

## Self-compassion and its Relation to Psychological Happiness among Widowed Men in Karak Governorate

Fatima Alnawaiseh<sup>(1)\*</sup>

(1) Mu'tah University, Karak, Jordan.

Received: 14/04/2023

Accepted: 24/05/2023

Published: 30/09/2023

\* *Corresponding Author:*  
drfatima62@mutah.edu.jo

DOI:<https://doi.org/10.59759/educational.v2i3.286>

### Abstract

The study aimed to identify the level of self-compassion and its relationship to psychological happiness among widowed men in Jordan. The sample consisted of (100) widowed men who were selected by using the convenience sampling method. The measures of self-compassion and psychological happiness were applied. The study used the descriptive correlational method. The results showed that the level of self-compassion was medium, as well as the level of psychological happiness. The results also showed that there is a positive correlation between psychological happiness and each of the dimensions of self-compassion. There was no difference in the level of self-compassion and psychological happiness of widowed spouses according to the variables (age, number of years of widowhood). The study came out with some recommendations

among of which are: including some concepts such as self-compassion and psychological happiness in family counseling (for married couples), and addressing other variables to link them with empathy, such as decreasing stress and low self-esteem.

**Keywords:** Self-compassion, Psychological Happiness, Widowed Men.

## التعاطف مع الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الرجال الأرمال في محافظة الكرك

فاطمة النوايسة<sup>(١)</sup>

(١) جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

### ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التعاطف مع الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الرجال الأرمال في الأردن. تكونت العينة من (١٠٠) رجل أرمال تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وتم تطبيق مقاييس التعاطف مع الذات والسعادة النفسية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى التعاطف مع الذات جاء متوسطاً كما جاء مستوى السعادة النفسية متوسطاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السعادة النفسية وكل من أبعاد التعاطف مع الذات، ولم يظهر اختلاف في مستوى التعاطف مع الذات، والسعادة النفسية لدى الأزواج الأرمال باختلاف متغيري (العمر، عدد سنوات الترمول). وقد خرجت الدراسة ببعض التوصيات منها: تضمين بعض المفاهيم مثل التعاطف مع الذات والسعادة النفسية في الإرشاد الأسري (للمتزوجين) ومعالجة متغيرات أخرى لربطها بالتعاطف، مثل الحد من التوتر وتدني احترام الذات.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، السعادة النفسية، الرجال الأرمال.

### المقدمة.

يعد التعاطف مع الذات أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو نوع من علاقة الذات بالذات، وكيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، والفشل، أو المعاناة الشخصية، أو يتعرض لظروف ضاغطة تفوق قدرته على تحملها.

وهو نوع من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل، والمشاعر الإيجابية، والمقبولية، بدلاً من النقد الذاتي، ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها، والتوقعات غير الواقعية (Neff, Whittaker & Karl, 2017) (Umphrey, & Sherblom, 2018) وقد حددت (Neff, 2003A)، لهذا المفهوم أبعاد تتكامل مع بعضها، هي: الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات؛ ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق ورأفة دون إطلاق أحكام قاسية عليها، وخاصة عندما يفشل في موقف، أو يرتكب خطأ ما، فهو لا يستخدم لغة داخلية قاسية مع نفسه،

كأن يقول لنفسه عبارات مثل: كم أنا مهمل، أنا مخجل من نفسي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة: وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها من التجربة الإنسانية المشتركة، بدل من إدراكها كخبرة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، فكل إنسان قد يخطئ في موقف ما، وقد يفشل في الحصول على كل ما يريده، ويعاني من خيبة الأمل، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: أي وعي الفرد بالخبرات السلبية، والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. من خلال الوعي بالمعاناة، بالإضافة إلى الدافعية والقصد والسعي إلى تخفيفها من خلال التعامل مع الذات، أثناء المرور بخبرة قاسية، ومعايشة الخبرة بعقل واع ومنفتح، وبشكل متوازن (Hammond, 2012) وتظهر أهمية التعاطف مع الذات في المجال الشخصي والعائلي باعتباره له صلة كبيرة مع ظروف الحياة وضغوطاتها المختلفة كفقد أحد الأشخاص المهمين في حياته كالترمل (فقدان الزوجة أو الزوج).

إن فقدان الشريك رفيق الحياة غالباً تعد مصيبة قد لا يتحملها الكثيرون حيث تقل القدرة على تحمل ألم الفراق والتحول إلى حالة الترمل يغير حياة الزوج، مما يجبره على إجراء تغييرات ربما لم يتوقع حدوثها ويعيش لحظات الحزن والفجعة قد تزيد من تعرضه للأمراض النفسية والجسدية. فمن الناحية النفسية، يمكن أن يتسبب فقدان الشريك لفترة طويلة في ظهور أعراض مثل الاكتئاب والقلق والشعور بالذنب (Defrain, et al, 1982)

وقد اشار الأدب النظري الى أن الأشخاص الأرامل يسجلون درجات أقل على مقاييس السعادة والرفاهية النفسية من المتزوجين، فالترمل تجربة مؤلمة وليست لغزا غامضا، ويأتي التعاطف مع الذات والذي يرتبط بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية بدلاً من النقد الذاتي، ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد كفقد شريك الحياة بالترمل (Gary, et al, 2001)

كما وجدت معظم الدراسات أن الترمل له تأثير ضار على الرجال أكثر من النساء وأكثر إشكالية فلديهم الكثير ليخسرونه (Tallbott, 1998) وهم عرضة لخطر التكيف مع الترمل وزيادة الشعور بالوحدة، وكذلك خطر الوفاة (Peters & Liefbroer, 1997) وتخف آثار الترمل بمرور الوقت؛ فمتوسط طول الترمل أقصر للرجال من النساء ربما بسبب اختيار الرجال الأرامل بالزواج مرة

أخرى، فالزواج مفيد للرجال أكثر من النساء على الأقل من الناحية النفسية، حيث يتلقى الأزواج أكثر الدعم العاطفي من أزواجهم (Lee et al., 1998)

يُعرّف التعاطف الذاتي بأنه قدرة الفرد على الانفتاح على معاناته ويتأثر بها، وأن يشعر بمشاعر الاهتمام والعطف تجاه نفسه، وأن يتفهم أوجه القصور والفشل دون إصدار أحكام سلبية وصارمة تجاه نفسه، بل الاعتراف بأن تجربته هي جزء من التجربة الإنسانية (Neff, 2003, B:224)، وأن جميع الناس - بمن فيهم أنفسهم - يستحقون التعاطف مع الذات. يجسد هذا التعريف الجوانب الثلاثة المقترحة للتعاطف مع الذات " اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة، واليقظة هو توجه للعناية بالنفس. ليس من المستغرب أن الأشخاص المتعاطفين مع أنفسهم يميلون إلى تقدير الذات بدرجة عالية (Neff, 2003 b)

إن مفهوم نيف (Neff, 2003, A) للتعاطف مع الذات متجذر في الفلسفة البوذية ولا يمكن فصل التعاطف مع الآخرين عن التعاطف مع الذات (Barnard & Curry, 2012) في الواقع، يلاحظ (Neff, 2003, b) أن "التعاطف مع الذات يستلزم رؤية تجربة المرء في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، مع والاعتراف بأن المعاناة، والفشل، وأوجه القصور هي جزء من الحالة الإنسانية، وإن جميع الناس - بمن فيهم أنفسهم - يستحقون التعاطف مع الذات. يجسد هذا التعريف الجوانب الثلاثة المقترحة للتعاطف مع الذات: أ) اللطف الذاتي، ب) الإنسانية المشتركة، ج) اليقظة (Neff, 2003, B) التي تستلزم الاعتراف بأننا مرتبطون ارتباطاً وثيقاً بالآخرين الذين يعانون بشكل متكرر من صراعات مماثلة؛ واليقظة، أو الحفاظ على المنظور في الأوقات الصعبة من خلال عدم الابتعاد أو الانغماس في أفكار أو مشاعر المرء (Neff, 2003, A).

وافترض (Gilbert) أن التعاطف مع الذات قد يشجع الناس على تعزيز ودعم الرفاهية النفسية

لأنه يساعد على الشعور بالهدوء العاطفي، ويرتبط ارتباطاً إيجابياً بالسعادة (Neff, et al, 2007)

فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات يتفاعلون بشكل أقل قوة مع الأحداث السلبية، ولديهم تأثير إيجابي أعلى وصحة نفسية أفضل، ويبلغون عن رضا أكبر عن الحياة مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من تدني التعاطف مع الذات (Neff, et al, 2007)

والتعاطف مع الذات قد يحصن الأفراد ضد الأحداث السلبية ويظهرون مشاعر ذاتية إيجابية عندما تسوء الحياة وبناءً، على ذلك فالتعاطف مع الذات يمكن أن يكون مؤشراً قوياً على الصحة

النفسية (Gilbert & Proctor, 2006) ويولد إحساسًا بالرفاهية متجذرًا في تجربة الإنسان بالكامل. وبهذه الطريقة، فإن التعاطف مع الذات يذكرنا بمفاهيم ماسلو (1971) وروجرز 'Rogers' (1980) للشخصية الصحية، والتي تؤكد على القبول الذاتي غير المشروط والسعي لتحقيق إمكانات الفرد الكاملة، والمرونة من خلال تعديل ردود أفعال الناس تجاه الأحداث السلبية. فالتعاطف مع الذات قد يقلل من ردود الفعل العاطفية غير القادرة على التكيف لأن نقاط الضعف تشعر بأنها أقل تهديدًا عند النظر إليها في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، فهو يرتبط بعدد من نقاط القوة النفسية الإيجابية (Hollis-Walker & Colosimo, 2011)

وقد فسر (فرويد) التعاطف بأنه الواقع والعقل الواعي للإنسان، وهو توحد مع الذات، ونشاط لاشعوري مبني على الغريزة، وهذه الحاجة تجعله يدافع عن نفسه، ومن خلاله يستطيع أن يتحرك من شخصية إلى أخرى، ومن (أنا إلى أنا) أخرى، ويشير (إليس) (Ellis) إلى أن التعاطف هو المعرفة بمشاعر وشخصية الأفراد الآخرين، وتتم هذه المعرفة عن طريق معرفة الفرد بذاته وقابلياته وإمكاناته ومصدرها الإدراك الداخلي، المعرفة بالآخرين وقدرة الشخص على فهم مشاعر الأفراد الآخرين، والمعرفة بالمواقف المختلفة التي تمر بالإنسان (عسكر، ٢٠٠١، ١٢٢).

أما هوفمان Hoffman فالتعاطف الوجداني لديه هو التفاعل القائم بين المشاعر العاطفية والحس المعرفي بالآخرين وهذا الحس يتطور مع الزمن (Hoffman, 1978, 130) كما إن هناك دور للتعاطف مع الذات فهو يعتبر مصدرا مهما للسعادة والرفاهية النفسية بالإضافة إلى أنه مصدر مهم للمتعة والسعي وراء هذا الشعور؛ فالسعادة تتضمن إيجاد الهدف والمعنى في حياة المرء (Ryan & Deci, 2000) ويُعد مفهوم السعادة النفسية من المفاهيم الحديثة علم النفس الإيجابي وقد تناوله الباحثون من رؤى مختلفة فقد احتل مكان الصدارة بين البحوث حيث السعي نحو إبراز الجوانب الإيجابية ومكامن القوة في الشخصية والعمل على استخدامها في تحسين باقي جوانب الشخصية التي تعاني من قصور أو اضطراب وفي هذا الصدد يشير كالاي (kallay, 2013, 91) إلى مفهوم السعادة النفسية بأنه عبارة عن فكرة مثالية وأن السعادة الحقيقية تكمن في مساعي الفرد لتحقيق ذاته الحقيقية، وتحقيق قواه وقدراته وأهدافه. ويشير وكسر وإدن، ودرمروى (Walker, Eden & Dermerwe, 2012) إلى أن السعادة النفسية هي الوصول إلى أقصى درجات الرفاهية العاطفية والعقلية والاجتماعية.

ويرى جوزيف ولنلي وهارود (Joseph, Linley & Harwood, 2004) أن السعادة لا تعني فقط غياب المشاعر الاكتئابية، ولكنها تعني أيضا وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية. وينظر فرانكلن (Franklin, 2010) إلى السعادة على أنها ليست سلسلة من مواقف الفرح والبهجة العابرة، أو الحصول على الثروة والمال، أو لها علاقة بمعتقدات الفرد الدينية، بل هي حالة تتسم بالاستمرار حتى عندما يشعر الفرد بسوء، فهي أسلوب حياة تمكنه من إشباع حاجاته، وتحقق له حياة إنسانية أفضل.

ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة؛ إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم، (الزعيبي، ٢٠١٤) وهي ليست ثابتة بشكل مطلق ولكنها تعتمد على التجارب الإيجابية والسلبية، وترى النظرية التحليلية أن الناس يحاولون الحد من الحزن وزيادة فرص السعادة والهناء والسرور، وأن البحث عن السعادة وتخفيض الآلام هو الهدف الأساس للسلوك الإنساني، وأن استمرار السعادة هو قانون بايولوجي ونفسي وأساس ينظم السلوك البشري، وسمى فرويد ذلك مبدأ السرور أو غريزة الحياة أما نظرية الحاجات فتري أن السعادة تتوقف على مستوى اشباع الحاجات، فالفرد الذي يشبع حاجاته وصولا إلى تحقيق الذات يُعد أكثر سعادة ممن لا زال في مستوى الحاجات الدنيا (الخفاجي وحياوي، ١٩٩٤: ٨)

وقد حدد (Ryaff & Desi, 1989) أبعادا للسعادة هي الاستقلالية التي تعني قدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقل بذاته قادرا على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والتمكن البيئي الذي يعني إحساس بالكفاءة والقدرة على إيجاد سياقات تتلائم مع الحاجات والقيم الشخصية له. وترتبط السعادة النفسية لدى الأزواج بمؤشرات مثل التفاعل الزوجي، والصراع الزوجي، والمشاكل الزوجية، والطلاق (Amato, et al., 2007) فغالبا ما يتمتع المتزوجون بصحة أفضل ويعيشون أطول من أولئك الذين لم يتزوجوا قط، أو مطلقين أو أرامل. مع الأخذ بعين الاعتبار بأنه ليس كل الزوجات متساوية في مستوى السعادة، وهناك العديد من العوامل التي تلعب دورا وراء الكثير من العوامل منها الصحة الأفضل وطول العمر وفقد الشريك بالترمل وغيرها من العوامل (Rogers, 1995)

ولأن الزوجين يقدمان المودة والدعم والاندماج الاجتماعي، فيمكن أن يهدد غياب أو فقدان أحدهما لفقدان الموارد الاجتماعية والرفاهية (Ormel et al. 1999) ذلك لأن العلاقات الأسرية من أكثر العلاقات حميمية والعلاقات طويلة الأمد التي ينخرط فيها الناس خلال حياتهم ولكي تتكامل الرؤية

حول السعادة النفسية يجب التركيز على نوعية الأهداف في الحياة، ووضع ومكانة الفرد بين أقرانه، ومرحل النمو المختلفة لها (Christopher, 1999)

إن حالة الترمول تؤثر في تكيف الأزواج (Boerner et al. 2005) وفي حال أصبح الحزن مزمن وأكثر حدة يسمى هذا الحزن المعقد (Middleton et al. 1996) وقد أظهرت مجموعة من الدراسات أن وفاة الزوج هي من بين أكثر الحالات أحداث الحياة المجهدة التي يواجهها الناس في حياتهم (Stroebe et al, 2007) وبسبب هذا الحزن والتوتر العاطفي بسبب فقدان الشريك فإن ذلك ينعكس على الصحة العقلية والبدنية للفرد ( Hoffman, Bombardier, Graves, Kalpakjian, ). Krause. (2011). فعواقب الفجعة الزوجية هي الأكثر تأثيراً على الرفاهية والسعادة، مقابل عواقب فقدان الأقارب المهمين الآخرين على الرفاهية والسعادة لأنهم فقدوا رفيقاً مهماً في حياتهم؛ حيث إن وفاة الزوج أو الزوجة يعتبر حدثاً مدمراً عاطفياً، حيث يتم تصنيفها على مقياس أحداث الحياة على أنها الأكثر إرهاباً من بين جميع الخسائر المحتملة، فبعد خسارة كبيرة كوفاة الزوج أو الزوجة سيعانون بشكل مباشر من آثاره على صحتهم الجسدية أو العقلية، أو النفسية، ويكون نظام الاستجابة المناعية ضعيفاً مؤقتاً (Ballas & Dorling, 2007) بالإضافة إلى الشعور بالوحدة التي يعاني منها الأرمال كتعارض بين العلاقات التي يمتلكها المرء والعلاقات التي يريدها، إن وفاة أحد الزوجين يختلف عن الموت لأحد الأشخاص العاديين حيث إن وفاة الزوج أو الزوجة يعد حدثاً مدمراً عاطفياً.

من الناحية النفسية فالأزواج الحزناء أكثر عرضة لممارسة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر والانتحار، كما أن شدة واستمرار الألم المصاحب لهذا النوع من الفجعة (Boyle, et al, 2011) فقد يشعر الرجل بأنه غير قادر على تلبية طلبات أطفالهم للاهتمام والتفهم، وقد يكون عرضة للإرهاق والإجهاد العاطفي، وصعوبة في تكوين صداقات جديدة أو يكونون أكثر عرضة لمشاعر العزلة بالإضافة إلى الحزن أو شعورهم بما يسمى بهشاشة الحياة، وكما أشارت (Start, 1973) فالحزن يعلمك أن هناك نوعين من الناس في العالم، أولئك المتاحون والذين ليسوا كذلك.

وجدت معظم الدراسات أن الترمول له تأثير على الرجال أكثر من النساء (Lee et al., 1998) فالزواج مرة أخرى أمر نادر الحدوث بين الأرمال ولا سيما الأكبر سناً عندما تموت زوجاتهم، كما أن الترمول أيضاً يزيد من خطر الوفاة بالنسبة للرجال أكثر من النساء خاصة الذين يكونون أقل رفاهية

في حياتهم، فإذا كان الأزواج يتلقون الدعم العاطفي من أزواجهم أكثر من النساء وبالتالي فهم يخسرون الكثير عند خسران زوجاتهم (Peters & Liefbroer, 1997)، فتفاعل النساء الأرملة مع النساء الأرملة الأخريات أو المتزوجات أكثر، أو يتلقين المزيد من الدعم من الأقارب والأصدقاء وهذا ما يقلل الاكتئاب لديهن مقارنة بالرجال الأرملة (Gary, et al, 2001).

أما نظرية الوحدة العلائقية تركز على الآليات النفسية والعلائقية الكامنة وراء عملية التعديل. وفقاً لـ (Weiss)، قد تتجم مشاعر الوحدة عن عزز في وظيفة أو أكثر من الوظائف العلائقية، مثل الارتباط والتكامل الاجتماعي، فهناك نوعين من الشعور بالوحدة: الشعور بالوحدة من خلال العزلة الاجتماعية التي تحدث بسبب نقص الاندماج الاجتماعي، والوحدة من خلال العزلة العاطفية والتي تحدث بسبب عدم وجود شخصية يرتبط بها الفرد ويمكن الاعتماد عليها كالشريك، فيؤدي فقدان إلى إضعاف الهوية (Weiss 1973).

ويتبين للباحثة هنا أهمية التطرق لموضوعي السعادة والتعاطف مع الذات بشكل عام ولفئة الرجال الأرملة بشكل خاص، لما لهما من تأثير إيجابي في حياة الرجال ولما يمكن أن يسهما به في تحسين الصحة النفسية ورعايتها.

### مشكلة الدراسة وأهميتها:

يصنف التعاطف مع الذات نظرياً على أنه من عوامل تنشيط السعادة النفسية الذاتية للفرد، إن طرح سؤال من مثل: لماذا يكون بعض الأزواج غير المرملة أكثر سعادة من غيرهم؟ أمراً بالغ الأهمية في علم النفس الإيجابي، حيث وجدت معظم الدراسات أن التمرل له تأثير ضار على الرجال أكثر من النساء (Umberson et al., 1992) فإذا كان الأزواج يتلقون الدعم العاطفي من زوجاتهم أكثر من النساء فهم يخسرون الكثير عند خسرانهم (eters & Liefbroer, 1997) وعلى الرغم من أن الأدلة المتزايدة تشير إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط بمجموعة واسعة من النتائج النفسية المرغوبة، إلا أن القليل من الأبحاث قد استكشفت التعاطف مع الذات لدى المتزوجين الذين فقدوا زوجاتهم بالموت، فتقييم درجة السعادة النفسية والتعاطف مع الذات لدى الرجال الأرملة لم يناقش من قبل - بحسب علم الباحثة - علماً بأن الإحصاءات أشارت إلى وجود (٢١٥) أرمل حتى نهاية (٢٠٢٢) في محافظة الكرك (الإحصائيات العامة، ٢٠٢٢). لذا جاءت هذه الدراسة لفحص العلاقة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى عينة من الأزواج الأرملة. ولكون المجتمع محافظ

- وملتزم بتعاليم الدين الذي لا يسمح بإقامة علاقات المواعدة كما هي في المجتمعات الغربية فيجدون صعوبة في تكوين صداقات جديدة أو يكونون أكثر عرضة لمشاعر العزلة، أو أنهم فقدوا هدفهم في الحياة، والتي تدور حول السؤال التالي: ما طبيعة التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى عينة من الرجال الأرمال؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:
- ١- ما مستوى التعاطف مع الذات لدى الرجال الأرمال في محافظة الكرك؟
  - ٢- ما مستوى السعادة النفسية لدى الرجال الأرمال في محافظة الكرك؟
  - ٣- هل يوجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الرجال الأرمال؟
  - ٤- هل يختلف مستوى التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الأزواج الأرمال باختلاف (العمر)؟
  - ٥- هل يختلف مستوى التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الأزواج الأرمال باختلاف (عدد سنوات الترملة)؟

### أهمية الدراسة.

**نظرياً:** تحاول هذه الدراسة التأسيس لمفهوم السعادة النفسية والتعاطف مع الذات لدى الرجال الأرمال، بالإضافة إلى أهمية عينة الدراسة؛ إذ تمثل شريحة مهمة في المجتمع لما قد تعانیه من تبعات الفقد لشريكة الحياة (الزوجة) وما تنسم به من خصائص تجذب الدارسين للاهتمام بها وتطبيقاً تظهر أهمية النتائج التي توصلت إليها والتي تعد انطلاقة لأبحاث جديدة حول موضوعها،

**عملياً:** وما يمكن أن تساعد المرشدين والباحثين للالتفات لهذه الفئة من خلال إعداد برامج إرشادية للمتزوجين وعلاجية للأرمال منهم سواء كانوا رجالاً أم نساء، وتوظيف ذلك في عمل المرشدين والباحثين في مجال العلوم التربوية والنفسية.

وتتبع أهمية الدراسة العملية من كونها يمكن أن يستفاد منها أيضاً المستشارين الأسريين، ويمكن الاستفادة من المقاييس المطورة في تشخيص الجوانب الإيجابية لدى فئة الرجال الأرمال.

### حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة الحالية بالحدود والمحددات التالية:

**حدود بشرية:** عينة من الرجال الأرمال الذين فقدوا زوجاتهم خلال مدة لا تزيد عن عشر سنوات ولم يتزوجوا، ويبلغوا من العمر دون السبعين سنة.  
**حدود مكانية:** محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية.  
**حدود زمانية:** العام ٢٠٢٢م.

**محددات الدراسة:** تتحدد الدراسة بطريقة اختيار العينة واستجابة أفرادها على المقاييس المطورة في الدراسة الحالية.

### مصطلحات الدراسة:

- ١- **التعاطف مع الذات:** يُعرّف التعاطف الذاتي بأن يكون المرء منفتحاً على معاناته، ويشعر بمشاعر الاهتمام والعطف تجاه نفسه، وأن يتفهم المواقف غير المتحيز تجاه أوجه القصور وال فشل، وأن يدرك أن تجربته هي جزء من الأمور المشتركة والتجربة الإنسانية (Neff)، 2003، (224). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التعاطف مع الذات المطور في الدراسة الحالية.
- ٢- **السعادة النفسية:** تعرف السعادة بأنها حالة وجدانية إيجابية، وهي تلك الحالة الذهنية المثالية التي تأخذ أشكالاً ثقافية محددة (Seligman, 2002) ومجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعادة النفسية المطور في الدراسة الحالية.
- ٣- **الرجال الأرمال.** من ماتت زوجاتهم ولم يتزوجوا حتى إجراء هذه الدراسة.

### الدراسات السابقة:

فيما يلي أبرز الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة:  
تناولت دراسة (Kristin, 2016) العلاقة بين التعاطف الذاتي والمؤشرات النظرية للتكيف النفسي، وكذلك التأثير المعتدل للتعاطف الذاتي على الصحة الذاتية. تكونت عينة الدراسة من (١٢١) من كبار السن، تم تطبيق مقياس التقرير الذاتي للتعاطف مع الذات وتقدير الذات، والرفاهية النفسية والقلق والاكتئاب. أشارت النتائج إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالعمر، ويرتبط ارتباطاً إيجابياً وفريداً بالصحة النفسية، يخفف من الاكتئاب.

هدفت دراسة البريجي (٢٠١٥) إلى قياس الفراغ الوجودي لدى المعلمات الأرامل، وقياس الصحة النفسية لدى المعلمات الأرامل، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين الفراغ الوجودي والصحة النفسية. يقتصر البحث الحالي على (المعلمات الأرامل) في مدينة (خانقين والمقدادية). في محافظة ديالى اللاتي يعملن في المدارس الابتدائية المختلطة وغير المختلطة التابعة لمديرية تربية محافظة ديالى. إذ بلغت عينة البحث الحالي (١٠٠) أرملة معلمة. اللاتي ترملن بعد عام ٢٠٠٣ إلى عام ٢٠١٣م. أظهرت النتائج أن عينة البحث الحالي ليس لديها فراغ وجودي، وإن عينة البحث الحالي يتمتعن بالصحة النفسية، ولا توجد علاقة ارتباطية ما بين الفراغ الوجودي والصحة النفسية لدى عينة البحث الحالي.

وهدفنا دراسة كل من (Hollis-Walker & Colosimo, 2011)، إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومؤشرات السعادة والرفاهية النفسية لدى الأفراد الذين يمارسون التأمل. تكونت عينة الدراسة من (٢٧) رجلاً و(٩٦) امرأة. طبقت مقياس اليقظة الذهنية والرفاهية النفسية والسمات الشخصية والتعاطف مع الذات. أظهرت النتائج أن اليقظة الذهنية مرتبطة بالمتغيرات التكيفية نفسياً وأن التعاطف مع الذات هو عامل حاسم في علاقة اليقظة بالسعادة.

كما هدفت دراسة (Neff & McGehee (2010) التعرف على طبيعة التعاطف مع الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين. تكونت العينة من (٢٣٥) مراهقاً و(٢٨٧) من البالغين. أظهرت نتائج الدراسة أن التعاطف مع الذات يرتبط بشكل كبير بالرفاهية لدى المراهقين والبالغين، كما التعاطف مع الذات يتوسط بين الظروف الأسرية والمعرفية، أي أن هذه الظروف تنبئ بالفروق الفردية في التعاطف مع الذات، قد يكون هدف تدخل فعال للمراهقين الذين يعانون من وجهات النظر الذاتية السلبية.

أما دراسة (Kristin, Stephanie, Neff, 2006)، والتي هدفت إلى فحص علاقة التعاطف مع الذات بالصحة النفسية الإيجابية وعلاقته بعوامل الشخصية الخمس الكبرى. استخدم الباحثان مقياس للسعادة، والتفاؤل، والتأثير الإيجابي، والحكمة، وعوامل الشخصية، والتعاطف مع الذات، بلغ حجم عينة الدراسة (١٧٧) طالبا جامعياً. أظهرت نتائج الدراسة أن التعاطف مع الذات له تأثير إيجابي كبير الارتباط بالمبادرة والفضول والاستكشاف والمواقفة والانبساط والضمير. كما له ارتباط

سلبى كبير بالآثار السلبية والعصابية. كما أن له أهمية كبيرة في الصحة النفسية الإيجابية عن تلك التي تُعزى إلى الشخصية.

وهدفت الدراسة (Gary, Alfred, Stefoni & Rachel, 2001) إلى التعرف على التأثير السلبى للترمل على الرفاه النفسى بين الرجال والنساء. تكونت العينة من (١٦٨٦) رجل وامرأة أعمارهم (٦٠ فأكثر) استخدم مقياس الاكتئاب. أظهرت نتائج الدراسة أن الترملة كان محبباً للرجال أكثر من النساء. وأن الرجال المتزوجين كانوا أقل اكتئاباً من النساء المتزوجات، وأن كل من الرجال والنساء الأرملة مكتئبين لكن التأثير الأقوى للترمل بالنسبة للرجال، وأن النساء يتكيفن بشكل جيد نسبياً مع الترملة على المدى الطويل.

كما تناولت دراسة (Grootheest, Beekman, Broese & Deeg, 1999) إلى التعرف على أثر الترملة على الاكتئاب بين الجنسين، وكذلك أثر الظروف البيئية والدعم الاجتماعى تكونت عينة الدراسة من (٢٦٢٦) رجل وامرأة أرملة، استخدم مقياس الاكتئاب، أظهرت نتائج الدراسة أن الترملة يرتبط بمستويات عالية من الاكتئاب، وأن هذا الارتباط كان أقوى لدى الرجال منه لدى النساء. وتناولت دراسة (Cooney., Dwan, Greig, Lawlor, Rimer, Waugh, McMurdo, ) التي هدفت الى التعرف على الفروق في الاكتئاب بين الرجال والنساء الأرملة تكونت العينة من (٧٤٦) من كبار السن الأرملة. أظهرت النتائج أن تأثير الاكتئاب على الرجال الأرملة كان أقوى مقارنة بالنساء، ويرجع ذلك جزئياً إلى الآثار المتداخلة للصحة والوقت منذ الترملة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة تبين أنها تناولت دراسة التعاطف الذاتى في مجالات متعددة كالمرونة النفسية والتكيف النفسى والسعادة لدى المتزوجين، وبناء على ذلك تقدم هذه الدراسة مساهمة جديدة في الأدب النظرى من خلال فهم علاقة التعاطف مع الذات بالسعادة لدى فئة خاصة وهم الرجال الأرملة تحديداً- والتي تعتبر من الدراسات الأولى على مستوى الأردن والوطن العربى - حسب علم الباحثة - والتي تتناول المفهومين معا لدى الرجال الأرملة في محافظة الكرك.

#### الطريقة والإجراءات:

فيما يلي سيتم التطرق لمجتمع الدراسة وعينتها، وآلية تطوير مقاييس الدراسة والإجراءات المتبعة.

### مجتمع الدراسة وعينتها:

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع الرجال الأرمال في محافظة الكرك، والبالغ عددهم (٢١٥) رجل حسب (كشوفات الإحصائيات العامة، ٢٠٢٣) والذين ترملوا خلال سبع سنوات ماضية، وتتراوح أعمارهم بين (٦٠-٣٠) سنة.

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة ميسرة Convenience sample من الرجال الأرمال في محافظة الكرك من كشوفات الإحصائيات العامة والبالغ عددهم (١٠٠) وهم المستجيبون على مقاييس الدراسة، وشكلت ما نسبته (٤٦.٥%) من مجتمع الدراسة، والجدول التالي رقم (١) يوضح خصائص العينة حسب متغيراتها:

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري: العمر وعدد سنوات الترميل

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة %
العمر بالسنوات	30-49	52	52.0%
	50-60	48	48.0%
	المجموع	100	100.0
عدد سنوات الترميل	أقل من 3 سنوات	30	30%
	بين 3-7 سنوات	70	70%
	المجموع	100	100.0

### الإجراءات:

قامت الباحثة بتحقيق أهداف الدراسة بإجراء ما يلي:

- تم الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالتعاطف مع الذات والسعادة النفسية من الرجال الأرمال.
- تم حصر عينة الدراسة وهو الرجال الأرمال.
- تم تطوير مقاييس الدراسة من دراسات سابقة، والتحقق من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
- تم تطبيق المقاييس على العينة.
- تم تفريغ البيانات على الحاسب الآلي باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة.
- تم الرجوع إلى الأدب النظري والاستفادة منه في مناقشة النتائج.

## أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام مقياسين وهما.

### أولاً: مقياس التعاطف مع الذات:

- **وصف المقياس:** تكون مقياس التعاطف مع الذات الذي أعده كريستين نيف (Neff, 2003, a) من (٢٦) فقرة وهو مقياس تقرير ذاتي، موزعة على المجالات الآتية: العطف على الذات، الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، التمييز اليقظ، والتوحد المفرط.

- **دلالات صدق المقياس:** تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:

١. **الصدق الظاهري:** لاستخراج الصدق الظاهري تم عرض المقياس على (١٠) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة درجة الدكتوراة والمتخصصين في مجال الدراسة في الجامعات الاردنية، حيث تم اعتماد نسبة اتفاق لا تقل عن ثمانين بالمئة (80% واعلى) للحكم على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس، وبعد الاطلاع على آراء المحكمين تم إيجاد اتفاق بالنسبة المعتمدة على مدى مناسبة فقرات المقياس للعينة المستهدفة، وتم الأخذ بملاحظاتهم، حيث بقي المقياس مكون من (٢٦) فقرة.

٢. **دلالات صدق البناء الداخلي:** تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Coefficients) لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، حيث تم استخراج معاملات ارتباط كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية، بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة بلغ حجمها (30) رجل أرمل ومن خارج العينة، والجدول التالي رقم (٢) يعرض النتائج:

جدول (٢): معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Coefficients)

بين الفقرة والمجال والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات

الارتباط مع البعد	الارتباط مع البعد	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الرقم
0.81**	0.79**	15	0.66**	0.62**	1
0.82**	0.71**	16	0.59**	0.63**	2
0.83**	0.79**	17	0.63**	0.59**	3
0.79**	0.75**	18	0.70**	0.57**	4
0.76**	العزلة	-	0.71**	0.61**	5

الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم
0.68**	0.79**	19	0.67**	العطف على الذات	
0.64**	0.84**	20	0.63**	0.73**	6
0.68**	0.73**	21	0.69**	0.79**	7
0.58**	0.78**	22	0.56*	0.81*	8
0.66**	التمييز اليقظ	-	0.65**	0.82**	9
0.57**	0.77**	23	0.66**	0.76**	10
0.56**	0.76**	24	0.64**	الحكم على الذات	
0.60**	0.74**	25	0.68**	0.78**	11
0.56**	0.72**	26	0.63**	0.82**	12
0.59**	التوحد المفرط	-	0.71**	0.81**	13
			0.67**	0.43**	14
			0.69**	الانسانية المشتركة	-

\*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من النتائج في الجدول (٢)، أن معاملات ارتباط الفقرات مع المجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية كانت جميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يشير إلى صدق المقياس ومناسبته لإجراء الدراسة.

#### دلالات ثبات مقياس التعاطف مع الذات:

للتأكد من ثبات المقياس، فقد تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (٣٠) رجل، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. كما تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول التالي رقم (٣) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا، وثبات إعادة للمجالات.

جدول (٣) نتائج قيم معاملات ارتباط الاختبار - إعادة الاختبار (Test-Retest) والتجانس الداخلي (Cronbach Alpha) لمقياس التعاطف مع الذات

الرقم	المجال	الاختبار - إعادة الاختبار	
		معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
1	العطف على الذات	0.74**	0.000
2	الحكم على الذات	0.79**	0.000
3	الإنسانية المشتركة	0.71**	0.000
4	العزلة	0.78**	0.000
5	التمييز اليقظ	0.83**	0.000
٦	التوحد المفرط	0.81**	0.000
-	الدرجة الكلية	0.80**	0.000

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) بأن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت ما بين (0.71-0.83) وللدرجة الكلية (0.80)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حسب (حسن، ٢٠٠٦). أما قيم ثبات كرونباخ ألفا للمجالات فقد تراوحت ما بين (0.85-0.91)، وللدرجة الكلية (٠.٨٩) وهي درجات تدل على ثبات المقياس، ومناسبته لإجراء الدراسة.

#### تصحيح المقياس وتفسيره:

تكون مقياس التعاطف مع الذات بصيغته النهائية من (٢٦) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي: العطف على الذات ويقاس بالفقرات الإيجابية (١-٢-٣-٤-٥)، الحكم على الذات ويقاس بالفقرات السلبية (٦-٧-٨-٩-١٠)، الإنسانية المشتركة ويقاس بالفقرات الإيجابية (١١-١٢-١٣-١٤)، العزلة ويقاس بالفقرات السلبية (١٥-١٦-١٧-١٨)، التمييز اليقظ ويقاس بالفقرات الإيجابية (١٩-٢٠-٢١-٢٢)، والتوحد المفرط ويقاس بالفقرات السلبية (٢٣-٢٤-٢٥-٢٦)، حيث تحدد الإجابة على فقرات المقياس تبعاً لتدرج ليكرت الخماسي، وتعطى بدائل الإجابة للفقرات الإيجابية الدرجات الآتية: تنطبق دائماً وتأخذ (5) درجات، وتنطبق غالباً وتأخذ (4) درجات، وتنطبق أحياناً وتأخذ (3) درجات، لا تنطبق إلى حد كبير وتأخذ (2) درجتين، ولا تنطبق أبداً وتأخذ (1) درجة واحدة. وتنعكس في حالة الفقرات السلبية الآتية، فأعلى درجة يحصل عليها المُستجيب (١٣٠) وأقل

درجة (٢٦) وبدرجة قطع (٦٥). وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يشعر بالتعاطف مع ذاته عندما يمر بخبرات وتجارب مؤلمة أو حالات فشل، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة.

ولغاية الدراسة الحالية فقد تم اعتماد المتوسطات الحسابية كمعيار للحكم على مستوى التعاطف مع الذات للفقرات والمجال والدرجة الكلية، على النحو الآتي:

المدى للفقرات = (أعلى تدرج - أدنى تدرج) // عدد الفئات =  $3/(1-5) = 1.33$  وعليه يكون:

المستوى المنخفض للتعاطف مع الذات من 1 إلى أقل من 2.33

المستوى المتوسط للتعاطف مع الذات من 2.34 - 3.66

المستوى المرتفع للتعاطف مع الذات من 3.67 إلى 5.

#### ثانياً: مقياس السعادة النفسية:

- وصف المقياس: تكون مقياس السعادة النفسية (قائمة أكسفورد للسعادة) التي أعدها هيلز وأرجايل (Hills & Argyle, 2001) من (٢٩) فقرة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة) وليس هناك أبعاد فرعية للقائمة.

- دلالات صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:

١- الصدق الظاهري: لاستخراج الصدق الظاهري تم عرض المقياس على (١٠) مُحكماً من ذوي الخبرة والاختصاص العلمي من حملة الدكتوراه والمتخصصين في مجال الدراسة في الجامعات الأردنية لإبداء آرائهم حول سلامة الصياغة اللغوية، ومدى وضوح فقرات المقياس، وانتمائها للمجال الذي تدرج تحته، ومدى مناسبة الفقرة للعينة، وإضافة ما يرونه مناسباً من تعديلات ومقترحات. حيث تم اعتماد نسبة اتفاق لا تقل عن (80%) للحكم على صلاحية الفقرة لتضمينها في المقياس، وبعد الاطلاع على آراء المحكمين تم إيجاد اتفاق بالنسبة المعتمدة على مدى مناسبة فقرات المقياس للعينة المستهدفة، وتم الأخذ بملاحظاتهم، وبقي المقياس كما هو.

٢- دلالات صدق البناء الداخلي: لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم استخراج معاملات ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها بلغ حجمها (30) رجل، والجدول التالي رقم (٤) يعرض النتائج:

جدول (٤) نتائج معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Coefficients) بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.75**	16	0.66**
2	0.79**	17	0.67**
3	0.75**	18	0.65**
4	0.70**	19	0.62**
5	0.74**	20	0.73**
6	0.73**	21	0.72**
7	0.69**	22	0.74**
8	0.55**	23	0.69**
9	0.72**	24	0.63**
10	0.73**	25	0.66**
11	0.69**	26	0.72**
12	0.64**	27	0.71**
13	0.82**	28	0.75**
14	0.79**	29	0.63**
15	0.69**		

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من نتائج الجدول (٤)، أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية تراوحت الارتباط بين (0.55-0.82)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) حسب حسن (٢٠٠٦)، وهذا يشير إلى صدق المقياس ومناسبته لإجراء الدراسة.

#### دلالات ثبات مقياس السعادة النفسية:

تم التحقق من ثبات المقياس، باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، تكونت من (30) رجل، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، كما

أيضاً تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.93).

#### تصحيح المقياس وتفسيره:

تكون مقياس السعادة النفسية، بصيغته النهائية من (29) فقرة تم صياغتها بصورة إيجابية لقياس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة)، حيث تتحدد الإجابة على فقرات المقياس تبعاً لتدرج ليكرت الخماسي، وتعطى بدائل الإجابة للفقرات الإيجابية الدرجات الآتية: كثير جداً وتأخذ (5) درجات، كثير وتأخذ (4) درجات، متوسط وتأخذ (3) درجات، قليلاً وتأخذ (2) درجتين، لا وتأخذ (1) درجة واحدة، فأعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (145) وأقل درجة (29). ولغاية هذا الدراسة فقد تم اعتماد المتوسطات كميّار للحكم على مستوى الفقرات والبعد والدرجة الكلية وعلى النحو الآتي:

المدى = (أعلى تدرج - أدنى تدرج) / عدد الفئات =  $3/(1-5) = 1.33$  وعليه يكون:

المستوى المنخفض للسعادة النفسية من 1 إلى أقل من 2.33

المستوى المتوسط للسعادة النفسية من 2.34 إلى 3.66

المستوى المرتفع للسعادة النفسية من 3.67 إلى 5

#### تصميم الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي بهدف التعرف على مستوى التعاطف ومستوى السعادة النفسية لدى الرجال الأراذل في محافظة الكرك والعلاقة بينهما، وذلك لسهولة استخدامه في الدراسات الإنسانية ولوصفه وصفاً دقيقاً تحليلياً لمتغيرات الدراسة، وكذلك لملائمته لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها.

#### متغيرات الدراسة:

السعادة والتعاطف مع الذات اعتبرت هي متغيرات تابعة

العمر وعدد سنوات الترملة اعتبرت متغيرات مستقلة

### المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤالين الأول والثاني، ومعامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤال الثالث، واختبار ت للعينات المستقلة للإجابة عن السؤالين الرابع والخامس.

### عرض النتائج ومناقشتها:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية. وسيتم عرض نتائجها بناء على أسئلة الدراسة.

**نتائج سؤال الدراسة الأول الذي نصه: ما مستوى التعاطف مع الذات لدى الرجال الأراذل في محافظة الكرك؟.**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للمجالات والدرجة الكلية للفقرات وعلى النحو الآتي:

#### جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للمجالات والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات مرتبة تنازلياً

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
5	التمييز اليقظ	3.70	0.948	1	مرتفع
1	العطف على الذات	3.25	0.927	2	متوسط
3	الإنسانية المشتركة	3.42	0.938	3	متوسط
2	الحكم على الذات	3.21	0.885	4	متوسط
6	التوحد المفرط	2.59	0.994	5	متوسط
4	العزلة	2.90	0.985	6	متوسط
	التعاطف مع الذات	3.27	0.657	-	متوسط

تظهر النتائج الواردة في الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التعاطف مع الذات قد بلغ (٣.٢٧) بانحراف معياري (0.657) مما يدل على تمتع أفراد الدراسة بمستوى متوسط من التعاطف مع الذات.

الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني: ما مستوى السعادة النفسية لدى الرجال الأرامل في محافظة الكرك؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للفقرات على الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية:

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى للفقرات على الدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
	المتوسط الحسابي العام لمقياس السعادة	3.32	0.391	-	متوسط

تظهر النتائج الواردة في الجدول (٦) أن المتوسط الحسابي العام لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى السعادة النفسية قد بلغ (3.32) بانحراف معياري (0.391). مما يدل على تمتع أفراد الدراسة بمستوى متوسط من السعادة النفسية.

الإجابة عن سؤال الدراسة الثالث: هل يوجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الرجال الأرامل؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج مصفوفة معامل الارتباط (Pearson Coefficients) للتعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الرجال الأرامل:

جدول (٧)

مصفوفة معامل الارتباط (Pearson Coefficients) للتعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية لدى الرجال الأرامل

التعاطف مع الذات	التوحد المفرد	التمييز اليقظ	العزلة	الإنسانية المشتركة	الحكم على الذات	العطف على الذات	
0.301**	0.225** -	**0.234	0.376** -	0.374***	0.227**	0.223**	السعادة النفسية

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

تبين نتائج الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السعادة النفسية والتعاطف مع الذات، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٣٠١) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ). مما يدل على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين السعادة النفسية والتعاطف مع الذات ففي حالة زادت السعادة النفسية يزيد التعاطف مع الذات.

**الإجابة عن سؤال الدراسة الرابع: هل يختلف مستوى التعاطف مع الذات، والسعادة النفسية لدى الأزواج الأرمال باختلاف (العمر)؟**

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في التعاطف مع الذات والسعادة النفسية تبعاً لمتغير العمر تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة، والجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨)

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات التعاطف مع الذات والسعادة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المقياس	المتغير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
التعاطف مع الذات	30-49	52	3.03	1.34	98	1.33	0.19
	50-60	48	2.69	1.13			
السعادة النفسية	30-49	52	3.56	1.07	98	3.47	0.00
	50-60	48	2.89	0.83			

يظهر من الجدول (8) عدم وجود فروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير العمر لدى عينة من الرجال الأرمال باختلاف متغير الفئة العمرية، حيث بلغت قيمة ت (١.٣٣) في التعاطف مع الذات، وهي قيمة ليست ذات دلالة إحصائية. بينما يتبين وجود فروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغير الفئة العمرية لصالح الأصغر عمراً بين (٣٠-٤٩) حيث بلغت قيمة ت (٣.٤٧).

**الإجابة عن سؤال الدراسة الخامس: هل يختلف مستوى التعاطف مع الذات، والسعادة النفسية لدى الأزواج الأرمال باختلاف (عدد سنوات الترمول)؟**

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في التعاطف مع الذات والسعادة

النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الترميل تم استخدام اختبارات للعينات المستقلة، والجدول (٩) يوضح ذلك:

#### الجدول (٩)

نتائج اختبار (ت) لمتوسطات التعاطف مع الذات والسعادة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الترميل

المقياس	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
التعاطف مع الذات	أقل من 3 سنوات	30	3.18	1.04	98	1.66	0.07
	3-7 سنوات	70	2.74	1.31			
السعادة النفسية	أقل من 3 سنوات	30	3.04	0.79	98	2.61	0.01
	3-7 سنوات	70	3.70	1.29			

يظهر من الجدول (8) عدم وجود فروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير عدد سنوات الترميل لدى عينة من الرجال الأرامل باختلاف متغير عدد سنوات الترميل، حيث بلغت قيمة ت (١.٦٦) في التعاطف مع الذات، وهي قيمة ليست ذات دلالة إحصائية مما يدل على أن سنوات الترميل لدى تؤثر في مستوى التعاطف مع الذات.

#### المناقشة والتوصيات:

أشارت نتائج السؤال الأول والذي يتناول مستوى التعاطف مع الذات إلى أن مستوى التعاطف مع الذات كان بدرجة متوسطة، وجاء بالمرتبة الأولى مجال التمييز اليقظ بمتوسط حسابي (٣.٢٧) وانحراف معياري (٠.٦٦) بمستوى مرتفع، وفي المرتبة الثانية مجال العطف على الذات بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (0.927) وبمستوى متوسط. وجاء في المرتبة الثالثة مجال الإنسانية المشتركة بمتوسط حسابي (3.42) وانحراف معياري (0.938) وبمستوى متوسط، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال الحكم على الذات بمتوسط حسابي (3.21) وانحراف معياري (0.885) بمستوى متوسط، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال التوحد المفرط بمتوسط حسابي (2.59) وانحراف معياري (0.994) بمستوى متوسط، وأخيراً جاء مجال العزلة بمتوسط

حسابي (٢.٩٠) وانحراف معياري (٠.٩٨٥) بمستوى متوسط. وقد نفسر هذه النتيجة بقدرة بعض الرجال للتعامل مع الأحداث المؤلمة كحالة فقد زوجته فهو ينظر لذاته بحنو وعطف أكثر منه جددا واستسلاما للظروف القاهرة والتي قد توصله لاضطرابات نفسية نتيجة حصوله على الدعم والمساندة الاجتماعية من الآخرين وربما من الأبناء بالدرجة الأولى.

وقد أشارت كذلك نتائج السؤال الثاني المرتبط بالسعادة النفسية إلى أن الرجال المترملين لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، ويفسر هذا بمنطقية النتيجة، حيث لا يمكن أن نتصور أن الرجل الأرملة يكون مستوى السعادة لديه مرتفع، فهو فقد شريكة الحياة ومصدر المودة والمحبة وبينت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السعادة النفسية وكل من أبعاد التعاطف مع الذات (العطف على الذات، والحكم على الذات، والإنسانية المشتركة، والتميز اليقظ) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي (٠.٢٢٣، ٠.٢٢٧، ٠.٣٧٤، ٠.٢٣٤) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

ودلت النتائج أعلاه كذلك على وجود علاقة ارتباط عكسية بين السعادة النفسية وكل من أبعاد التعاطف مع الذات (العزلة، والتوحد المفرط) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي (٠.٢٢٥ ٠.٣٠١) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ). ويفسر هذا بأنه كلما كان متعاطفاً ورحيماً بذاته كلما حصل على مقدار من السعادة الذي يجعله يشق حياته بشكل طبيعي - إن طالت مدة ترملة مثلاً - ذلك لأن مبدأ التعاطف مع الذات يقوم على الاعتراف بالمصيبة أو الحدث أو الألم مع القدرة على شق طريق الحياة، بأقل الخسائر النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Hollis-Walker, & Colosime, 2011) التي أشارت إلى أن اليقظة الذهنية مرتبطة بالمتغيرات التكيفية نفسياً وأن التعاطف مع الذات هو عامل حاسم في علاقة اليقظة بالسعادة. ودراسة (Neff & McGehee, 2010) التي أظهرت أن التعاطف مع الذات له ارتباط سلبي كبير بالآثار السلبية والعصائية. كما أن له أهمية كبيرة في الصحة النفسية الإيجابية.

مما يظهر أنه كلما كان هناك حالة الوفاة للشريك بعمر مبكر فإن ذلك يؤثر في أن يكون الرجل أكثر سعادة، وربما يعزى ذلك لإمكانية اختيار شريك حياة والبدء من جديد بحياة زوجية، بينما بعمر متأخر يكون قد أمضى وقتاً أطول مع شريكه ولا يوجد فرصة كبيرة لاختيار شريك،

وبالتالي يشعر بالوحدة النفسية. بينما يتبين وجود فروق في السعادة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الترميل لصالح العدد الأكثر بين (أقل من ثلاث سنوات) حيث بلغت قيمة ت (٢.٦١) مما يظهر أنه كلما كان هناك حالة الوفاة للشريك مضى عليها وقت أطول كلما استطاع الشريك الرجل أن يتكيف ويتعايش مع الوضع، بينما عندما يكون الشريك ما زال على وفاة شريكه مرحلة زمنية قليلة فإن ذلك يدل على أنه لم يتكيف بعد ولم يستطع الوصول للسعادة معه. وقد يفسر هذا لأن حالة الترميل لها تأثير مباشر وقوي على الرجل سواء كانت مدة زواجه طويلة أم قصيرة، وأن سعاداته ترتبط أيضاً بهذه الحالة حتى وإن قلت مدة الزواج أو طالته وحتى لو كان صغيراً في السن أم أكبر. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Kristin, 2016) التي أشارت إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالعمر

### التوصيات:

- بناء على نتائج الدراسة فإنه يوصى بما يلي:
- مساعدة الرجال الأرمال من خلال برامج إرشادية للعمل على رفع وتحسين مستوى السعادة لهم والتعاطف مع الذات لمساعدتهم في الوصول للصحة النفسية المناسبة.
  - الاستفادة من متغير السعادة للعمل على تقوية التعاطف مع الذات لدى الرجال الأرمال.
  - العمل على تقديم برامج للرجال الأرمال في السعادة والتعاطف مع الذات بغض النظر عن سنوات الترميل أو العمر.
  - العمل على تطوير متغير السعادة للفئة العمرية الأكبر من الرجال الأرمال.

### المراجع:

#### المراجع باللغة العربية:

- البريجي، دنيا (٢٠١٥). الفراغ الوجودي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المعلمات الأرمال: دراسة ميدانية. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٨٩، ٥٢١-٥٥٢.
- الخفاجي، زينب وحياوي، بديوي (١٩٩٤). قياس الأمن النفسي لموظفي وموظفات الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

- حسن، السيد (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- الزعبي، أحمد (٢٠١٤) الشعور بالسعادة وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، ٤٢ (٤) ٣٣-٧٥.
- عسكر، سهيلة (٢٠٠١). التعاطف لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالذكاء الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد - العراق.
- دائرة الإحصائيات العامة (٢٠٢٢) marzoq.alefeshat@dos.gov.jo

#### المراجع باللغة الإنجليزية:

- Amato P., Booth A., Johnson D., Rogers S. (2007). Alone together: How marriage in America is changing. Cambridge, MA: Harvard University Press; [Google Scholar American Psychologist, 55, 68–78.
- Ballas, D., & Dorling, D. (2007). Measuring the impact of major life events upon happiness. International
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>
- Boerner, K., Wortman, C. B., & Bonanno, G. A. (2005). Resilient or at risk? A 4-year study of older adults who initially showed high or low distress following conjugal loss. *The Journals of Gerontology Series sB: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(2), 67–73.
- Boyle, P. J.; Feng, Z.; Raab, G. M. (January 2011). "Does Widowhood Increase Mortality Risk? Testing for Selection Effects by Comparing Causes of Spousal Death". *Epidemiology*. 22 (1): 1–5
- Christopher, J (1999). Situating Psychological Well – Being: Exploring The Cultural Roots Of Its Theory And Research, *Journal of Counseling & Development*, 77, 141–152.
- Cooney, G., Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE. (2013). Exercise for depression (Review), This is a reprint of a

- Cochrane review, prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in The Cochrane Library 2013, Issue 9.
- Defrain, J., Taylor, J., and Ernst, L (1982). Coping With Sudden Infant Death. Lexington, Mass.: Lexington Books, D.C. Heath.
  - Franklin, S. (2010). The Psychology of Happiness. New York: Cambridge University Press
  - Gary R. Lee, Alfred DeMaris, Stefoni Bavin, & Rachel Sullivan.(2001). Gender Differences in the Depressive Effect of Widowhood in Later Life, Journal of Gerontology Social Sciences, 56B(1), S56-S61
  - Gilbert, P. & Proctor, S. (2006) overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology and Psych. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: otherapy
  - Groothest, D.S. van, Beekman, A.T.F, Broese,. M.I, Deeg, D.J.H(1999). Sex differences in depression after widowhood. Do men suffer more?. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 34: 391±398
  - Hammond, H.(2012). Self-Compassion, Social Interest,and Depression A Research Paper Presented to The Faculty of the Adler Graduate School, large Midwestern university.
  - Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. Personality and Individual Differences, 31(8), 1357-1364
  - Hoffman, J., Bombardier, C., Graves, D., Kalpakjian, C., Krause, J. (2011). A longitudinal study of depression from 1 to 5 years after spinal cord injury, Arch Phys Med Rehabil, 92(3), 411-419.
  - Hoffman., (1978), Toward a theory of empathic arousal and development, Rosenblum, New York.
  - Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. Personality and Individual Differences, 50, 222-227 Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R.
  - Hollis-Walker, L., & Colosime, K.(2011). Mindfulness, self-compassion, and

- happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination, Personality and Individual Differences 50(2):222-227
- Joseph, S., Linley, A., Harwood, J., Lewis, A. & McCollam, P. (2004). "Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale". *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 77(4), 463-478.
  - Kallay, E. (2013). Investigation of subjective and psychological Well-Being in a sample of Transylvanian Hungarians-Pilot Study. *Cognition, Brain, Behavior An Interdisciplinary Journal*.2(2), 89- 107
  - Kristin, J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults, *JAD*, Vol.23, pages111–119
  - Lee, G. R., Willetts, M. C., & Seccombe, K. (1998). Widowhood and depression: Gender differences. *Research on Aging*, 20(1), 611–630.
  - Maslow, A.. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking
  - Middleton, W., Burnett, P., Raphael, B., & Martinek, N. (1996). The bereavement response: A cluster analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 169(2), 167–171.
  - Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*,2(1), 223–250
  - Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102
  - Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research*, 41(1), 139-154
  - Neff, K., & McGehee, P. (2010) 'Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults', *Self and Identity*, 9, 3, 225 – 240.
  - Neff, K., Whittaker, T., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607
  - Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L (1999). Subjective well-being and social
  - Peters, A., & Liefbroer, A. C. (1997). Beyond marital status: Partner history and well-being in old age. *Journal of Marriage and the Family*59, 687–699.

- Rogers C. (1980). A way of being. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, R. (1995). Marriage, sex, and mortality. *Journal of Marriage and the Family*, 57(2), 515–526.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.
- Ryff, C., & Desi, S. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Seligman. M. (2002). Authentic Happiness. New York: Free Press
- Start, C. (1973). On Becoming a Widow. New York: Family Library.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370(1), 1960–1973.
- Talbott, M.(1998). Older widows' attitudes towards men and remarriage, *Journal of aging studies*, 12(4), 429-449.
- Umberson, D., Wortman, C., & Kessler, R. (1992). Widowhood and depression: Explaining long-term gender differences in vulnerability. *Journal of Health and Social Behavior*,33(1), 10–24
- Umphrey, L., & Sherblom, J. (2018) The Constitutive relationship of social communication competence to self-compassion and hope. *Communication Research Reports*, 35(1), 22-32
- Walker – Williams, H., Eden, C., & Dermerwe, K. (2012). The Prevalence of coping behaviour, Posttraumatic growth and psychological well – being in Women who experienced childhood sexual abuse. *Journal Of Psychology in Africa*. 22 (4), 617 – 626.
- Weiss, R. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.