simoos & , 2018 Ferreira)، ودراسة (Abo Ghali, 2015)، و دراسة البهادلي و عباس(2022) من حيث العينة حيث تناولت عينة الأرامل،

واستخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي لتحقيق أهدافها، والبعض الاخر استخدم المنهج التجريبي لأهمية البرامج الارشادية وهذا يرجع الى ان الشفقة بالذات من وجهة نظر الباحثين تعبير جزءاً من العلاج النفسي.

وأهم ما تميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

1- تناولت الشفقة بالذات وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات، وهو ما لم تتناوله الدراسات السابقة في دراسة واحدة تربط بينهما.

2-الدراسة الحالية بمتغيراتها طُبّقت على المجتمع الفلسطيني في محافظات غزة لعام (2019-2020)، في حين أن الدراسات الأخرى طبقت في مناطق مختلفة، مثل **دراسة** Davarinejad, et al., 2022)، **ودراسة** Keshavarz (Mohammadi,2018)، ودراسة البهادلي و عباس(2022)

3-استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي العلائقي بين المتغيرات(الشفقة بالذات و التوجه نحو الحياة).

منهج الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كونه أنسب المناهج لطبيعة هذه الدراسة؛ إذ يعتمد على الوصف والتحليل والمقارنة الارتباطية، بهدف وصف ما هو كائن، وتفسيره، من خلال إلقاء الضوء على المشكلة المراد بحثها والفهم الوثيق لظروفها الحاضرة، وجمع المعلومات التي تزيد من توضيح الظروف المحيطة بمشكلة الدراسة (نشوان والزعانين،2015،79).

مجتمع الدراسة : تكون مجتمع الدراسة من (3216) من المطلقات في محافظات غزة، حسب الإحصائية الرسمية (ديوان القضاء الشرعي غزة،2019)، وتكونت عينة الدراسة من (10%) من أفراد المجتمع الأصلي.

عينة الدراسة : وهي جزءٌ من مجتمع الدراسة الأصلي، أي (324) مطلقة، تم الحصول عليهن من المراكز المعنية بتلك الفئة، بطريقة العينة العشوائية، وانقسمت عينة الدراسة إلى :

أ- العينة الاستطلاعية : طبق الباحثان أدوات الدراسة على عينةٍ استطلاعية اختيرت عشوائيًا، مكونة من (50) من المطلقات من خارج العينة الأصلية، من المطلقات اللاتي يترددن على مؤسسة (الثقافة والفكر الحر)، وذلك في فترة ما قبل التطبيق على العينة الفعلية، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة **(الصدق والثبات)**، باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك.

ب- العينة الفعلية : اختيرت عينة الدراسة الفعلية عشوائيًا، والبالغ عددهن (324) مطلقة من مجتمع الدراسة الأصلي، أي ما يمثل نسبة 10% من مجتمع الدراسة، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية على 16 مركز وجمعية خاصة بعينة الدراسة في محافظات قطاع غزة.

م	اسم المركز	عدد العينة المأخوذة	المحافظة
1	مركز الميزان لحقوق الإنسان	15	بيت حانون
2	جمعية أكناف بيت المقدس الخيرية	20	بيت لاهيا
3	جمعية ميلاد لتنمية القدرات الشابة	15	جباليا
4	مركز الأبحاث والاستشارات القانونية	30	غرب غزة
5	جمعية شريان الأمل الخيرية	25	شرق غزة
6	مركز شؤون المرأة	33	غزة
7	جمعية عائشة للمرأة والطفل	12	غزة

8	مركز صحة المرأة	28	البريج
9	مركز البرامج النسائية	22	النصيرات
10	جمعية تطوير المرأة الفلسطينية	20	دير البلح
11	جمعية شموع الأمل لتنمية وثقافة الطفل	15	خانيونس
12	جمعية الايثار الاجتماعي	14	خانيونس
13	جمعية الحق والعدالة الفلسطيني	25	خانيونس
14	جمعية آفاق	7	رفح
15	جمعية حواء المستقبل	10	رفح
16	جمعية مريم العذراء	13	رفح

أولاً : مقياس الشفقة بالذات : Self-Compassion

وصف المقياس :

مقياس الشفقة بالذات من إعداد (النجار،2020). تم تصميم مقياس مكونة من خمسة أبعاد هي (**اللطف بالذات، الوعي بالإنسانية المشتركة، التعقل والحكمة، حماية الذات، رعاية الذات**). ويقابل كل من فقرات هذه الأبعاد تتكون من أربعة خيارات وهي كالتالي : دائمًا (4)، غالبًا (3)، أحيانًا (2)، أبدًا (1). وقد تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعاملات الارتباط للتأكد من صدق الأداة.

صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات :

أولًا : صدق مقياس الشفقة بالذات:

تأكدت معدة الاختبار من صدق الاختبار بأكثر من طريقة على النحو التالي :

إن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس والمتوسط العام لهذه الفقرات في نفس المجموعة، فقد كان أصغر معامل ارتباط (0.551)، وكان دالًا إحصائيًا، في حين أن أكبر معامل ارتباط كان يساوي (0.853)، ما يدل على وجود علاقة موجبة قوية دالة إحصائيًا عند (0.01). بشكل عام فإن جميع قيم معاملات الارتباط كانت أكبر من (0.820)، وكانت دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) ما يؤكد صدق المحتوى العام لهذا المقياس.

وللتأكد من صدق المقياس، استخدم الباحثان طرقًا عدة، منها :

1- صدق الاتساق الداخلي : Internal Consistency Validity

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة ببعد اللطف بالذات وفقراته ذات الأرقام **(1، 6، 11، 16، 21،26)** على النحو التالي :

جدول (1)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد اللطف بالذات ودرجة كل فقرة من فقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.404**	.01	16	.597**	.01

6	.438**	.01	21	.513**	.01
11	.807**	.01	26	.327*	.05

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.
قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد اللطف بالذات والدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (01.)، في حين أن هناك فقرة دالة إحصائيًا عند (05.)، وهي تحمل الرقم(26)، وفي حين أنه لم يكون هناك فقرات غير دالة إحصائيًا، لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي، ولهذا لم يُحذف أية فقرة.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. وكانت النتائج الخاصة ببعد الوعي بالإنسانية المشتركة وفقراته ذات الأرقام **(2، 7، 12، 17، 22، 27)** على النحو التالي :

جدول (2)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الوعي بالإنسانية المشتركة ودرجة كل فقرة من فقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	.207	غير دالة	17	.348*	.05
7	.685**	.01	22	.547**	.01
12	.700**	.01	27	.200	غير دالة

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.
قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية الوعي بالإنسانية المشتركة والدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة **(01.)**، وأن الفقرة (17) كانت دالة عند مستوى (05.)، في حين أن الفقرات (2،27) لم تكن دالة إحصائيًا، لذا رأت الباحثة أن تُحذف.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة ببعد التعقل والحكمة وفقراته ذات الأرقام **(3، 8، 13، 18، 23، 28)** على النحو التالي :

جدول (3)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد التعقل والحكمة ودرجة كل فقرة من فقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	.656**	.01	18	.544**	.01
8	.306*	.05	23	.736**	.01
13	.616**	.01	29	.461**	.01

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.
قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد التعقل والحكمة والدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة **(01.)**، ماعدا الفقرة رقم (8)، فقد كانت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (05.)، لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي.

وأيضًا تم حساب صدق الاتساق الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة ببعد حماية الذات وفقراته ذات الأرقام **(4، 9، 14، 19، 24، 29)** على النحو التالي :

جدول (4)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد حماية الذات ودرجة كل فقرة من فقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	.524**	.01	19	.604**	.01
9	.753**	.01	24	.714**	.01
14	.645**	.01	29	.512**	.01

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.
قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من جدول (4) أن معاملات الارتباط ين الدرجة الكلية لبعد الوضوح الحسي والدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة **(01.)**، في حين لم تكن هناك فقرات غير دالة إحصائيًا فيه، لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي، ولهذا لم يُحذف أي فقرة.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة ببعد الحنو والرقة وفقراته ذات الأرقام **(5، 10، 15، 20، 25)** على النحو التالي :

جدول (5)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد صيانة الذات ودرجة كل فقرة من فقراته

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
5	.406**	.01	20	.714**	.01
10	.613**	.01	25	.713**	.01
15	.657**	.01			

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.
قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد صيانة الذات والدرجة الخاصة بكل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة **(01.)**،

في حين لم تكن هناك فقرات غير دالة إحصائيًا فيه، لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي، ولهذا لم يُحذف أي فقرة.

2- الصدق البنائي : وهو يشمل :

صدق الاتساق البنائي : Constructure Validity

حُسب صدق الاتساق البنائي لمقياس الشفقة بالذات من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الخمسة (اللطف بالذات، الوعي بالإنسانية المشتركة، التعقل والحكمة، حماية الذات، صيانة الذات)، وبين الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج على النحو التالي كما في جدول (6) :

جدول (6)

معاملات الارتباط بين كل درجة بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	اللطف بالذات	.827**	.01
2	الوعي بالإنسانية المشتركة	.349*	.05
3	التعقل والحكمة	.707**	.01
4	حماية الذات	.892**	.01
5	صيانة الذات	.869**	.01

**** دالة إحصائيًا عند 0.01**

يتبين من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالةً إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)؛ وبعد الوعي بالإنسانية المشتركة دال عند (.05)، ما يشير إلى أن المقياس يتميز بالصدق البنائي لأبعاده.

ثبات مقياس الشفقة بالذات : Reliability

حُسب ثبات مقياس الشفقة بالذات من خلال طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وجاءت النتائج على النحو التالي :

1- معامل الثبات وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ : Cronbach- Alpha Coefficient

تقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعدٍ من أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس، واحتساب معامل الثبات من خلاله، والنتائج موضحة بالجدول الآتي

جدول (7)

معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات وكل بعد من أبعاده وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
1	اللطف بالذات	.798
2	الوعي بالإنسانية المشتركة	.685
3	التعقل والحكمة	.778
4	حماية الذات	.798

5	صيانة الذات	.887
6	الدرجة الكلية للشفقة بالذات	.789

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ كانت **(.789)**، ويعد معامل ثبات جيدًا، وأكثر بعد ثباتًا كانت بعد صيانة الذات، حيث بلغت درجة ثباته **(.887)**، ويعد معامل ثبات مرتفع، وتبعها بعد اللطف بالذات وحماية الذات حيث كانت درجة ثابتة **(.798)**، ويعد معدل ثبات جيدًا، وأخيرًا بعد الوعي بالإنسانية المشتركة وبلغت درجة ثباته **(.685)**؛ ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

2- طريقة التجزئة النصفية : Split – Half Coefficient

حسب معامل الثبات وفقًا لهذه الطريقة، من خلال تقسيم فقرات المقياس والأبعاد إلى مجموعتين؛ مجموعة الفقرات ذات الأرقام الفردية ومجموعة الفقرات ذات الأرقام الزوجية، حُسب معامل ارتباط بيرسون بينهما، وصُحّح معامل الارتباط بطريقة سبيرمان براون لتباين الجزأين المتساويين، وطريقة جتمان لتباين الجزأين غير متساويين، وجدول (8) يوضح نتائج ذلك والتصحيح لمعامل الثبات .

جدول (8)

معاملات الثبات لمقياس للشفقة بالذات وأبعاده الخمسة وفقًا لطريقة التجزئة النصفية

م	البعد	عدد الفقرات	الثبات قبل التعديل	الثبات وفقًا لطريقة التجزئة النصفية
1	اللطف بالذات	6	.753	.905
2	الوعي بالإنسانية المشتركة	4	.415	.518
3	التعقل والحكمة	6	.657	.828
4	حماية الذات	6	.814	.943
5	صيانة الذات	5	.421	.567
6	الدرجة الكلية للشفقة بالذات	27	.612	.845

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات وفقًا لطريقة التجزئة النصفية كان قبل التعديل **(.611)**، في حين بلغ بعد التعديل **(.845)**، ويعد معامل ثبات مرتفعًا، حيث كانت أكثر الدرجات ثباتًا بعد حماية الذات، حيث بلغت درجة ثباته **(.943)**، ويليه بعد اللطف بالذات، حيث بلغت درجة ثباته**(.905)**، ويعد معامل ثبات مرتفعًا، ومن ثم يليه عملية التعقل والحكمة، حيث بلغت درجة ثباته **(.828)**، ويعد معامل ثبات جيدًا، وأخيرًا الوعي بالإنسانية المشتركة، والتي بلغت درجة ثباته **(.518)**، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات يؤهله للاستخدام في الدراسة الحالية.

تدرج المقياس وتصحيحه: عند بناء المقياس وصياغة فقراته، ارتأى الباحثان أن يجعلا تدريجه رباعيًا، وأعطيا لكل عبارةٍ فيه وزنًا مدرجًا، وفق سلم متدرج رباعي الخيارات (دائمًا، غالبًا،

أحيانًا، أبدًا)، وأعطيت الأوزان **(1,2,3,4)** لجميع فقراته الإيجابية.

ويجيب المفحوص على كل عبارةٍ من عبارات المقياس بإجابةٍ واحدة من أربع إجابات، وتعطَى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدريج.

وصف مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية :

اشتمل مقياس الشفقة بالذات في صورته النهائية على (27) فقرةً موزعةً على خمسة أبعاد كالتالي :

البعد الأول : اللطف بالذات (6) فقرات.

البعد الثاني : الوعي بالإنسانية المشتركة (6) فقرات، وذلك بعد حذف الفقرة (2, 27) لضعف معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية.

البعد الثالث : التعقل والحكمة (6) فقرات.

البعد الرابع : حماية الذات (6) فقرات.

البعد الخامس: صيانة الذات (5) فقرات.

أولًا : مقياس التوجه نحو الحياة : من إعداد الباحثان.

خطوات بناء وصف المقياس: رأى الباحثان أنه يمكن الاستفادة من المقاييس، التي بنيت في دراساتٌ سابقة، في بناء مقياس جديد يناسب ظروف عينة الدراسة، ذلك أن المقاييس المتوفرة محليًا وإقليميًا لا تتناسب في صياغة فقراتها مع العينة المستهدفة، فهناك مقاييس اطلع عليها الباحثان لم تتناول عينة الدراسة تحديدًا، وإنما تناولت الموظفين، والمعلمين، والطلاب في مراحل مختلفة، وهناك دراساتٌ تناولت عينة الدراسة، ولكن المقاييس لم تكن متوفرة بالدراسة، بل يوجد من المقاييس فقرات قليلة جدًا، حيث لا يوجد المقياس كاملًا بجميع فقراته وآلية تصميمه، ليتسنى الباحثان تبنيهم، لهذا أعد الباحثان مقياسهم وفق الخطوات التالية :

1-الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة.

2-تحديد التعريف الإجرائي للتوجه نحو الحياة وتحديدها.

وقد استعان الباحثان عند بنائها لفقرات مقياس التوجه نحو الحياة بمجموعةٍ من المقاييس العربية، وهي: دراسة (العبيوني،2015)، ودراسة (أبو شمالة،2017)، ودراسة (صالح،2013)، ودراسة (قنيطة،2010)، بالرغم من حداثة البعض منها، إلا أن الباحثان وجدوا أن هذه المقاييس لا تتناسب مع أغراض الدراسة الحالية وعينتها، لذلك ارتأى الباحثان أن تعد مقياسًا جديدًا التوجه نحو الحياة أكثر ملاءمةً لطبيعة العينة، وأكثر تحقيقًا لأغراض الدراسة.

صدق مقياس التوجه نحو الحياة :

1-صدق المحتوى : Content Validity

ويهدف صدق المحتوى للتحقق من مدى مناسبة فقرات المقياس للتعريف الإجرائي للتوجه نحو الحياة، ومدى تناوله للأبعاد التي تبناها الباحثان في تعريفهما الإجرائي، هو شعور الفرد بالأمل والتفاؤل والسعادة والرضا النفسي، وتكوين علاقات ايجابية مع البيئة المحيطة حوله، مما يجعله يتمتع بالصحة النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية.

ولأجل تحديد مدى تناول الباحثان نظريًا للأبعاد التي حددهما في تعريفهما الإجرائي، والتحقق ما إذا كان بالفعل يقيس ما وضع لقياسه، وأن الفقرات تقيس بالفعل مضمون التوجه نحو الحياة، فإنهم عرضوا مقياسهم على مجموعةٍ من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد النفسي بلغ عددهن **(11)** محكمًا ؛ للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات، من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها لكل بعد من الأبعاد الخمسة التي تضمنها المقياس، وقد أعطى المحكمون ملاحظاتٍ مهمة وقيّمة، وفي ضوئها عُدلت بعض الفقرات واستبعدت فقراتٌ أخرى؛ لعدم توافر صدق المحتوى فيها، وقد أسفرت نتائج التحكيم عن حذف **(7)** فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم والتحقق من صدق المحتوى **(30)** فقرة.

2-صدق الاتساق الداخلي : Internal Consistency Validity

وهو عبارة عن تجانس المقياس، وقدرته على قياس ما وضع لأجله، ويعبر عن العلاقة بين الفقرات والأبعاد، وقد حُسب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة ببعد السلامة البدنية وفقراته ذات الأرقام **(1، 6، 11، 16، 21، 26)** على النحو التالي :

جدول (9)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للسلامة البدنية ودرجة كل فقرة من فقراته(ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.544**	.01	11	.604**	.01	21	.565**	.01
6	.506**	.01	16	.798**	.01	26	.355**	.01

**دالة إحصائيًا عند .01 * دالة إحصائيًا عند .05. قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 0.363 =.01 وعند مستوى دلالة 0.280 =.05

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للسلامة البدنية ودرجة كل فقرة من فقرات هذا البعد كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة **(.01)**، في حين لم تكن هناك فقرات غير دالة إحصائيًا في السلامة البدنية. لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي، ولهذا لم يُحذف أي فقرة.

كما حُسب صدق الاتساق الداخلي لبعد الأمل من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع درجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة للتوجه نحو الحياة وفقراته **(2، 7، 12، 17، 22، 27)** كالتالي :

جدول(10)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأمل ودرجة كل فقرة من فقراته (ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	.813**	.01	12	.743**	.01	22	.585**	.01
7	.836**	.01	17	.851**	.01	27	.498**	.01

**دالة إحصائيًا 01. قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 0.363 =.01 وعند مستوى دلالة 0.280 =.05

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأمل ودرجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه كانت دالةً إحصائيًا عند مستوى دلالة **(0.01)**؛ في حين لم تكن هناك فقرات غير دالة إحصائيًا في الأمل. لذا رأى الباحثان أن جميع الفقرات يوجد بها اتساق داخلي، ولهذا لم يُحذف أي فقرة.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي التوافق النفسي من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للأبعاد مع درجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة بمجموع بعد التوافق النفسي وفقراته **(3, 8, 13, 18، 23, 29)** كالتالي

جدول (11)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للتوافق النفسي ودرجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه (ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	.869**	.01	13	.124-	غير دالة	23	.855**	.01
8	.555**	.01	18	.469**	.01	28	.658**	.01

**دالة إحصائيًا عند .01 * دالة إحصائيًا عند .05

قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة .01= 0.363 وعند مستوى دلالة .05= 0.280

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للتوافق النفسي ودرجة كل فقرة من الفقرات، التي تنتمي إليه، كانت جميعها دالةً إحصائيًا عند مستوى دلالة **(0.01)**، بينما الفقرة (13) لم تكن دالة. لذا رأى الباحثان أن يُحذفا لعدم تمتعها بصدق الاتساق الداخلي.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي الرضا، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد مع درجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه، وكانت النتائج الخاصة بمجموع بعد الرضا وفقراته **(4, 9, 14، 19، 24، 29)** كالتالي :

جدول(12)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية الرضا ودرجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه(ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
4	.461**	.01	14	.677**	.01	24	.670**	.01
9	.108-	غير دالة	19	.338*	.05	29	.303*	.05

**دالة إحصائيًا عند .01 * دالة إحصائيًا عند .05

قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة .01= 0.363 وعند مستوى دلالة .05= 0.280

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد الرضا ودرجة كل فقرة من الفقرات، التي تنتمي إليه، كانت جميعها دالةً إحصائيًا عند مستوى دلالة **(0.01)**، والفقرات(19، 29) دالة عند مستوى دلالة (.05)، في حين أن الفقرة رقم (9) كانت غير دالة، لذا رأى الباحثان أن يحذف.

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي لبعد نجاح العلاقات الاجتماعية، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للاستراتيجية مع درجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه. وكانت النتائج الخاصة بمجموع بعد نجاح العلاقات الاجتماعية وفقراته **(5، 10، 15، 20، 25، 30)** كالتالي :

جدول(13)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية نجاح العلاقات الاجتماعية ودرجة كل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه(ن=50)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
5	.523**	.01	15	.666**	.01	25	.756**	.01
10	.015-	غير دالة	20	.697**	.01	30	.493**	.01

**دالة إحصائيًا عند 01. * دالة إحصائيًا عند 05.

قيمة r الجدولية لدرجة حرية 48 عند مستوى دلالة 01.= 0.363 وعند مستوى دلالة 05.= 0.280

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لبعد نجاح العلاقات الاجتماعية ودرجة كل فقرة من الفقرات، التي تنتمي إليه، كانت جميعها دالةً إحصائيًا عند مستوى دلالة **(0.01)**، ما عدا الفقرة التي تحمل الرقم (10)، فقد كانت غير دالة، لذا رأى الباحثان أن يحذف لعدم تمتعها بصدق الاتساق الداخلي.

ثانيًا : ثبات مقياس التوجه نحو الحياة :

بعد تطبيق مقياس التوجه نحو الحياة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها **(50)** مطلقة، تم حساب الثبات من خلال طريقة ألفا كرونباخ **(AlphaKronbach)**، وطريقة التجزئة النصفية، وجاءت النتائج على النحو التالي :

1- معامل الثبات وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ : Cronbach- Alpha Coefficient

تقوم هذه الطريقة على أساس احتساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعدٍ من أبعاد مقياس التوجه نحو الحياة والدرجة الكلية لفقراته، واحتساب معامل الثبات من خلال النتائج الموضحة بالجدول الآتي :

جدول (14)

معاملات الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة وأبعاده الخمسة وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	معامل ألفا كرونباخ
1	السلامة البدنية	.658
2	الأمل	.646
3	التوافق النفسي	.533
4	الرضا	.671
5	نجاح العلاقات الاجتماعية	.573
الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة		.616

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ بلغ **(.616)**، ويعد معامل ثبات جيدًا، واتضح أيضًا أن الرضا كان أكثر الأبعاد ثباتًا، حيث بلغ معامل الثبات **(.671)**، ويليه الأمل، وبلغت درجة ثباته **(.646)**، ثم نجاح العلاقات الاجتماعية، وبلغت درجة ثباته **(.573)**، وأخيرًا التوافق النفسي؛ حيث بلغت درجة ثباته وفقًا لمعامل ألفا كرونباخ **(.533)**، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثباتٍ جيد.

2- طريقة التجزئة النصفية : split- Half Coefficient

تم حساب معامل الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة، وفقًا لهذه الطريقة، من خلال تقسيم فقرات المقياس والأبعاد إلى مجموعتين، وحُسب معامل الارتباط بيرسون بينهما، وصحّح معامل الارتباط بطريقة سبيرمان، إذا كان تباين الجزأين متساويًا، وطريقة جتمان في حال كان تباين الجزأين غير متساويين، والنتائج موضحة بجدول (15) :

جدول(15)

معاملات الثبات لمقياس التوجه نحو الحياة وكل بعد من أبعاده الخمسة وفقًا لطريقة التجزئة النصفية.

م	البعد عدد الفقرات		الثبات وفقًا لطريقة التجزئة النصفية	
			قبل التعديل	بعد التعديل
1	السلامة البدنية	6	.618	.855
2	الامل	6	.721	.907
3	التوافق النفسي	5	.411	.517
4	الرضا	5	.584	.718
5	نجاح العلاقات الاجتماعية	5	.765	.871
8	الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة	34	.619	.793

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة، وفقًا لطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل بلغ(.619)، وبعد التعديل بلغ **(.793)**، وهو معامل ثبات جيدًا، وكان أكثر الأبعاد ثباتًا الأمل، حيث بلغت درجة ثباته بعد التعديل **(.907)**، ويليه بعد نجاح العلاقات الإيجابية، حيث بلغت درجة ثباته **(.871)**، ويليه بعد السلامة البدنية، حيث بلغت درجة ثباته **(.855)**، ويليه بعد الرضا، حيث بلغت درجة ثباته**(.718)**، وأخيرًا التوافق النفسي بلغت درجة ثباته **(.617)**، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة بثبات جيدة، وقد تم تصحيح درجات الثبات بمعادلة التصحيح لسبيرمان براون وجتمان، وهي موضحة بالجدول أعلاه.

تدرج المقياس وتصحيحه :

عند بناء المقياس وتحديد فقراته، ارتأى الباحثان أن يجعلا تدريجهما رباعيًا، وأعطيا لكل عبارة فيه وزنًا مدرجًا وفق سلم متدرج رباعي للخيارات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، أبدًا)، وأعطيت الأوزان **(4، 3، 2، 1)** للعبارات الإيجابية على التوالي، والأوزان **(1، 2، 3، 4)** للعبارات السلبية على التوالي، حيث يجيب المفحوص على كل فقرة من عبارات المقياس باختيار واحد من الخيارات الخمسة، وتُعطَى الدرجة المستحقة حسب الوزن المحدد لكل تدريج.

وصف مقياس التوجه نحو الحياة في صورته النهائية :

اشتمل مقياس التوجه نحو الحياة في صورته النهائية على **(27)** فقرةً، موزعةً على خمسة أبعاد كالتالي :

البعد الأول : السلامة البدنية **(6)** فقرة.

البعد الثاني : الأمل **(6)** فقرات.

البعد الثالث : التوافق النفسي **(5)** فقرات، بعد حذف الفقرة(13).

البعد الرابع : الرضا **(5)** فقرة، بعد حذف الفقرة(9).

البعد الخامس : نجاح العلاقات الاجتماعية **(5)** فقرات، بعد حذف الفقرة(10).

نتائج الدراسة:

المحك المعتمد في الدراسة

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الرباعي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4−1=3) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (3/4=0.75)، لتحديد فئات المستويات. والجدول(16) يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة. **جدول(16)**

يوضح فئات المحك المعتمد في الدراسة

مدى الوزن النسبي	**من25%-43.75%**	**أكثر من43.75%-62 5%**	**أكثر من62.5%-81.25%**	**أكبر من 81.25-100%**
مدى المتوسط الحسابي	**من 1-1.75فأقل**	**أكبر من 1.75-2.5**	**أكبر من 2.5-3.25**	**أكبر من 3.25-4**
التصنيف	**منخفضة**	**أقل من المتوسط**	**أكثر من المتوسط**	**مرتفعة**

نتائج التساؤل الأول والذي ينص على ما مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة؟

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية وللأبعاد، والنتائج موضحة بالجدول(17).

جدول(17)

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية وللأبعاد لمقياس الشفقة بالذات

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
اللطف بالذات	**3.090**	**0.477**	**77.3**	**2**
الوعي بالإنسانية المشتركة	**2.683**	**0.406**	**67.1**	**5**
التعقل والحكمة	**2.992**	**0.480**	**74.8**	**4**
حماية الذات	**3.075**	**0.516**	**76.9**	**3**
صيانة الذات	**3.169**	**0.483**	**79.2**	**1**
الشفقة بالذات	**3.019**	**0.375**	**75.5**	

يتبين من الجدول رقم(17) النتائج التالية :

أن متوسط الدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة قد بلغ 3.019 بوزن نسبي 75.5%، وهذا يشير إلي أن مستوى الشفقة بالذات لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة قد كان أكثر من المتوسط، وفقا لمحك الدراسة المعتمد بالدراسة، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلي أن هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، لأنه كلما زادت ثقة المطلقة بنفسها، استطاعت أن تقف أمام الصعوبات التي تواجهها بكافة الوسائل والطرق، وأنه كلما شعرت المطلقة بالدفء العاطفي نحو ذاتها في جميع مواقف حياتها ساعدها ذلك على تخطي الصعوبات والعقبات التي تواجهها ومن خلال ذلك يكون لديها القدرة على تخطي كافة أشكال الإحباط اليأس، وتنظر إليها على

أنها جزء من أخطاء جميع البشر، وتحاول دائمًا الحنو على نفسها، حيث لا تحمل نفسها فوق طاقتها، وتسعى جاهدة لإسعاد نفسها بالرغم من كل تحديات الحياة الضاغطة.

وقد اختلفت نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة (أبو غالي،2015)، والتي جاءت بدرجة منخفضة.

أن صيانة الذات كانت أكبر أبعاد الشفقة بالذات لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة، حيث بلغ بوزنها النسبي 79.2%، بينما كان بعد الوعي بالإنسانية المشتركة أقل أبعاد الشفقة بالذات لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة بوزن نسبي 67.1%، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الدعم والمساندة والتوجيه والنصح والإرشاد التي تتلقاه المطلقة في حياتها من المحيطين بها، ما يساعد على الحنو على ذاتها واللطف بها وحماية ذاتها من كافة المشاكل والصعوبات التي تواجهها في حياتها الخاصة والعامة، وذلك يجعلها صامدة قوية تسعى لأن تكون الأقوى، وذلك من خلال تدعيم ذاتها ووقايتها من الوقوع.

نتائج التساؤل الثاني، والذي ينص على ما مستوى التوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة ؟

وللإجابة على ذلك التساؤل، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية وللأبعاد. والنتائج موضحة بالجدول(18).

جدول(18)

نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية وللأبعاد التوجه نحو الحياة

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
السلامة البدنية	3.065	0.513	76.6	5
الأمل	3.306	0.582	82.7	1
التوافق النفسي	3.185	0.588	79.6	3
الرضا	3.170	0.406	79.2	4
نجاح العلاقات الاجتماعية	3.224	0.530	80.6	2
التوجه نحو الحياة	3.190	0.426	79.7	

يتبين من الجدول (18) النتائج التالية :

أن متوسط الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة قد بلغ 3.190 بوزن نسبي 79.7%، وهذا يشير إلي أن مستوى التوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة قد كان مرتفعاً، وفقًا لمحك الدراسة المعتمد بالدراسة، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلي ما تمتلكه المطلقات من نظرة إيجابية للحياة التي يعشنها، بالرغم من الظروف التي مررن بها من فقدان الزواج والأبناء، إلا أنهن لديهن إيمان قوي بالقضاء والقدر والسعي للتمتع بالحياة، لأن التوجه نحو الحياة يعد دافعًا بيولوجيًا يحافظ على بقاء الإنسان، ويمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الالتزامات، وأيضًا من منطلق أنه سمة في الشخصية بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد غير محددة بشروط معينة، يمكنه من توقع البشر، وإدراك الشعور بالسعادة وعلاقته بكل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر الحالي والمستقبل القادم.

حيث تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أرنوط، 2016) ، والتي أظهرت بأن التوجه نحو الحياة جاءت بدرجة

متوسطة، بينما اختلف دراسة (البهادلي، و عباس2022) والتي أظهرت بأن التوجه نحو الحياة جاءت بدرجة منخفضة.

نتائج الفرض الأول والذي ينص "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة"

وللإجابة على ذلك التساؤل تم حساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين المتغيرات، والجدول (19) يوضح النتائج.

جدول(19)

يوضح معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة

البيان	اللطف بالذات	الوعي بالإنسانية المشتركة	التعقل والحكمة	حماية الذات	صيانة الذات	الشفقة بالذات
السلامة البدنية	.385**	.217**	.537**	.407**	.440**	.521**
الأمل	.514**	0.065	.583**	.561**	.621**	.627**
التوافق النفسي	.396**	0.002	.566**	.474**	.529**	.528**
الرضا	.404**	−0.089	.428**	.265**	.302**	.352**
نجاح العلاقات لاجتماعية	.463**	.183**	.468**	.216**	.255**	.421**
التوجه نحو الحياة	.539**	0.105	.649**	.498**	.554**	.624**

**

دالة عند مستوى 0.01

***دالة عند مستوى 0.05**

يتبين من الجدول (19) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات وأبعادها من جهة (باستثناء بعد الوعي بالإنسانية المشتركة) وبين الدرجة الكلية للتوجه نحو الحياة وأبعادها من جهة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة كان موجباً، وبمستوى دلالة أقل من 0.05 كما يتبين أن بعد الوعي بالإنسانية المشتركة لم يكن له علاقة طردية ذات دلالة إحصائية، إلا مع بعدي السلامة البدنية ونجاح العلاقات الاجتماعية مما سبق، وبشكل عام، يمكن القول بوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات بمحافظات قطاع غزة، ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلي أن التوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة يعد مكون رئيسي لعامل الشخصية الإيجابية، وذلك لأنها تركز على المرأة المطلقة على القيم الأخلاقية، مما يؤدي الى الوعي بأهداف الحياة والأهداف النهائية وحكمة الخلق، وبامتلاكها للوعي والبصيرة، وهذا يجعلها شخصاً متكاملاً تعيش حياة حقيقة، وتظهر أعلى درجات الشرف في القوة والتميز الايجابي في الحياة، والانتقال الى تجربة الحياة، وترك الشرنقة حول نفسها وعزل الآخرين.

التوصيات:

1. توجبه الباحثين بإجراء مزيد من الدراسات حول المتغيرات الايجابية في مجال علم النفس الايجابي لدى المطلقات.
2. ضرورة إنشاء مراكز ووحدات نفسية وإرشادية في كل محافظة، تضم أخصائيين نفسيين واجتماعيين ومتخصصين في التعامل مع المطلقات لمساعدتهن في تنمية الشفقة بالذات لتحقيق التوجه الإيجابي نحو الحياة.

3. إقامة الندوات الدينية لما لها من أثر إيجابي في رفع مستوى التوجه نحو الحياة لدى المطلقات.

4. قيام جهات الاتصال بحملة توعية تحث المجتمع على إظهار الاحترام والتقدير للمطلقات، وتجنب الإساءة أو التعليق باستهزاء وانتقاص على ذويهنّ، وتشجيعهنّ على تحمل صعوبات الحياة.

5. زيادة الاهتمام بشريحة المطلقات ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههن.

المقترحات:

1- إجراء مزيد من البحوث عن الشفقة بالذات والتوجه نحو الحياة بحيث تشمل عينة أكبر المطلقات، وفي بيئات عربية مختلفة.

2- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات يتم تصميمه لرفع مستوى التوجه نحو الحياة لدى المطلقات.

3- القدرة التنبؤية للتوجه نحو الحياة والتنظيم الذاتي لدى المطلقات في محافظات قطاع غزة.

4- الثقة بالنفس والسعادة كمنبئات بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات.

المراجع العربية والأجنبية:

- القرآن الكريم: (البقرة:228).

1- أبكر، سميرة (2015). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة. **مجلة العلوم التربوية**،1(1)، 1-34.

2- أبو زيد، زياد عبد الله (2019). **فاعلية برنامج إرشادي قائم على الرأفة بالذات لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من النساء الأرامل**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

3- أبو شمالة، إياد عبد الرحمن (2017). **إدارة الذات كمتغير وسيط بين الحساسية الانفعالية والتوجه نحو الحياة للطلبة ذوي الإعاقة السمعية ببرامج التعليم الجامعي بالجامعة الإسلامية بغزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.

4- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (2016). التوجه نحو الحياة و علاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقين . **مجلة الإرشاد النفسي**،(45) 2016، 38-82.

5- الأنصاري، بدر محمد (2002). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت، **مجلة حوليات، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية**، جامعة الكويت، الحولية، 23(192).251-289.

6- البهادلي، أمل مهدي جبر، و عباس، نور كاطع(2022). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، (150)، 101-124.

7- ديوان القضاء الشرعي (2021). http://www.ljc.gov.ps/documentsList/4

8- شبات، ياسمين محمد(2022). **الرأفة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالهناء النفسي لدى المطلقات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين**. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة الأقصى، غزة.

9- صالح، عايدة شعبان (2013). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيًا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة. **مجلة جامعة الأقصى**، سلسلة العلوم الإنسانية، فلسطين،17(1)،189-227.

10- عبد الله، محمد الصافي عبد الكريم(2019): فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. **مجلة الارشاد النفسي**،(60) 179-245.

11- العبويني، آلاء طاهر (2015). **المعاناة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى النساء ذوات الإعاقة**

الحركية المتعرضات للإساءة في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.

12- الفراج، افنان بنت حمد، والحلبي، حنان خليل(2022). التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة المهنية لدى المرشدات الطلابيات بمنطقة القصيم. **مجلة العلوم التربوية والدراسات الانسانية،** (25)، 32- 61.

13- القريشي، غنى ناصر حسين (2014). الطلاق بين الممكن والمحظور دراسة اجتماعية تحليلية. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية،** جامعة بابل، (15)، 247-271.

14- قنيطة، سهاد سمير (2010).**التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

15- المعصوبي، ماريا حسن (2016). **فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.

16- منصور، السيد كامل (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة بالعلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة – **مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئة بكلية التربية،** جامعة الزقازيق، مصر، (16)، 163-61.

17- النجار، مرفت عاطف (2020). **نمذجة العلاقات السببية بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والمرونة النفسية والرفاه لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة.** رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة البطانة، السودان.

18- نشوان، تيسير محمود، و الزعانين، جمال عبد ربه(2015). **دليل البحث التربوي.** غزة ، فلسطين، مكتبة سمير منصور للطباعة والنشر والتوزيع .

19- Abo Ghali, E.(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.

20- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., & Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. **Journal of Social and Personal Relationships, 02654075221077971.**

21- Kelly, H.Werner, Hooria, Jazair, Philippe. R, G, Michal, Z, Richard, G. H and James, J. Cross.(2012). self-compassion and social anxiety disorder, Department of psychology, **Stanford University**, 25 (5), 543-558.

22- Keshavarz Mohammadi, R. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. **Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal**, 4(1),17-32.

23- Leary, M.R.(2007). Motivational and emotional aspects of the self, **Annual Review of Psychology**, (58), 317-344.

24- Marta-Simoes,J., Ferreira, C.,& Mendes, A.(2018). An Adaptive link between early memories and women's quality of life, **Journal of Health Psychology**, 23 (7) 929-938.

25- Seyedan, S. A., Rezaee, K., & Zahedi, P. (2018). **Investigating the relationship between life orientation, self-acceptance and interpersonal dependence among divorced women**. Revista Publicando, 5(16), 581-589.