فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيّات علم النفس الإيجابي في تنمية الرأفة بالذات وتحسين الهناء النفسي لدى المطلّقات حديثاً

صالح سالم الخوالدة*

khawaldahsaleh@yahoo.com

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التّحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الرأفة بالذات وتحسين الهناء النفسي لدى المطلّقات حديثاً، وبلغ عدد أفراد العينة (40) سيدة مطلّقة حديثاً، تم توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين: ضابطة (20)، وتجريبية (20)، وتكونت أدوات الدراسة من: مقياس الرّأفة بالذّات الذي قام بتطويره كل من (Hanoun & Al-Qaralah, 2022)، ومقياس الهناء النّفسي (تطوير الباحث)، والبرنامج الإرشادي الذي استند إلى بعض فنيّات واستراتيجيّات علم النفس الإيجابي (إعداد الباحث)، وأشارت النتائج إلى فاعليّة البرنامج الإرشادي في تنمية الرأفة بالذات وتحسين الهناء النفسي لدى المطلّقات حديثاً بعد الانتهاء من تطبيقة، وكان من أبرز التوصيات: تدريب النساء المُطلّقات حديثاً على تعديل أفكارهن من خلال برامج تقوم على فنيّات واستراتيجيّات علم النفس الإيجابي.

الكلمات المفتاحيّة: البرنامج الإرشادي، علم النفس الإيجابي، الرأفة بالذات، الهناء النفسي، المُطلّقات حديثاً.

* جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

تاريخ تقديم البحث: 2024/7/7م. تاريخ قبول البحث: 2024/12/29م .

© جميع حقوق النشر محفوظة لجامعة مؤتة، الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية، 2025 م.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Positive Psychology Strategies in Developing Self-Compassion and Improving the Psychological Well-Being Among Recently Divorced Women

Saleh Salem Al-Khawaldeh*

khawaldahsaleh@yahoo.com

Abstract

This study aimed to test the effectiveness of a counseling program in developing self-compassion and improving psychological well-being among recently divorced women. The sample of the study involved (40) recently divorced women, who were randomly distributed into two equal groups: control (20) and experimental (20). The tools of the study included the self-compassion scale which was developed by Hanoun & Al-Qaralah (2022), the psychological well-being scale that the researcher developed, and the counseling program that was based on some techniques and strategies of positive psychology, which was also prepared by the researcher. The results of the study indicated the effectiveness of the counseling program in developing self-compassion and improving psychological well-being among recently divorced women after its application. Among the most prominent recommendations was training newly divorced women to modify their thoughts through programs based on the techniques and strategies of positive psychology.

Keywords: Counseling Program, Positive Psychology, Self-Compassion, Psychological Well-Being, Recently Divorced Women.

* World Islamic Science University.

Received: 7/7/2024. Accepted: 29/12/2024.

© All rights reserved to Mutah University, Karak, The Hashemite Kingdom of Jordan, 2025.

خلفيّة الدّراسة وأهميّتها:

قد يُعدّ مدى نجاح الزواج معياراً هاماً من معايير تحديد الصحة النفسية للأسر، فالأسر المنسجمة والمستقرة والمتوافقة، هي التي تعمل من خلال هويّة متينة متماسكة، وبيئة مناسبة وسليمة لنمو أعضائها، ولكن في حال تغيّرت الأحوال وتعقدت الأمور، وبدا عدم الانسجام والتفاهم وعدم الاستقرار الزّواجي، واستُنفِدت جميع محاولات الإصلاح بين الزوجين، ينتهي الزواج، ويعلن الزوجان الطلاق كحل نهائي.

وقد يكون الطلاق ذلك الحل الأمثل والوحيد، إلّا أنه يقع في كثير من الحالات تحت مسمّى الحدث الحياتي الضّاغط، وهو ما يعني أنّ المُطلقة وبنسبة عالية، ستكون تحت ضغط نفسي اجتماعي، وفي حال تجاوز هذا الضغط حدّه الطبيعي، وأصبح أكبر من قدرة المُطلّقة وتحمّلها، فإنه سيسبب لها الاضطراب وسوء التوافق، وقد يؤدي بها أخيراً إلى الإنهيار (Omari, 2009)، وفقدان الهوية، والانشغال بالذات، والخوف من عدم القدرة على التّعامل مع التغيّرات الجديدة (Rooja et al., 2018)، وتدني تقدير الذّات، ولوم الذّات واستصغارها، والتفاعل والاندماج بطريقة لا تكيّفيّة، علاوة على ما تخبره من ضغط المقاومة الاجتماعيّة، وقد تصل إلى درجة الرّفض أحياناً (Turkeyiah, 2004)؛ مما يؤدّي بها أخيراً إلى سوء التوافق الاجتماعي والنّفسي، وفقدان الهناء النفسي، وعدم الاستمتاع بمباهج الحياة، وتدني الرّأفة بالذات وتلاشيها، لتصبح محاولاتها للتكيّف والاستقرار أمراً بالغ الصّعوبة، وبخاصة في ظل النظرة السلبيّة التي يمنحها المجتمع لها، ولا تعني سوى زيادة مشاعر الإحباط لديها، وعدم رضاها، وشعورها بالذنب، وتدني تقديرها لذاتها، وضعف فرصتها في إقامة علاقة زوجيّة جديدة، ولكونها هي من يتحمل المسئولية الأكبر في فشل الزواج، فهي أكثر تأثراً من الرجل بتلك المشكلات والعوامل، وهو ما يجعلها تعاني من سوء التكيف، خاصة في السّنوات الأولى التي تعقب الطلاق (Issawi, 2006).

إنّ عدم قدرة المُطلّقة على تقبّل جوانب ضعفها ومظاهر قصورها، سيفضي إلى مشكلات وصعوبات جوهريّة في تحقيق الهناء النّفسي، والاستمتاع بمباهج الحياة، ففي ظل تأنيبها وجلدها لذاتها، وعدم تسامحها معها في أي إخفاقٍ أو قصور، لا يمكن لها أن تحقّق تكيّفاً نفسيّا واجتماعيّاً سليما، وصحة نفسيّة إيجابيّة، تحصل من خلالهما على الهناء النّفسي؛ إلّا من خلال تنمية الرّأفة بالذات، حيث تؤكد كثير من الدراسات السّابقة أنها من بين أهم المتغيرات الشّخصيّة، وأكثرها تأثيراً على الهناء النّفسي، وذلك لوجود ارتباط موجب قوي ودال بينهما، وقدرة على التنبؤ العام بالهناء

النفسي لدى الأفراد، وفي أغلب مراحل نموّهم (Elaji, 2020; Shatat, 2022; Neff & McGehee, 2010; Voon et al., 2022; Habaldo & Clark, 2022).

وكذلك تُعدّ الرأفة بالذّات إحدى تلك المتغيّرات الإيجابيّة المؤثرة في شخصيّة الفرد، ومُكوناً أساسيّاً في النمو والبناء النفسي والاكتفاء الذاتي، وإحدى تلك الخصائص والسّمات الشخصيّة الإيجابيّة التي تجعل منها ركيزة مهمة في بناء صحة الفرد النفسيّة والمحافظة عليها، واستراتيجية فاعلة في التعامل مع الذات حال مواجهتها لمواقف الشّدة والكرب وخبرات الفشل، ومصدراً مهماً للسعادة والهناء النّفسي (Neff, et al., 2007).

ويؤكد لي ولي (Lee & Lee, 2020) على أنّ الرّأفة بالذات، هي عامل يتصل اتصالاً وثيقاً بوعي الذّات وتقديره، والفرد الذي يمتلكها، دائماً ما يتسم بالمرونة والانفتاح، ويجيد التعامل بعقلانيّة أكثر مع الخبرات والمواقف السّلبية التي قد تواجهه أو أنّه قد خبرها سابقاً، ويقدر على تحويلها إلى أفكار ومشاعر إيجابيّة فعّالة، بدلاً من المبالغة في نقد ذاته، فهو على عكس ذلك الذي ينخفض لديه مستوى الرّأفة بالذات.

وتعرّف نيف (Neff, 2003) الرأفة بالذّات على أنّها ذلك الإتجاه الإيجابي نحو الذّات، حال مواجهة مواقف الفشل أو المواقف المؤلمة، وتتضمن الحنو على الذّات، وعدم توجيه الانتقاد الشّديد لها، وتفهّم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعاني منها أغلب الأشخاص، والتعامل مع المشاعر والانفعالات السّلبيّة، والخبرات المؤلمة بوعي وانفتاح، ويعرّف عبيد (Ubaid, 2021 الرّأفة بالذّات لدى المرأة المطلّقة، بأنها ذلك الحدث الذّاتي الضّاغط، الذي يتطلب من المُطلّقة معالجة ذاتها حال تعرضها لمواقف صعبة قد تمر بها، وذلك بالفهم والتّفهم والاعتراف بالخطأ وتحمل مسئوليتها عنه.

وتمثل الرّأفة بالذات تلك العلاقة التي تُبنى على الرحمة، وذلك عندما تواجه أي نوع من أنواع المُعاناة أو الفشل، بدلاً عن إعطاء حكم قاسٍ على ذلك الخلل أو القصور الشّخصي إن حصل، وبذلك يمكن اعتبار الرّأفة بالذات عمليّة دينامية، تعمل على التفاعل بين الجوانب المعرفيّة والانفعالات (Neff, 2010; Neff et al., 2017).

وتتسم الرّأفة بالذّات بأنها مُتعاطفة نحو الآخرين، وتحقق للفرد قوّة ذاتيّة داخلية، يتعامل من خلالها مع الانتكاسة إن حدثت، وتجعل الفرد يتحمل مسؤوليّة أفعاله، فهي لا تُعدّ مسـوّغاً للنفس بوضع الأعذار حال ارتكابها للخطأ، بل هي دافـع لـه لأن يتحرك دائماً إلى الأمـام (Cassiasa & Neff, 2019).

ويرى مكاي وفننج (McKay & Funning, 2016) أن حالة الرّأفة بالذّات لدى الفرد، قد تتطوّر من خلال مرورها بثلاث مراحل، وهي كما يأتي:

1. التّفهم: أي تبصّر الفرد بخبراته وأفكاره ومشاعره وسلوكياته ذات العلاقة.
2. القبول: أي اعتراف الفرد التّام بالنتائج، دون إعطاء حكم أو رأي أو تقدير.
3. التّسامح: أن يقبل الفرد أخطاءه، ويتعلم منها، والتحرر من اللوم الذّاتي، ويبدي الرغبة الكاملة بالتغيير للأحسن مستقبلاً.

وتشـير عدّة دراسـات، كدراسة كل من: (Neff, 2016; Neff, et al., 2019; Germer, et al., 2013) إلى أنّ الرّأفة بالذّات نظام نفسي يتكون من ثلاثة أبعاد، وهي:

1. الرّفق بالذات والرّحمة بها: ويمثل هذا البُعد الحنو والرحمة واللطف بالذات، عوضاً عن نقد الذّات القاسي والشّديد.
2. اليقظة الذّهنيّة: ويمثل هذا البُعد التركيز على اللحظة الحالية، وخبرات الحاضر رغم ألمها، عوضاً عن تهويلها أو تأجيلها وتجاهلها أو عدم الاعتراف بها.
3. الإنسانيّة المُشتركة: وهذا البُعد يمثل تقبّل الألم، والتّحدي، والتّعامل مع الفشل بواقعيّة وأكثر عقلانيّة بدلاً من الهروب والانزواء والعزلة.

وترتبط الرّأفة بالذات بمتغيّرات إيجابيّة كثيرة على صحة الفرد النّفسيّة والعقليّة، ومنها الهناء النّفسي الذّاتي، فعلى الرّغم من أنّ الرّافة بالذات تساعد في تقليل المشاعر السلبيّة؛ إلّا أنّ الأفراد الرّؤوفين بذواتهم لا يكبتون مشاعرهم وعواطفهم السّلبيّة، بل لديهم القدرة على التعامل معها، وهذا لا يعني أنهم يستبدلون المشاعر السلبيّة بالمشاعر الإيجابيّة، وإنّما تظهر الرأفة بالذّات من خلال تفهم المشاعر السلبيّة، وتحويلها بالتالي إلى جوانب إيجابيّة واقعيّة ترتبط بالهناء النّفسي، وذلك على عكس الأفراد غير الرّؤوفين بذواتهم (Leary, et al., 2007).

ويُعدّ الهناء النّفسي من أبرز الموضوعات التي لاقت اهتماماً بحثيّاً في مجال علم النّفس الإيجابي، وخاصة مذ بدأت حديثاً توجّهاته بالتحرك بعيداً عن التركيز على المرض النّفسي إلى التركيز على بناء الخصائص النفسية والصّفات الإيجابية، وتحديد نقاط القوّة الإنسانيّة المميزة في الشخص، وبذلك يشير كل من سيلجمان وباترسون (Seligman & Peterson, 2004) إلى أنّ الفرد قد يستند إلى هذه النّقاط في حياته، وتأتي له بالحياة الجيدة النشطة، وأنّ تحديدها لديه؛ قد يعمل على تحقيقه لذاته، ويعطيه معنى لحياته، ويمنحه الشعور الدّائم بالسعادة، وهذه النقاط، هي: الحكمة والمعرفة، والشجاعة، والحب، والعدالة، والاعتدال، والتّسامي، وجميعها تهدف إلى مقاومة المرض بشكل عام، والخلل الوظيفي والمرض النّفسي بشكل خاص.

وينوّه سيلجمان وتشزينتميهالي (Seligman & Csitzentmihalyi, 2000) إلى أنّ نقاط القوّة الإنسانيّة، هي غير كافية وحدها بالطّبع؛ ولذا على علم النفس الإيجابي الاهتمام والتركيز كذلك على حصد الخبرات الإيجابيّة المرتبطة بتنمية الهناء النفسي للفرد، وتجنب مواقف الفشل المؤلمة، والتفاعل مع المواقف والأحوال المتغيّرة، والخبرات السلبيّة التي يواجهها في حياته بإيجابية وعقلانيّة. ويشير الهناء النّفسي إلى الدرجة العالية من الأداء الأفضل، والناتج عن إدراك الفرد الذّاتي لتحسين صحته النفسيّة، وهو ما يجعل الهناء النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المُتقن، والفاعليّة الإنتاجيّة، وتقبل الذّات، والإحساس بالكفاءة والاستقلاليّة، والتّقرب من النّاس واحترامهم، والعمل على إسعادهم ما أمكن (Satici, et al., 2013).

ويُعرّف كل من ريف وسينجر (Riff & Singer, 2008) الهناء النّفسي بأنّه: ذلك الإحساس الإيجابي الذي يملكه الفرد، ويمكن تحديده من خلال عدة مؤشّرات سلوكيّة، كالرّضا عن الذّات وتقبلها، والعمل على تحقيق أهدافه، وتوجيه نشاطه باتجاه تلك الأهداف، علاوة على استطاعته بإقامة علاقات تفاعليّة متبادلة ومستقرة مع المحيطين، والاستقلال في اتخاذ قرار حياته، إضافة إلى إحساس عام بالراحة، والاطمئنان والسكينة النّفسيّة. ويُعرّفه دينر (Diener, et al., 1994) على أنّه حالة انفعاليّة إيجابيّة، وتقييم معرفي لنوعيّة الحياة بشكل كامل أو إعطاء حكم بالرضا عن الحياة، ويشتمل على تقييم الحياة من جانبين، وجداني ومعرفي، ويمكن قياسه لدى الفرد والتّعرّف عليه من خلال ثلاثة أبعاد أو مكونات، وهي: وجود عاطفة إيجابيّة، كالمرور بالخبرات السّعيدة الكثيرة – وغياب وجود العاطفة السّلبيّة، كالمرور بخبرات أقل غير سعيدة – والرضا عن الحياة، كالحالة المعنويّة والسّعادة.

أمّا ريف وسينجر (Riff, & Singer, 2008)، فقد حدّدت ستة أبعاد يمكن قياس الهناء النفسي من خلالها، وهذه الأبعاد، هي:

1. تقبّل الذات: وهو استطاعة الفرد على تحقيق الذات لأقصى مستوى، تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي والاتجاه الإيجابي نحو الذات.
2. العلاقات الاجتماعية الإيجابية: وهي القدرة على عمل علاقات اجتماعية إيجابيّة مع الآخرين، وتقوم على نوع من الثقة والود والتّوحد مع الآخرين، والأخذ والعطاء معهم، والتّعلّم منهم.
3. الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على تحديد مصير الذات، والاعتماد على الذات، وضبط وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع بيئته.
4. السيطرة على البيئة: أي اختيار وتخيّل البيئات المناسبة لمن هم مثله، والمرونة الشّخصيّة حال التواجد في مختلف مواقف سياقه البيئي.
5. الحياة الهادفة: وهي أن يكون للفرد هدف في الحياة، وينجزه مع المثابرة والإصرار، وتوجيه تصرفاته وأفعاله نحو الهدف، وإبعاد كل المعوّقات التي قد تمنع انجاحه.
6. النّمو الشّخصي: ويُقصد به استطاعة الفرد تنمية قدراته وامكاناته الشّخصيّة لتطوير وإثراء حياته الشّخصيّة.

ويرى الباحث أنّ الهناء النفسي ما هو إلّا عمليّة نشطة، يكون الفرد معها أكثر وعياً وقدرة على اتخاذ قرارات مهمة وصائبة في حياته، وقد يحقق الفرد أعلى مستوى من الهناء النفسي، والأداء المُمكن؛ من خلال التوازن، وتوزيع الجهد والوقت بين كافة جوانب حياته، فهو ليس مجرد غياب للمرض، بل هو أسلوب حياة يعكس ممارسات واتجاهات إيجابيّة لتحسين حياة الفرد اليوميّة، ويعمل كواقٍ من الأمراض والاضطرابات النفسيّة والعقليّة التي ترتبط بعضها مع بعض، ولا يتم بمعزل عن السّياق البيئي للفرد. وأنّ مفهومي كل من الهناء النّفسي والرّأفة بالذات، قد حظيا باهتمام الباحثين والمهتمين، وذلك نظراً لأهميتهما في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والحفاظ على تماسك الشخصية وبنائها عند مواجهة الخبرات المؤلمة، وارتباطهما بكثير من مخرجات الصحة النفسية للفرد، وأن هذين المفهومين متعددي الأبعاد، يساعدان الأفراد على تبني اتجاه إيجابي نحو ذواتهم في مواقف الفشل والخبرات غير السّارة التي قد يتعرضون لها.

ونظراً لما للمرأة المُطلّقة من مُشكلات كثيرة ما بعد الطّلاق، وخصوصاً فيما يتعلّق بالجانب النّفسي والاجتماعي، كضعف الشّعور بالهناء النّفسي، وتدني مستوى الرأفة بالذّات (الحكم على الذّات بقسوة وصرامة)، وتأثيرهما البالغ على أدوارها الوظيفيّة؛ فلا بدّ من التّدخل معهن بأحد الاتجاهات النظريّة الحديثة، بهدف مساعدتهن على تحقيق الاستقرار النّفسي، والمحافظة على أعلى درجة ممكنة من صحتهنّ النفسيّة.

وكأحد هذه الاتجاهات الحديثة في مجال التّدخلات العلاجية النّفسية الفاعلة، والذي يتكامل مع الاتجاهات العلاجيّة الأخرى؛ استند الباحث في هذه الدّراسة على بعض استراتيجيّات علم النّفس الإيجابي، لفاعليتها في تحقيق أهداف وأغراض الدراسة من جهة، ولما يقوم عليه من اهتمام بالسّمات الانسانيّة الإيجابيّة إلى جانب اهتمامه بعلاج نقاط الضعف والقصور لدى الفرد، ودعمه وتنميته لمناطق القوة لدى الأفراد من جهة أخرى، علاوة على أنّ العلاج النّفسي الإيجابي، وكما يؤكد كل من سيلجمان وآخرون (Seligman, 2011)؛ لا يتم فقط من خلال بناء العواطف، والانفعالات، والفضائل، ونقاط القوة بشكل مباشر وأساسي، بل إنّ بناء هذه الموارد الإيجابية يؤدي إلى التّغلّب على الأعراض السلبيّة بشكل مباشر، وقد يخفّف من تكرارها في المستقبل. ومن هنا تأتي الدراسة الحاليّة للتعرّف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة بالذّات وتحسين الهناء النّفسي لدى المُطلّقات حديثا.

وقد توصل الباحث إلى عدة دراسات ذات صلة بموضوع الدراسة ومتغيريها، وتالياً أبرزها وأهمها من الأحدث للأقدم:

أجرت فقّي (Feki, 2023) دراسة شبه تجريبيّة هدفت إلى التّعرّف على فاعليّة برنامج قائم على فنيّات علم النفس الإيجابي لتحسين بعض جوانب الصحة النفسيّة لدى المراهقات في القاهرة، وتألفت العينة من (20) طالبة مراهقة، وتم تقسيمها عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، وكل مجموعة (10) طالبات، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في تحسين بعض جوانب الصحة النفسيّة لدى الطالبات المراهقات في المرحلة الإعداديّة.

وهدفت سويفي (Swaifi, 2021) بدراستها التعرف إلى أثر فنيات علم النفس الإيجابي للحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدى بعض أسر أطفال الروضة في بني سويف وأثره في الهناء النفسي لديهم، وذلك بإخضاعهم لبرنامج إرشادي يستند لبعض فنيات علم النفس

الإيجابي، وتألفت العينة من (54) أسرة، تم توزيعها إلى مجموعتين، ضابطة مكوّنة من (27)، وتجريبية (27) كذلك، حيث أثبت البرنامج المُستخدم فاعليته، واستمراريته في خفض القلق النفسي وتحسين الهناء النّفسي في كل من القياسين البعدي بعد انتهاء البرنامج، والقياس التتتبعي بعد (6) أسابيع من تطبيقه.

أمّا دراسة بدر (Bader, 2021) فقد هدفت إلى الكشف والتحقّق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى عدد من المطلقات في مكّة المكرمة، وتألّفت العينة من (8) مُطلقات، وقام الباحث بتوزيعهن عشوائيّاً إلى مجموعتين، واحدة ضابطة والأخرى تجريبية، وضمّت كل واحدة منهما (4) مُطلّقات، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى المُطلّقات، واستمرارية مكاسبة العلاجية للعينة.

هدفت دراسة مؤنس (Mu'nis, 2020) إلى تصميم برنامج للإرشاد النفسي الإيجابي وتسليط الضوء على مدى تأثيره في تحسين العفو لدى عينة من المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (10) مطلقات يمثلن المجموعة الضّابطة، و(10) مطلقات يمثلن المجموعة التّجريبيّة، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين وتنمية العفو لدى المطلقات، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في كل من الاختبارين البعدي والتتبعي.

وأجرى زيدان وآخرون (Zaidan, et al., 2020) دراسة هدفت إلى التّعرّف على فاعليّة برنامج إرشادي لتنمية التّسامح مع الذّات والآخر لدى النساء المُطلّقات في مملكة البحرين، وتكونت عيّنة الدراسة من (18) امرأة مُطلقة، وُزّعن بالطريقة العشوائيّة إلى مجموعتين متناظرتين: ضابطة (9)، وتجريبيّة (9) كذلك، وأبرزت النتائج ظهور أثر دال للبرنامج في تنمية التسامح لدى النساء المُطلّقات، لصالح القياس البعدي.

وفي دراسة أجرتها دمريهاني وآخرون (Damreihani et al., 2018) هدفت إلى تقصّي فاعلية برنامج إرشادي إيجابي في تعزيز مستوى الرضا والهناء الذاتي والأمل لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان عن طريق استخدام فنيات علم النفس الإيجابي، وتألفت العينة من (50) أمّ، وقُسّمت إلى مجموعتين: تجريبيّة وتشتمل على (25) أمٍّ، ومثلها ضابطة تشتمل على (25) أمٍّ

كذلك، وأنبأت النتائج عن فعالية علم النفس الإيجابي في تنمية كل من الهناء الذاتي، والأمل، والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان.

وباستقراء سريع للدراسات السابقة؛ تظهر أهمية دراسة الرّأفة بالذّات والهناء النفسي، وبخاصة لدى النساء المُطلّقات حديثاً، كما أن مراجعة التراث النفسي تكشف عن وجود علاقات ارتباطية بين كل من الرّأفة بالذّات والهناء النفسي، لكن الملاحظ أنه ورغم حجم الدّراسات التي تعكس اهتماماً واسعاً بهذه الظاهرة على المستويين العربي والأجنبي، إلا أن هناك ندرة، وقد لا يوجد فيما يتعلق بالبرامج الإرشادية القائمة على استراتيجيّات علم النّفس الإيجابي، لتنمية الرّأفة بالذّات والهناء النفسي لدى المُطلّقات حديثاً، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيقه، كما ويتضح من الدراسات السابقة مدى أهمية الرّأفة الذّات والهناء النّفسي، وذلك لما لهما من آثار سلبية على مختلف جوانب شخصية ومراحل حياة النّاس عامة، والنساء المُطلّقات خاصة، وعلى الرغم مما توصلت إليه الدراسات التي اهتمت بالتدريب على استراتيجيّات علم النفس الإيجابي مع الرّأفة بالذّات والهناء النفسي، إلّا أنها لم تحظ باهتمام كافٍ من الدراسات التربوية والنفسية، مقارنة بالفئات الأخرى، علاوة على أنّ كثيراً من هذه الدراسات كانت وصفية وتنبؤيّة وارتباطيّة، وهذا ما قد يميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة التي أُجريت في هذا الجانب.

مشكلة الدّراسة:

تشير إحصائيّات دائرة قاضي القضاة (2022) في الأردن إلى أنّ هناك ارتفاعاً ملحوظاً في نسب الطّلاق، ففي الفترة الواقعة ما بين عامي (2017 -2021)، حيث تم قيد أكثر من (358) ألف حالة زواج، انتهى أكثر من (22) ألف حالة منها بالطّلاق، وفي عام (2022)؛ تمّ تسجيل أكثر من (75) ألف حالة زواج، انتهت (26756) حالة منها بالطّلاق، أمّا في عام (2023)، فقد تمّ تسجيل (25464) حالة طلاق.

إنّ ازدياد نسب الطلاق لا يعنى سوى أن النساء المُطلّقات هنّ من أكثر فئات المجتمع تعرضاً لكثير من العقبات والمشكلات النفسيّة والاجتماعيّة المتعددة بعد الطّلاق، حيث تبيّن عديد من الدراسات النفسيّة التي تناولت هذه الظاهرة، والمـــــشكلات المُترتّبة عليها، كدراسة كل من: (Omari, 2009; Bader, 2015; Rooja, et al., 2018) إلى أنّ النساء المُطلّقات يعانين من تنوّع وتباين الاضطرابات الانفعاليّة الحادة، والأمراض النفسيّة الشّديدة، كضعف مستوى الرأفة

بالذّات، وانخفاض مستوى الهناء النفسي، والشعور بالقلق، والاكتئاب، والصّراع، وعقدة الذّنب، وتأنيب الضمير، الحكم القاسي على الذّات، وكره الذّات، والاحباط والشعور بالحرمان، والظلم، والقهر، والتوتر، وسيطرة الأفكار العدائيّة الانهزامية عليهن، وجميعها ترتبط بقائمة طويلة من الأمراض السيكوسوماتية، والعادات السّلوكيّة السّلبيّة.

وبالرّغم من ارتفاع نسبة انتشار وحدوث مشكلة الطّلاق في الوطن العربي بشكل عام والأردن بشكل خاص؛ إلّا أن البحوث والدراسات العربيّة والمحليّة التي تناولت عينات من المُطلّقات – حسب علم الباحث – لا زالت محدودة وقليلة، وبخاصة في الدراسات التي تناولت متغيّري الرّأفة بالذّات والهناء النفسي معاً لدى المُطلّقات حديثاً، وانطلاقاً من هنا ظهرت مشكلة الدّراسة الحالية التي سعت إلى إعداد برنامج إرشادي يستند إلى بعض استراتيجيّات علم النّفس الإيجابي، والوقوف على فاعليته في تنمية الرّأفة بالذات، وتحسين الهناء النّفسي لدى المُطلّقات حديثاً، وتحديداً سعت الدراسة إلى الإجابة على السؤال الرّئيس الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيّات علم النفس الإيجابي في تنمية الرّأفة بالذّات وتحسين الهناء النفسي لدى المُطلّقات حديثاً؟

أسئلة الدّراسة:

ويتفرّع من السؤال الرّئيس؛ الأسئلة الفرعيّة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسّط درجات أفراد المجموعة التجريبيّة وأفراد المجموعة الضّابطة على مقياس الرّأفة بالذّات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسّط درجات أفراد المجموعة التجريبيّة وأفراد المجموعة الضّابطة على مقياس الهناء النّفسي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة:

1. سعت الدراسة الحالية إلى التّحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الرأفة النفسية بالذات وتحسين الهناء النفسي لدى المطلّقات حديثاً.
2. بناء برنامج إرشادي لتنمية الرأفة النفسيّة بالذات وتحسين الهناء النفسي لدى المطلّقات حديثاً.

أهمية الدّراسة:

تأتي أهمية الدّراسة وتبرز من جانبين اثنين، وهما:

الأهمية العلمية النظريّة:

1. تناولت الدراسة مفهومين من المفاهيم التي يمكن عدّها من المفاهيم الوقائيّة للشخص، وهما الرّأفة بالذّات والهناء النفسي، واللذين لهما ارتباط وثيق بسواء الشخصيّة وتوازنها، وذلك لما يمتلكانه من تأثير إيجابي في الذّات من جهة، وتحقيق توافق نفسي واجتماعي لها عندما تواجه أي موقف ضاغط أو خبرات ومواقف مُحبطة وغير سارة.
2. تناولت هذه الدراسة عيّنة المُطلّقات حديثاً، واللواتي هنّ بحاجة ماسة لمزيد من الدراسات والبحوث التي تهتم بصحتهن النفسيّة، وتعمل على تدريبهن على أساليب المواجهة الإيجابيّة لما يواجهن من مواقف الفشل، وخبرات مؤلمة غير سارة.
3. توجيه نظر المهتمّين والمسؤولين في هذا الشّأن إلى احتياجات المُطلّقات ومشكلاتهن الاجتماعية والنّفسية، ومحاولة إبراز ظاهرة الطّلاق كظاهرة خطيرة على المستويين الاجتماعي والنفسي للأسرة والمجتمع.

الأهمية العملية التطبيقية:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية تتعلق بتنمية الرّأفة بالذّات، وقبولها والتعاطف معها في مواقف الفشل، والخبرات المؤلمة وغير السّارة، وتحسين الهناء النفسي الذّاتي لدي المُطلّقات.
2. الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج التوعية المتعلقة بالطلاق والحد من آثاره السلبية على الأسرة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام.
3. تطوير مقياس الهناء النفسي، وإعداد برنامج إرشادي فاعل؛ بدوره يوفر للمرشدين والمؤسسات المعنيّة بالمُطلقات، مرجعاً يمكن تطبيقه والاعتماد عليه.
4. تمثل هذه الدراسة أفقاً علمياً لإجراء دراسات أخرى مع متغيّرات أخرى، وتكون عيّنتها النّساء المُطلّقات.

مصطلحات الدّراسة المفاهيمية والإجرائيّة:

- البرنامج الإرشادي (Counselling Program): هو عدد من جلسات إرشادية مُنظّمة ومُخطّطة بطريقة علميّة، تستند إلى أسس الإرشاد النّفسي، وتتضمن أساليب واستراتيجيّات

وفنيّات وخدمات إرشادية محدّدة ومتنوعة (Khateeb, 2013). ويُعرّف إجرائياً بالفنيّات الإرشادية التي تمّ انتقائها وتحديدها من علم النّفس الإيجابي، وتطبيقها والتدريب عليها في ضوء أنشطة وطرائق واستراتيجيّات وأساليب واضحة ومحددة، ووزّعت على مجموعة من الجلسات الإرشادية، والتي بلغت عشر جلسات، وكل جلسة تسعون دقيقة، وبمعدل جلستين اسبوعياً.

- الرّأفة بالذّات (self-compassion): هي اتجاه إيجابي من قبل الفرد نحو ذاته، عند تعرضه لمواقف مؤلمة أو مواقف فشل، وتتضمن اللطف بالذات، وعدم توجيه انتقاد قاسٍ لها، وإدراك وتفهّم خبراتها كجزء من الخبرة التي يخبرها غالبيّة النّاس، وبالتالي معالجة هذه الخبرات المؤلمة بوعي، وانفتاح، وبدفء، وحب، واهتمام (Neff, 2003a). وتُعرّف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المُطلّقة على مقياس الرّأفة بالذات.
- الهناء النفسي (psychological well-being): هو الإحساس الإيجابي الذي يملكه الفرد، والذي يمكن قياسه من خلال عدة مؤشرات سلوكية دالة على رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها، وقدرته على الاستمرار في إنجاز أهدافه، وتوجيه سلوكاته وتصرفاته نحو تلك الأهداف، وقدرته على بناء علاقات إيجابيّة مستمرة مع الآخرين، علاوة على تمتعه بالاستقلالية في حياته، وبالتالي إحساسه بشكل عام بالراحة والاطمئنان النفسي (Riff & Singer, 2008). ويُعرّف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المُطلّقة على مقياس الهناء النفسي.
- النساء المُطلّقات (Divorced Woman): هنّ النّساء اللواتي تطلّقن خلال آخر سنتين في الفترة الواقعة ما بين بداية عام 2022 – نهاية عام 2023م.

حدود الدّراسة:

تشتمل حدود الدراسة على ما يأتي:

- الحدود البشريّة: المُطلّقات حديثاً.
- الحدود المكانيّة: الأردن/ محافظة الزرقاء.
- الحدود الزّمانيّة: 2024/2023م.

محددات الدّراسة:

تتحدّد الدراسة الحالية بجديّة وكفاءة عينة الدراسة بالإجابة على مقياسي الدراسة.

إجراءات الدراسة:

تمّت إجراءات الدّراسة كما يأتي:

- تحديد أفراد وعيّنة الدراسة.
- إعداد برنامج إرشادي يستند لبعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي لتنمية الرأفة بالذّات وتحسين الهناء النفسي، والتّأكد من صدقه من خلال عرضه على عدد من المحكمين المختّصين في هذا المجال.
- إعداد مقياسي الدراسة، وعمل دلالات صدق وثبات لكليهما.
- تطبيق مقياسي الدراسة قبل وبعد تطبيق البرنامج على عينة الدراسة.
- تدريب عينة الدراسة التجريبيّة على بعض استراتيجيّات البرنامج الإرشادي، وذلك في النصف الأول من عام 2024/2023م، حيث إنّ المجموعة الضّابطة تمّ وضعها على قائمة الانتظار.

منهج الدراسة:

تمّ استخدام المنهج شبه التّجريبي، لملاءمته لهذا الدّراسة.

أفراد الدّراسة:

بلغ عدد أفراد الدراسة (87) سيّدة من المطلقات حديثاً ما بين الأعوام (2022 – 2023)، واللاتي تمّ اختيارهنّ بطريقة قصديّة من دار ضيافة الطفل في محافظة الزرقاء، التّابعة لاتحاد المرأة العربيّة، وتكونت العينة من (40) سيّدة مُطلّقة حديثاً، حققن درجات منخفضة على كل من مقياس الرّأفة بالذّات ومقياس الهناء النّفسي، وتم تقسيمهن عشوائيّاً إلى مجموعتين متساويتين: ضابطة (20) تمّ وضعها على قائمة الانتظار، وتجريبيّة (20) تمّ إخضاعها للتدريب على البرنامج الإرشادي المُعد لأغراض الدراسة وأهدافها.

أدوات الدّراسة:

أولاً. مقياس الرّأفة بالذات:

تمّ استخدام مقياس الرّأفة بالذات الذي قام بتطويره كل من حنّون والقرالة (Hanoun & Al-Qaralah, 2022)، واشتمل المقياس بصورته الأوليّة على (33) عبارة، مثّلت أبعاداً أربعة، وهذه الأبعاد، هي:

- اللّطف بالذات مقابل نقد الذّات: ويمثله ثماني عبارات إيجابيّة، عدا عبارات (6، 7، 8)، جاءت سلبيّة.
- الإنسانيّة المُشتركة: ويمثله ثماني عبارات إيجابية، عدا عبارات (14، 15، 16)، جاءت سلبيّة.
- اليقظة الذّهنيّة: ويمثّله ثماني عبارات إيجابية، عدا عبارات (22، 23، 24) جاءت سلبيّة.
- التّعقل والحكمة: ويمثله تسع عبارات إيجابيّة، عدا عبارة (33)، جاءت سلبيّة.

وكانت جميع عبارات المقياس إيجابيّة، عدا عشر عبارات جاءت سلبية، وكانت الدرجة الكليّة على المقياس قد تراوحت ما بين: (33 – 165)، وبذلك فإنّ: ما بين (1 إلى 2.33): ضعيف، وما بين (2.34 – 3.67): متوسط، وما بين (368 – 5): مرتفع. وللتّأكد من صدق المقياس وثباته؛ قام الباحث بحساب كلّ من الصدق والثّبات كما يأتي:

- **صدق المقياس:**

للتّأكد من صدق المقياس الظّاهري، تم عرضه على ثمانية مختصّين في الإرشاد النفسي والصّحة النفسيّة من أعضاء الهيئة التدريسيّة في الجامعات الأردنيّة، وذلك لإبداء ملحوظاتهم من حيث علاقة كل عبارة ببعدها الذي ستقيسه، وصحة ووضوح العبارات لغوياً، وبناء على ملاحظات المختصين وآرائهم؛ بقيت العبارات كما هي دون حذف أو إضافة، وفقط تم تعديل صياغة أربع عبارات لغوياً، ولأغراض الاتساق الدّاخلي، أُحتسب معامل الارتباط بين العبارة الواحدة مع الدّرجة الكليّة، وذلك بتطبيق المقياس على عشرين (20) مُطلّقة من خارج العينة، واتضح أنّ قيم معاملات الارتباط بين العبارات كانت دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، وتراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائيّة بين كل عبارة ودرجتها الكليّة (0.33 – 0.80)، وتراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة وبعدها (0.46 – 0.89)؛ مما يدل على امتلاك المقياس وتمتعه باتساق عال، يلبي أهداف هذه الدراسة وأغراضها. وللتأكد من الصدق البنائي لمقياس الرأفة بالذات؛ تمّ استخراج الاتساق

الداخلي بين الأبعاد الأربعة مع الدرجة الكلية، والأبعاد مع بعضها بعضا، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person)، حيث كانت معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها بعضا ومع الدرجة الكلية للمقياس إيجابيّة ودالة إحصائيّاً، حيث بلغت (60%)، مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس، والجدول التالي يبيّن ذلك:

جدول (1) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الرّفة بالذات الأربعة والدرجة الكليّة للمقياس

لبعد	الرفق بالذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة الذهنية	التعقل والحكمة	الدرجة الكلية
الرفق بالذات	1	0.843	0.859	0.793	0.800
الإنسانية المشتركة		1	0.8	0.900	0.821
اليقظة الذهنية			1	0.777	0.792
التعقل والحكمة				1	0.888
الدّرجة الكليّة					1

- ثبات المقياس:

لأغراض ثبات المقياس، قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الإعادة (Test – Retest)، وذلك بإعادة تطبيق المقياس على عشرين (20) مُطلّقة من خارج العينة بعد فترة زمنيّة بلغت (21) يوماً، وبلغ معامل الثبات (0.89)، ولأغراض الاتساق الدّاخلي، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (20) مُطلّقة من خارج العينة، وبلغت الدرجة الكلية (0.86)، حيث كانت جميع معاملات الثبات أعلى من (60%)، مما يدل على مناسبته لأغراض الدراسة وأهدافها، والجدول التالي يبيّن ذلك:

جدول (2) قيم معامل ثبات مقياس الهناء النفسي

الذّاتي وأبعاده الستة بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار

البعد	الإعادة	الاتساق الداخلي
الرفق بالذات	0.80	0.79
الإنسانية المشتركة	0.82	0.85
اليقظة الذهنية	0.87	0.88
العقل والحكمة	0.87	0.83
الدرجة الكليّة	0.89	0.86

ثانياً: مقياس الهناء النّفسي:

قام الباحث بتطوير مقياس الهناء النّفسي، وذلك بعد الرجوع إلى أدبيات موضوع الدراسة، وقد تكون المقياس في صورته الأوليّة من (42) عبارة، توزعت على ستة أبعاد، وهي: تقبّل الذات – العلاقات الاجتماعية الإيجابية – الاستقلالية – السيطرة على البيئة – الحياة الهادفة – النّمو الشّخصي، وصُمّمت أداة الدراسة على أساس مقياس ليكرت (Likert) الثلاثي، وبذلك يكون تقدير الدرجات أمام كل عبارة باختيار: (نادراً، أحياناً، دائماً)، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجة من (1، 2، 3) على كل عبارة بناءً على مفتاح تصحيح المقياس، باستثناء العبارات السلبية يراعى فيها عكس الدرجة،، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (42) كأقل درجة، و(126) كأعلى درجة، وبذلك كانت التصنيفات للمتوسطات الحسابية، كما يأتي: (1– 1.66) ضعيف، و (1.67 – 2.33) متوسط، و (2.34 – 3) مرتفع. وللتّأكد من صدق المقياس وثباته؛ قام الباحث بحساب كلّ من الصدق والثّبات، وكما يأتي:

- **صدق المقياس:**

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه على (8) محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النّفسي والصحة النفسيّة في الجامعات الأردنية، وتم رصد اقتراحاتهم وملاحظاتهم، حول مدى ملاءمة العبارات وانتماء كل عبارة للبعد المناسب لها، ومدى وضوحها، وسلامة صياغتها اللغوية، وبقي المقياس كما هو دون أي تعديل أو حذف أو زيادة، ليتكون بصورته النهائية من (42)

عبارة. وللتأكد من الصدق البنائي لمقياس الهناء النفسي؛ تمّ استخراج الاتساق الداخلي بين الأبعاد الستة مع الدرجة الكلية، والأبعاد مع بعضها بعضا، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person)، حيث كانت معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها بعضا ومع الدرجة الكلية للمقياس إيجابيّة ودالة إحصائيّاً، حيث بلغت (60%)، مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس، والجدول التالي يبيّن ذلك:

جدول (3) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الهناء النّفسي وأبعادة الستة والدّرجة الكليّة للمقياس

البعد	1	2	3	4	5	6	الدرجة الكلية
الاستقلالية	1	0.821	0.900	0.969	0.793	0.811	0.899
التمكين البيئي		1	0.698	0.734	0.825	0.851	0.894
النمو الشخصي			1	0.811	0.869	0.789	0.823
الحياة الهادفة				1	0.888	0.911	0.900
تقبّل الذّات					1	0.879	0.856
العلاقات الإيجابيّة						1	0.885
الدرجة الكلية							1

- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس الهناء النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بمعادلة جتمان Formula Guttmann ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلية (0.917)، والأبعاد الستة تراوحت ما بين (0.680 – 0.785)، وبلغت القيمة الكليّة لمعامل ثبات التجزئة النّصفيّة بعد التصحيح (0.892)، حيث تراوحت ما بين (0.576 – 0.862)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة، وتفي بتحقيق أهداف الدراسة وأغراضها، والجدول التالي يبيّن ذلك:

جدول (4) قيم معامل ثبات مقياس الهناء النّفسي
وأبعاده الستة بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار

البعد	التجزئة النصفيّة	الاتساق الداخلي
الاستقلالية	0.847	0.680
التمكين البيئي	0.859	0.780
النمو الشخصي	0.862	0.782
الحياة الهادفة	0.799	0.699
تقبّل الذّات	0.692	0.785
العلاقات الإيجابيّة	0.576	0.773
الدرجة الكلية	0.892	0.917

ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

لتنمية الرّأفة بالذّات وتحسين الهناء النّفسي الذّاتي لدى المُطلّقات حديثاً؛ قام الباحث ببناء برنامج إرشادي بعد الاطلاع على الأدب النّظري والدراسات السّابقة ذات العلاقة بموضوع الدّراسة وأهدافها، كدراسة سويفي (Swaifi, 2021)، ودراسة زيدان (Zaidan, et al., 2020)، ودراسة فقّي (Feki, 2023)، حيث تكون البرنامج من (10) جلسات إرشادية، تمّ توزيعها على لقاءين كل أسبوع، وبلغت مدةّ الجِلسة الواحدة (90) دقيقة، ولتحقيق صدق البرنامج، تمّ إخضاعه للتحكيم من قبل (10) من ذوي الاختصاص، وذلك لأخذ رأيهم حول البرنامج وجلساته، ومناسبتها، ولم يتم أي تعديل من قبلهم، حيث بقي البرنامج كما هو، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (84%)، وتالياً مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي:

مُختصر جلسات البرنامج الإرشادي

التسلسل	عنوان الجِلسة	الأهداف	الاستراتيجيّات والفنيّات المُستخدمة	مدة الجِلسة
الجِلسة (1)	الافتتاحيّة	-كسر الجليد من خلال التّعارف بين الباحث والمُشاركات، والمشاركات مع بعضهنّ بعضا – التعريف بالبرنامج، وما هو متوقع منه.	- المشاعر الإيجابيّة - المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب	90 د.

التسلسل	عنوان الجِلسة	الأهداف	الاستراتيجيّات والفنيّات المُستخدمة	مدة الجِلسة
الجِلسة (2)	(ارأفي بذاتك)	-معرفة أهميّة تنمية الرأفة بالذّات في حياة المُشاركات – التدريب على تنمية الرّافة بالذات، وأهميّة ممارستها. – التّفريق بين الرّأفة بالذات والحكم عليها بقسوة وصرامة.	- التفاؤل - المحاضرة - غرس الأمل - التغذية الراجعة - الواجب	90 د.
الجِلسة (3)	(الطفي بذاتك ولا تنهزمي)	-وعي المُشاركات بهزائمهن النّفسيّة والاعتراف بها – التدريب على استراتيجيّات مواجهة مواقف الفشل	- التفكير الإيجابي - المحاضرة - الواجب - المرح والدعابة	90 د.
الجِلسة (4)	(اقبلي ذاتك واستمتعي بحياتك)	-إدراك المُشاركات وفهمهنّ لمواقف المُعاناة – ممارسة المُشاركات للطف الذّاتي حال مواجهتهنّ للمواقف المؤلمة وغير السّارة – ادراك المشاركات لإيجابيّات ممارسة مهارة اللّطف بالذّات، كفرصة لتحقيق الهناء النّفسي الذّاتي.	- المناقشة والحوار - الاسترخاء - التدفق - لعب الدور - التسامح - الواجب	90 د.
الجِلسة (5)	(كوني إيجابيّة لا سلبيّة)	-التعريف بالانفعالات السّلبيّة والإيجابيّة – استبدال المُشاركات لانفعالاتهنّ السّلبية بالإيجابيّة – عرض مواقف تمثيليّة للواقع والتدريب عليها.	- التفكير الإيجابي - غرس الأمل - المناقشة والحوار - الاسترخاء - الواجب	90 د.
الجِلسة (6)	(أين جوانب قوّتي؟)	-التركيز على جوانب القوّة لدى المُشاركات – إفصاح المشاركات عن جوانب قوتهنّ والوعي بها – واجب بيتي (هاتِ أربع جوانب قوة لديكي، وتعتقدين بأنّك تتمتعين بهن؟).	- الوعي الذاتي - العصف الذهني - السّرد والقصة - الاسترخاء - الواجب	90 د.
الجِلسة (7)	(تسامُحي يعني تفاؤلي)	-التدريب على مهارات التّسامح مع الذات والآخرين – التدريب على قيمة التّفاؤل لتصبح سلوكاً مذوّتاً لدى المُشاركات، وتطبيقها في الواقع.	- التسامح - النمذجة - التخيل الإيجابي - الواجب	90 د.

التسلسل	عنوان الجِلسة	الأهداف	الاستراتيجيّات والفنيّات المُستخدمة	مدة الجِلسة
الجِلسة (8)	(فكري بإيجابيّة مع ذاتك)	-تعريف المُشاركات بطبيعة التّفكير الإيجابي، وكيفيّة الحديث مع الذّات – التدريب على مهارات التفكير الإيجابي، والتّصدّي للأفكار والمشاعر السّلبيّة – تقليد بعض نماذج التفكير الإيجابي بعد عرض بعض منها أمامهنّ.	-المحاضرة -التدفق -الامتنان -اليوم الجميل -الواجب -الوعي الذّاتي	90 د.
الجِلسة (9)	(الرّضا والرّوح)	-تعريف المُشاركات بأنّ هناك علاقة ارتباطيّة إيجابية بين كل من الرضا عن النفس وتسامي الروح – التدريب على الرضا عن النفس، وقياس مدى الشعور به لدى المُشاركات– تنشيط القيم الدينيّة لدى المُشاركات، والتأكيد على قول الله تعالى في مُحكم آياته: (عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم).	-المناقشة والحوار -الاسترخاء -التدفق -لعب الدور -التسامح -الواجب	90 د.
الجِلسة (10)	(ختامها مسك)	-حفلة تفاعليّة على شرف المشاركات قام بها الباحث – التّعرف على انطباعات المُشاركات عن البرنامج – تحديد وسائل اتصال للمتابعة مع المُشاركات عند الضّرورة – تطبيق الاختبار البعدي على المُشاركات.	-المناقشة والحوار -التغذية الراجعة -المرح والدعابة -تطبيق المقياس البعدي	90 د.

المعالجة الإحصائيّة:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار الفرضيات المرتبطة بها وعلى النحو الآتي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المشترك (ANCOVA) وتحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA).
- معادلة كرونباخ الفا ومعامل ارتباط بيرسون للتأكد من ثبات أدوات الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون للتأكد من الصدق البنائي لأدوات الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ما فاعليّة برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة النفسيّة بالذّات لدى عينة من المطلقات حديثاً؟

من أجل الإجابة عن السؤال الأول للدراسة؛ احتُسِبت كل من المتوسطات الحسابيّة والانحرافيّة المعياريّة لأداء أفراد مجموعتي الدّراسة، وذلك على الدّرجة الكليّة لمقياس الرّأفة بالذّات في كلا التّطبيقين – قبلي – بعدي، وهو ما يبيّنه الجدول (5) الآتي:

الجدول (5) المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في المجموعتين على الدرجة الكليّة لمقياس الرّأفة بالذّات في التطبيقين القبلي والبعدي

المجموعة	العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	20	1.78	0.22	2.61	0.23
الضابطة	20	1.75	0.26	2.08	0.21
المجموع	40	1.77	0.24	2.35	0.35

يشير الجدول (5) السّابق إلى وجود اختلاف ظاهري بين متوسطي مجموعتي الدّراسة على التّطبيق البعدي في درجة مقياس الرّأفة بالذّات الكلية، فقد بلغ المتوسط للمجموعة التجريبيّة (2.61)، وكان المتوسّط للمجموعة الضّابطة أقل، وبلغ (2.08)، وللتّحقّق من أنّ الفروق بين متوسطي لها دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (a=0.05)، فقد أجرى الباحث تحليلاً بالتباين الأحادي المُصاحب (ANCOVA)، وهذه النتائج يبيّنها الجدول (6) الآتي:

الجدول(6) نتائج تحليل التّباين الأحادي المُصاحب (ANCOVA) للفروق في أداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على درجة مقياس الرّأفة بالذّات الكليّة في تّطبيق المقياس البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
التطبيق القبلي	1.306	1	1.306	91.513	0.000	
المجموعة	2.643	1	2.643	185.169	0.000	0.833
الخطأ	0.528	37	0.014			

يظهر من جدول (6) أنّ هناك فرقاًاً دال إحصائيّاً في أداء مجموعتي الدّراسة على درجة مقياس الرّأفة بالذّات الكليّة في تطبيق المقياس البعدي، وذلك باعتماد قيمة ف المحسوبة، حيث بلغت (185.169)، وهي دالة عند مستوى (0.000)، وقام الباحث باحتساب الوسطين المعدلين، واحتساب أخطائهما المعياريّة لأداء أفراد مجموعتي الدّراسة، وذلك لتبيان وتحديد مصدر الفرق بين المجموعتين، ولصالح أيّ منهما كان، وذلك ما يبيّنه الجدول (7) الآتي:

الجدول (7) الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطائهما المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على درجة مقياس الرّأفة بالذّات الكليّة في التّطبيق البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	2.60	0.03
الضابطة	2.09	0.03

من جدول (7) السّابق؛ يظهر أنّ هناك فرقاً بين الوسطين الحسابيين المُعدلين لأداء أفراد كل من المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضّابطة على درجة مقياس الرّأفة بالذّات الكليّة في تطبيق المقياس البعدي، وهذا الفرق كان لصالح المجموعة التجريبيّة، وبلغ (2.60)، وبذلك هو أعلى من الفرق الحاصل في مجموعة الدّراسة الضّابطة، والذي بلغ (2.09)، ممّا يدل ويؤكد على وجود فاعليّة برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة بالذّات لدى عينة من المطلّقات في محافظة الزرقاء، ولتبيان الأثر الذي تحقّق من استخدام البرنامج؛ تمّ احتساب قيمة (إيتا تربيع)، وبلغت (0.833)، وهي قيمة تشير وتبيّن أنّ نسبة التباين في تنمية الرّأفة بالذّات حقّقت ما نسبته (83.3%)، وقد تعود النسبة المُتبقية إلى المتغيرات الأخرى التي لم يتم تناولها في هذه الدّراسة الحاليّة، كما تمّ احتساب كل من المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء الأفراد في كلا المجموعتين – التجريبيّة والضّابطة – وذلك على المجالات الأربعة لمقياس الرّأفة بالذّات في كل من التّطبيق القبلي والتّطبيق البعدي، وجدول (8) التّالي يوضح ذلك:

الجدول (8) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على مجالات مقياس الرّأفة بالذّات الأربعة في كل من التّطبيق القبلي والتّطبيق البعدي

المجال	المجموعة	العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الرّفق بالذات	التجريبية	20	1.84	0.46	2.67	0.46
	الضابطة	20	1.93	0.44	2.26	0.39
	المجموع	40	1.88	0.45	2.47	0.47
الإنسانيّة المُشتركة	التجريبية	20	1.71	0.40	2.54	0.41
	الضابطة	20	1.69	0.43	2.04	0.40
	المجموع	40	1.70	0.41	2.29	0.47
اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	التجريبية	20	1.80	0.35	2.64	0.34
	الضابطة	20	1.68	0.41	2.01	0.38
	المجموع	40	1.74	0.38	2.33	0.48
العقل والحكمة	التجريبية	20	1.78	0.35	2.61	0.36
	الضابطة	20	1.71	0.43	2.06	0.41
	المجموع	40	1.74	0.39	2.34	0.47

من الجدول (8) السّابق؛ يظهر اختلاف ظاهري بين متوسّطي كل من مجموعتي الدّراسة – ضابطة وتجريبيّة – على تطبيق المقياس البعدي، وذلك على جميع مجالات مقياس الرّأفة بالذّات الأربعة، ولمعرفة هل الفرق بين متوسّطي، دال إحصائي عند (a=0.05)؛ تمّ القيام بتحليل التباين المُتعدّد (MANCOVA)، والنتائج يبيّنها جدول (9) الآتي:

الجدول (9) نتائج تحليل التّباين المُتعدّد (MANCOVA) للفروق في أداء أفراد كل من مجموعتي الدّراسة على مجالات مقياس الرّأفة بالذّات الأربعة في تطبيق المقياس البعدي

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
الرّفق بالذات القبلي	الرّفق بالذات	5.092	1	5.092	285.116	0.000	
	الإنسانيّة المُشتركة	0.113	1	0.113	5.100	0.030	
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	0.091	1	0.091	4.019	0.053	
	العقل والحكمة	0.182	1	0.182	5.587	0.024	
الإنسانيّة المُشتركة القبلي	الرّفق بالذات	0.001	1	0.001	0.031	0.861	
	الإنسانيّة المُشتركة	5.006	1	5.006	225.761	0.000	
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	0.000	1	0.000	0.019	0.892	
	العقل والحكمة	0.002	1	0.002	0.067	0.797	
اليقظة الذّهنيّة (العقليّة) القبلي	الرّفق بالذات	0.066	1	0.066	3.678	0.064	
	الإنسانيّة المُشتركة	0.086	1	0.086	3.872	0.057	
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	3.942	1	3.942	173.988	0.000	
	العقل والحكمة	0.129	1	0.129	3.979	0.054	
العقل والحكمة القبلي	الرّفق بالذات	0.041	1	0.041	2.270	0.141	
	الإنسانيّة المُشتركة	0.057	1	0.057	2.552	0.119	

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة	قيمة إبتا
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	0.044	1	0.044	1.950	0.172	
	العقل والحكمة	3.873	1	3.873	119.051	0.000	
المجموعة	الرّفق بالذات	2.463	1	2.463	137.909	0.000	0.802
	الإنسانيّة المُشتركة	2.400	1	2.400	108.245	0.000	0.761
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	2.541	1	2.541	112.179	0.000	0.767
	العقل والحكمة	2.288	1	2.288	70.326	0.000	0.674
الخطأ	الرّفق بالذات	0.607	34	0.018			
	الإنسانيّة المُشتركة	0.754	34	0.022			
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	0.770	34	0.023			
	العقل والحكمة	1.106	34	0.033			
الكلي المعدل	الرّفق بالذات	8.461	39				
	الإنسانيّة المُشتركة	8.723	39				
	اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	8.854	39				
	العقل والحكمة	8.593	39				

يتضح من جدول (9) السّابق أنّ هناك فرقاً دالاً إحصائيّاً في جميع مجالات مقياس الرأفة بالذّات الأربعة في أداء أفراد مجموعتي الدراسة على مقياس التطبيق البعدي من خلال الاعتماد على قيم ف المحسوبة بين (70.326 – 137.909)، وبدلالة (0.000)، وذلك يعني أنّ هناك فروقاً دالة إحصائيّاً بين أداء أفراد مجموعتي الدّراسة على مجالات المقياس الأربعة في تطبيق المقياس البعدي، ولتحديد ومعرفة لصالح من كان هذا الفرق؛ تم حساب واستخراج المتوسّطات الحسابيّة المُعدّلة، وكانت كما يوضّحها جدول (10) الآتي:

الجدول (10) المتوسطات الحسابيّة المعدّلة والأخطاء المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على مجالات مقياس الرّأفة بالذّات الأربعة في تّطبيق المقياس البعدي

المجالات	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الرّفق بالذات	التجريبية	2.72	0.03
	الضابطة	2.21	0.03
الإنسانيّة المُشتركة	التجريبية	2.54	0.03
	الضابطة	2.04	0.03
اليقظة الذّهنيّة (العقليّة)	التجريبية	2.58	0.03
	الضابطة	2.07	0.03
العقل والحكمة	التجريبية	2.58	0.04
	الضابطة	2.09	0.04

يشير الجدول السّابق (10) إلى أنّ الفرق بين الوسطين الحسابيين المُعدّلين لأداء أفراد مجموعتي الدراسة على كل مجالات مقياس الرّأفة بالذّات الأربعة في التطبيق البعدي؛ كان لصالح المجموعة التجريبيّة، وهذه النتيجة تؤكد وجود فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة بالذّات لدى عينة من المُطلّقات في محافظة الزّرقاء، وتمّ كذلك احتساب قيم (إيتا تربيع)، لتبيان حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج في تنمية المجالات الأربعة، حيث سجّلت بين (0.802 – 0.674)، وهذه القيم تبيّن أنّ نسب من التّباين في تنمية المجالات الأربعة لمقياس الرأفة بالذّات يرجع ويعود للبرنامج، وقد تعود النّسب الباقية من التّباين إلى متغيّرات أخرى لم يتم تناولها.

لقد أظهرت دراسة كل من: (Omari, 2009; Bader, 2015; Rooja, et al., 2018) أنّ المُطلّقات حديثاً يعانين من لوم الذّات واستصغارها، والرفض الاجتماعي أحياناً، والمتمثّل بغياب التفاعل الاجتماعي، وضعف الروابط الاجتماعية في حياتهنّ، وسوء التوافق الاجتماعي والنّفسي، علاوة على ما يرافق ذلك من انخفاض في مشاعر الرأفة والرحمة بالذّات، والشعور بالذّنب، وعدم التسامح مع الذّات والحكم عليها بقسوة وصرامة، وقلّة الاستمتاع بالحياة، وعدم الانتماء للجماعة، ونقص في مصادر الدّعم الاجتماعي، وبخاصة في السّنوات الأولى التي تلي الطّلاق، وأكدت كذلك هذه الدراسات على وجوب التدخل الإرشادي مع هذه الفئة من النساء المُطلقات، وضرورة تزويدهنّ ببرامج إرشادية مخططة ومنظمة وهادفة لتنمية مشاعر الرّأفة بالذّات، وذلك من خلال تدريبهنّ وتعليمهن على استراتيجيات، تمكنهنّ من مزاولة حياتهنّ الشّخصية بمستوى عالٍ من التكيّف والصّحة النفسيّة، ومن هذه التدخلات ذات الاستراتيجيّات الإرشادية الفاعلة؛ هي التدريب على بعض استراتيجيّات علم النفس الإيجابي، وتتلاءم نتائج الدراسة الحاليّة بشكل عام مع نتائج توصّلت إليها دراسات سابقة ذات صلة، ومنها: دراسة (Zaidan, 2020) والتي أبرزت فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التّسامح مع لدى النساء المُطلّقات، ودراسة (Mu'nis, 2020) التي بيّنت فاعليّة برنامج إرشادي للإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية العفو لدى المُطلّقات، وتناغمت الدراسة الحالية مع دراسة (Feki, 2023) التي أظهرت فاعليّة برنامج إرشادي قائم على فنيّات علم النفس الإيجابي في تحسين بعض جوانب الصّحة النفسيّة لدى المُراهقات. ويمكن عزو هذه النتيجة والمتمثلة بتنمية الرّأفة بالذّات لدى المُطلّقات حديثاً إلى البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه، ويقوم على بعض استراتيجيات علم النفس الإيجابي، فقد تضمّنت جلساته على معلومات حول الرّأفة بالذّات وأهميتها للفرد، وكذلك عدّة تمارين وأنشطة، ونماذج تطبيقيّة وتعليميّة وتدريبيّة، وعرض مواقف واقعية من الحياة اليوميّة، لتوظيف هذه الاستراتيجيّات؛ مما ساهم في تنمية الرّأفة بالذات، والتسامح معها.

ويمكن كذلك تفسير النتيجة الحاليّة إلى ما قدمه البرنامج الجمعي من خدمات نمائيّة ونفسيّة إلى المُطلّقات حديثاً، حيث ركّز الباحث على تأكيد العمل الجماعي، والتّفاعل والمشاركة، وتبادل الأفكار، ونقل الخبرات والمواقف بين أعضاء المجموعة (المُطلّقات حديثاً)، مما أسهم بشكل كبير في خفض الحكم بصرامة وقسوة على الذّات، وتنمية الرّأفة بالذّات التي يعانين من انخفاضها، إضافة إلى أنّ هؤلاء النساء قد نقلن ما تعلمنه، وتدربن عليه من استراتيجيّات وفنيّات ومهارات خلال الجلسات الإرشادية التي تضمّنها البرنامج الإرشادي إلى حياتهنّ اليوميّة، ومواقفهنّ الواقعيّة، مما

ساعد في تعزيز وتنمية الرّأفة بالذّات، وتحسين مهاراتهن التنظيميّة، وقدرتهنّ على إدارة الانفعالات المختلفة التي قد تواجههن في مواقف وأماكن متنوعة ومختلفة، ويؤكد ذلك نظريّاً كل من كاسياسا ونيف (Cassiasa & Neff, 2019)، إذ ينظران إلى الرّأفة بالذّات على أنّها مُتعاطفة نحو الآخرين وليست أنويّة، وتحقق للفرد قوّة ذاتيّة داخلية، يتعامل من خلالها مع الانتكاسة إن حدثت، وتجعل الفرد يتحمل مسئوليّة أفعاله، فهي لا تُعدّ مسوّغاً للنفس بوضع الأعذار حال ارتكابها للخطأ، بل هي دافع له لأن يتحرك دائماً إلى الأمام.

ما فاعليّة برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيّات علم النفس الإيجابي في تحسين الهناء النّفسي لدى المُطلّقات حديثاً؟

من أجل الإجابة عن السؤال الثّاني للدراسة؛ احتُسِبت كل من المتوسطات الحسابيّة والانحرافيّة المعياريّة لأداء أفراد مجموعتي الدّراسة، وذلك على درجة لمقياس الهناء النّفسي الكليّة في كلا التّطبيقين – قبلي – بعدي، وهو ما يبيّنه الجدول (11) الآتي:

الجدول (11) المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد كل من مجموعتي الدّراسة على درجة مقياس الهناء النّفسي الكليّة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي

المجموعة	العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	20	1.85	0.26	2.78	0.26
الضابطة	20	1.85	0.26	1.96	0.41
المجموع	40	1.85	0.26	2.37	0.53

يشير الجدول (11) السّابق إلى وجود اختلاف ظاهري بين متوسطي مجموعتي الدّراسة على التّطبيق البعدي في درجة مقياس الهناء النّفسي الكلية، فقد بلغ المتوسط للمجموعة التجريبيّة (2.78)، وكان المتوسّط للمجموعة الضّابطة أقل، وبلغ (1.96)، وللتّحقّق من أنّ الفروق بين متوسطي له دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (a=0.05)، فقد أجرى الباحث تحليلاً بالتباين المُتعدّد (ANCOVA)، وهذه النتائج يبيّنها الجدول (12) الآتي:

الجدول (12) نتائج تحليل التّباين المُتعدّد (ANCOVA) للفروق في أداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على درجة مقياس الهناء النفسي الكليّة في تّطبيق مقياس الدراسة البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة(ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
القبلي	2.694	1	2.694	57.196	0.000	0.607
المجموعة	6.693	1	6.693	142.086	0.000	0.793
الخطأ	1.743	37	0.047			
الكلي المعدل	11.12	39				

يظهر من جدول (12) أنّ هناك فرقاً دالاً إحصائيّاً في أداء مجموعتي الدّراسة على درجة مقياس الهناء النّفسي الكليّة في تطبيق المقياس البعدي، وذلك باعتماد قيمة ف المحسوبة، حيث بلغت (142.086)، وهي دالة عند مستوى (0.000)، وقام الباحث باحتساب الوسطين المعدلين، واحتساب أخطائهما المعياريّة لأداء أفراد مجموعتي الدّراسة، وذلك لتبيان وتحديد مصدر الفرق بين المجموعتين، ولصالح أيّ منهما كان، وذلك ما يبيّنه الجدول (13) الآتي:

الجدول (13) الوسطين الحسابيين المعدلين وأخطائهما المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على درجة مقياس الهناء النفسي الكليّة في التّطبيق البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
التجريبية	2.78	0.05
الضابطة	1.96	0.05

من جدول (13) السّابق؛ يظهر أنّ هناك فرقاً بين الوسطين الحسابيين المُعدلين لأداء أفراد كل من المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضّابطة على درجة مقياس الهناء النّفسي الكليّة في تطبيق المقياس البعدي، وهذا الفرق كان لصالح المجموعة التجريبيّة، وبلغ (2.78)، وبذلك هو أعلى من الفرق الحاصل في مجموعة الدّراسة الضّابطة، والذي بلغ (1.96)، ممّا يدل ويؤكد على وجود فاعليّة برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة بالذّات لدى عينة من المطلّقات في محافظة الزرقاء، ولتبيان الأثر الذي تحقّق من استخدام البرنامج؛ تمّ احتساب قيمة (إيتا تربيع)، وبلغت (0.793)، وهي قيمة

تشير وتبيّن أنّ نسبة التباين في تنمية الرّأفة بالذّات حقّقت ما نسبته (79.3%)، وقد تعود النسبة المُتبقية إلى المتغيرات الأخرى التي لم يتم تناولها في هذه الدّراسة الحاليّة، كما تمّ احتساب كل من المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء الأفراد في كلا المجموعتين – التجريبيّة والضّابطة – وذلك على المجالات الأربعة لمقياس الهناء النّفسي في كل من التّطبيق القبلي والتّطبيق البعدي، وجدول (14) التّالي يوضح ذلك:

الجدول (14) المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على مجالات مقياس الهناء النفسي السّتة في كل من التّطبيق القبلي والتّطبيق البعدي

المجال	المجموعة	العدد	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاستقلاليّة	التجريبية	20	2.00	0.32	2.96	0.25
	الضابطة	20	1.99	0.32	2.25	0.31
	المجموع	40	1.99	0.32	2.61	0.46
التّمكين البيئي	التجريبية	20	1.82	0.35	2.76	0.35
	الضابطة	20	1.76	0.37	1.99	0.37
	المجموع	40	1.79	0.35	2.38	0.53
النمو الشّخصي	التجريبية	20	1.79	0.36	2.73	0.36
	الضابطة	20	1.84	0.28	2.03	0.31
	المجموع	40	1.81	0.32	2.38	0.49
الحياة الهادفة	التجريبية	20	1.76	0.36	2.66	0.33
	الضابطة	20	1.82	0.33	2.04	0.32
	المجموع	40	1.79	0.34	2.35	0.45
تقبّل الذّات	التجريبية	20	1.76	0.49	2.64	0.46
	الضابطة	20	1.73	0.52	1.94	0.50
	المجموع	40	1.75	0.50	2.29	0.59
العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	التجريبية	20	1.94	0.49	2.83	0.46
	الضابطة	20	1.95	0.53	2.17	0.49
	المجموع	40	1.94	0.50	2.50	0.57

من الجدول (14) السّابق؛ يظهر اختلاف ظاهري بين متوسّطي كل من مجموعتي الدّراسة – ضابطة وتجريبيّة – على تطبيق المقياس البعدي، وذلك على جميع مجالات مقياس الهناء النّفسي السّتة، ولمعرفة هل الفرق بين متوسّطي، دال إحصائيّاً عند (a=0.05)؛ تمّ القيام بتحليل التباين الأحادي المُصاحب متعدّد المتغيّرات التّابعة (MANCOVA)، والنتائج يبيّنها جدول (15) الآتي:

الجدول (15) نتائج تحليل التّباين الأحادي المتعدد المصاحب (MANCOVA) للفروق في أداء أفراد كل من مجموعتي الدّراسة على مجالات مقياس الهناء النّفسي السّتة في تطبيق المقياس البعدي

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
الاستقلاليّة القبلي	الاستقلاليّة	1.562	1	1.562	39.230	0.000	
	التّمكين البيئي	0.062	1	0.062	3.564	0.068	
	النمو الشّخصي	0.012	1	0.012	1.085	0.305	
	الحياة الهادفة	0.008	1	0.008	1.397	0.246	
	تقبّل الذّات	0.003	1	0.003	0.365	0.550	
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.037	1	0.037	1.336	0.256	
التّمكين البيئي القبلي	الاستقلاليّة	0.088	1	0.088	2.201	0.148	
	التّمكين البيئي	3.062	1	3.062	176.350	0.000	
	النمو الشّخصي	0.020	1	0.020	1.844	0.184	
	الحياة الهادفة	0.001	1	0.001	0.100	0.753	
	تقبّل الذّات	0.007	1	0.007	1.003	0.324	
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.000	1	0.000	0.004	0.953	
النمو الشّخصي	الاستقلاليّة	0.072	1	0.072	1.798	0.189	
	التّمكين البيئي	0.018	1	0.018	1.062	0.310	

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
القبلي	النمو الشّخصي	2.584	1	2.584	241.643	0.000	
	الحياة الهادفة	0.000	1	0.000	0.006	0.938	
	تقبّل الذّات	0.001	1	0.001	0.169	0.683	
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.015	1	0.015	0.543	0.466	
الحياة الهادفة القبلي	الاستقلاليّة	0.001	1	0.001	0.030	0.864	
	التّمكين البيئي	0.019	1	0.019	1.105	0.301	
	النمو الشّخصي	0.018	1	0.018	1.723	0.199	
	الحياة الهادفة	1.164	1	1.164	198.460	0.000	
	تقبّل الذّات	0.014	1	0.014	1.944	0.173	
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.058	1	0.058	2.102	0.157	
تقبّل الذّات القبلي	الاستقلاليّة	0.056	1	0.056	1.403	0.245	
	التّمكين البيئي	0.012	1	0.012	0.717	0.404	
	النمو الشّخصي	0.001	1	0.001	0.105	0.748	
	الحياة الهادفة	0.001	1	0.001	0.215	0.646	
	تقبّل الذّات	2.675	1	2.675	381.426	0.000	
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.008	1	0.008	0.285	0.597	
العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين القبلي	الاستقلاليّة	0.005	1	0.005	0.120	0.731	
	التّمكين البيئي	0.000	1	0.000	0.002	0.962	
	النمو الشّخصي	0.000	1	0.000	0.002	0.966	
	الحياة الهادفة	0.001	1	0.001	0.132	0.718	
	تقبّل الذّات	0.000	1	0.000	0.046	0.831	

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	قيمة إيتا
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	2.397	1	2.397	87.484	0.000	
المجموعة	الاستقلاليّة	4.696	1	4.696	117.921	0.000	0.787
	التّمكين البيئي	4.991	1	4.991	287.500	0.000	0.900
	النمو الشّخصي	5.602	1	5.602	523.930	0.000	0.942
	الحياة الهادفة	4.410	1	4.410	751.822	0.000	0.959
	تقبّل الذّات	4.141	1	4.141	590.345	0.000	0.949
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	4.113	1	4.113	150.087	0.000	0.824
الخطأ	الاستقلاليّة	1.274	32	0.040			
	التّمكين البيئي	0.556	32	0.017			
	النمو الشّخصي	0.342	32	0.011			
	الحياة الهادفة	0.188	32	0.006			
	تقبّل الذّات	0.224	32	0.007			
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	0.877	32	0.027			
الكلي المعدل	الاستقلاليّة	8.112	39				
	التّمكين البيئي	10.888	39				
	النمو الشّخصي	9.194	39				
	الحياة الهادفة	7.851	39				
	تقبّل الذّات	13.698	39				
	العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	12.813	39				

يتّضح من جدول (15) السّابق أنّ هناك فرقاً دالًا إحصائيّاً في جميع مجالات مقياس الهناء النّفسي السّتة في أداء أفراد مجموعتي الدراسة على مقياس التطبيق البعدي من خلال الاعتماد على قيم ف المحسوبة بين (117.921 – 751.822)، وبدلالة (0.000)، وذلك يعني أنّ هناك فروقاً دالة إحصائيّاً بين أداء أفراد مجموعتي الدّراسة على مجالات المقياس الأربعة في تطبيق المقياس البعدي، ولتحديد ومعرفة لصالح من كان هذا الفرق؛ تم حساب واستخراج المتوسّطات الحسابيّة المُعدّلة، وكانت كما يوضّحها جدول (16) الآتي:

الجدول (16) المتوسطات الحسابيّة المعدّلة والأخطاء المعياريّة لأداء أفراد الدّراسة في كلا المجموعتين على مجالات مقياس الهناء النّفسي السّتة في تّطبيق المقياس البعدي

المجالات	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الاستقلاليّة	التجريبية	2.96	0.05
	الضابطة	2.26	0.05
التّمكين البيئي	التجريبية	2.74	0.03
	الضابطة	2.02	0.03
النمو الشّخصي	التجريبية	2.76	0.02
	الضابطة	2.00	0.02
الحياة الهادفة	التجريبية	2.69	0.02
	الضابطة	2.01	0.02
تقبّل الذّات	التجريبية	2.61	0.02
	الضابطة	1.96	0.02
العلاقات الإيجابيّة مع الآخرين	التجريبية	2.83	0.04
	الضابطة	2.17	0.04

يشير الجدول السّابق (16) إلى أنّ الفرق بين الوسطين الحسابيين المُعدّلين لأداء أفراد مجموعتي الدراسة على كل مجالات مقياس الهناء النّفسي الأربعة في التطبيق البعدي؛ كان لصالح المجموعة التجريبيّة، وهذه النتيجة تؤكد وجود فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الرّأفة بالذّات لدى عينة من المُطلّقات في محافظة الزّرقاء، وتمّ كذلك احتساب قيم (إيتا تربيع)، لتبيان حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج في تنمية المجالات الأربعة، حيث سجّلت بين (0.959 – 0.787)، وهذه القيم تبيّن أنّ نسب

من التّباين في تنمية المجالات الأربعة لمقياس الهناء النّفسي يرجع ويعود للبرنامج، وقد تعود النّسب الباقية من التّباين إلى متغيّرات أخرى لم يتم تناولها.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى المشاعر الإيجابيّة التي تضمّنتها الرّأفة النفسيّة بالذات، حيث غيّرت من إدراكات النساء المُطلّقات، فأصبحن ينظرن إلى المواقف السلبيّة، والخبرات غير السّارة على أنّها تحديّات وليست مصدر تهديد أو خطورة، وأصبحن يعملن على مواجهتها وتحويلها إلى خبرات إيجابيّة.

وكذلك ما تضمنته الرّأفة النفسيّة بالذّات من الإنسانية المُشتركة مقابل الشعور بالعزلة، دفعت المُطلقة إلى النظر لمعاناتها كجزء من حياتها، ومشاركتها للآخرين، بدلاً من أن تنطوي أو تميل للانعزال، وهو ما سمح لها بتحسين علاقاتها الاجتماعيّة مع الآخرين، وتحسين هنائها النّفسي، وهذا ما يتفق نظريّاً مع ما جاءت به (Neff, et al., 2007)، إذ تشير إلى أنّ الرأفة بالذّات إحدى تلك المتغيّرات الإيجابيّة المؤثرة في شخصيّة الفرد، ومُكوناً أساسيّاً في النمو والبناء النفسي والاكتفاء الذاتي، وإحدى تلك الخصائص والسّمات الشخصيّة الإيجابيّة التي تجعل منها ركيزة مهمة في بناء صحة الفرد النفسيّة والمحافظة عليها، واستراتيجية فاعلة في التعامل مع الذات حال مواجهتها لمواقف الشّدة والكرب وخبرات الفشل، ومصدراً مهماً للسعادة والهناء النّفسي.

كما تضمنت الرّأفة النفسيّة بالذّات على اليقظة العقليّة، التي من خلال تدريب المُطلّقة عليها في البرنامج الإرشادي، جعلها واعية ومتوازنة بأفكارها، ومشاعرها السّلبيّة السّابقة، وعدم تهويلها للأحداث التي تواجهها، بل تعلّمت أن تجعلها في حجمها الطّبيعي، فأصبحت تقارنها بأحداث أخرى ذات خطورة أكبر، مما أبعدها عن الانشغال بالتقييم السالب الذي قد تواجهه من الآخرين، مما دفع بها إلى إشباع حاجاتها النفسيّة للمشاركة والعلاقات الإيجابيّة، والشعور الآمن بالتفاعل، والألفة، والمودّة، والثّقة، والسّعادة، والهناء النفسي الذّاتي، وبالتالي القدرة على تحقيق الأهداف، وتحقيق المستوى العالي من الإنجاز والنجاح.

وعزّز البرنامج الإرشادي الإيجابي من تحسين مستوى الهناء النفسي لدى المُطلّقة، وذلك من خلال تدريبها على مجموعة من الجلسات التي تضمّنت اللطف بالذّات، مما زاد لديها التّعاطف مع الآخرين، واحترامها له، والتقرّب منه بدلاً من مهاجمتها له أو التّعامل معه بصرامة وقسوة، وتقبلها لفكرة أنّ عدم اللطف بالذّات هو الأنانيّة والضّعف بعينه، ويُحبط عزيمتها وإصرارها، وأنّ اللطف بالذّات

يجعلها أقوى في علاقاتها، ويمنحها الاستقرار الانفعالي، ويساعدها في إقامة مستوى عال من الثّقة مع ذاتها، ويجعل لحياتها معنى، ويزيد في إحساسها بقيمة الحياة، واللحظة الرّاهنة، والمواقف واللّحظات السّعيدة والاستمتاع بها، كونها أصبحت توجه اهتمامها لذاتها، والابتعاد عن القوة والصّرامة، وتغيير بعض السلوكيّات التي كانت تقوم بها، وهو ما عزّز شعورها بالهناء النّفسي، وهذا ما يؤكده (Leary, et al., 2007)، إذ يشير إلى أنّ الرّأفة بالذات ترتبط إرتباطاً وثيقاً مع الهناء النّفسي الذّاتي، وهذا الارتباط له الأثر الكبير على صحة الفرد النّفسيّة والعقليّة، حيث تظهر الرأفة بالذّات من خلال تفهم المشاعر السلبيّة، وتحويلها بالتالي إلى جوانب إيجابيّة واقعيّة ترتبط بالهناء النّفسي، وذلك على عكس الأفراد غير الرّؤوفين بذواتهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Damreihani, et al,. 2018) والتي هدفت إلى تقصّي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى علم النفس الإيجابي في تعزيز الهناء الذاتي، والأمل، والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان عن طريق استخدام فنيات علم النفس الإيجابي، ودراسة (Swaifi, 2021) التي هدفت إلى التعرف على دور فنيات علم النفس الإيجابي في الحد من القلق النفسي من الإصابة بفيروس كورونا لدى بعض أسر أطفال الروضة وأثره في الهناء النفسي لديهم، وقد تتفق هذه النتيجة بشكل عام مع نتيجة دراسة (Feki, 2023) والتي هدفت إلى التّعرّف على فاعلية برنامج قائم على فنيّات علم النفس الإيجابي لتحسين بعض جوانب الصحة النفسيّة لدى المراهقات في القاهرة.

التوصيات:

1. تدريب النساء المُطلّقات حديثاً على تعديل أفكارهن من خلال برامج تقوم على فنيّات واستراتيجيّات علم النّفس الإيجابي.
2. بناء برامج تدريبية تستند لاستراتيجيّات علم النّفس الإيجابي لمساعدة النساء المُطلّقات حديثاً في التعامل مع حالات انخفاض الرّأفة النّفسيّة بالذّات والهناء النّفسي.
3. تدريب الأخصائيين الاجتماعيين والنّفسيين، ليكونوا مؤهلين للعمل مع النساء المُطلّقات حديثاً، ومساعدتهن في تحقيق أقصى درجات من التكيّف النّفسي الاجتماعي، والصّحة النّفسيّة.
4. إجراء المزيد من الدّراسات شبه التجريبيّة التي تتناول الرّأفة النفسيّة بالذّات والهناء النفسي مع متغيّرات، وعيّنات أخرى من النساء المُطلّقات حديثاً بوجه خاص، والنساء المُطلّقات بوجه عام.

Reference:

Bader, A. (2021). The effectiveness of a group counseling program based on acceptance and commitment therapy in reducing symptoms of depression, anxiety, and feelings of inferiority for a group of divorced Saudi women, *Journal of the College of Education*, Umm Al-Qura University, 12(37), 300-347.

Cassisa, C. & Neff, K. (2019). The Promise of Self-Compassion for Solos. *Polo*, 36(3), 18–21.

Damreihani, N., Behzadipour, S., Highland, S., & Bordbar, M. (2018). The effectiveness of positive psychology intervention on the well-being, meaning, and life satisfaction of mothers of children with cancer: A brief report. *Journal of psychosocial oncology*, 36(3), 382-388.

Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Elaji, A. (2020). Psychological well-being and its relationship to self-compassion among female secondary school students, *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 1 (185), 586 - 606.

Feki, L. (2023). *The effectiveness of a program based on positive psychology techniques to improve some aspects of mental health among adolescent girls*, unpublished doctoral dissertation, Faculty of Education, Ain Shams University, Cairo.

Hablado, K., & Clark, M. (2022). A State of De-Stress: Examining the relationship between subjective well-being, self-compassion, and empathy. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(5), 412-426.

Hanoun, M. & Al-Qarala, A. (2022). Self-compassion and its relationship to cognitive empowerment among families of people with newly diagnosed intellectual disabilities, *Journal of Education, Al-Azhar University*, 3(194), 366-395.

Issawi, A. (2006). *Social Psychology*, Dar Al Nahda for Printing and Publishing: Lebanon.

Khateeb, S. (2013). *Psychological counseling at school*, Dar Al Masirah; Amman, Jordan

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.

Lee, K. & Lee, S. (2020). *The role of self – compassion in academic stress model*, currant psychological. https//doi.org/10.1007/s12144-020-008439.

McKay, M. & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing*, improving, and maintaining your self-esteem. New Harbinger Publications.

Mu'nis, R. (2020). *A counseling program based on positive psychology techniques to develop forgiveness among a sample of divorced women*, Master's thesis, Faculty of Education, Ain Shams University, Cairo.

Neff, K., Whittaker, T. & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified? *Journal of personality assessment*, 99(6), 596 – 607.

Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. http://doi.org/ 10.1080/15298860390129863.

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

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

Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.

Neff, K., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N. & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the SelfCompassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*, 31(1), 27.

Germer, C. & Neff, K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44.

Neff, K., Kirkpatrick, K., & Rude, (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

Omari, S. (2009). *The phenomenon of divorce in the Kingdom of Saudi Arabia*, Naïf Arab University for Security Sciences, Riyadh.

Riff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

Rooja, R. & JP, P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut, *Journal of Pharmacognosy and Photochemistry*, 7(1), 207 - 2012.

Satici, S., Usual, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychological Belgic*, 53(4), 85-99.

Seligman, M. & Peterson, C. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical psychology*, 23, 603-619.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Seligman, M. (2011). *Flourish*: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Shatat, A. (2022). *Self-compassion and social support as predictors of psychological well-being among divorced women in the southern governorates of Palestine*, unpublished master's thesis, College of Education, Al-Aqsa University, Gaza.

Swaifi, G. (2021). The role of positive psychology in reducing psychological anxiety about infection with the Coronavirus among some families of kindergarten children and its impact on their psychological well-being, *Journal of Childhood Research and Studies*, 3(6), 1150-1293.

Voon S., Lau P., Leong K. & Jaafar J. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: the mediating role of resilience. *Asia-Pacific Edu Researcher*. 31(4), 475-488.

Turkeyiah, (2004). *Family Sociology*, Al-Ahali Printing, Publishing and Distribution: Damascus.

Ubaid, M. (2021). The effectiveness of a cognitive-behavioral program in serving the individual to develop self-compassion and improve psychological resilience among a sample of divorced women, *Journal of the College of Social Work for Social Studies and Research*, 22(3), 277-311.

Zidane, I. Shalabi, A. & Mahjoub, S. (2020). The effectiveness of a counseling program to develop tolerance for self and other among divorced women in Bahrain, *Journal of Specific Education Research, Mansoura University*, (57), 196-223.