قدرة متغير الشفقة بالذات على التنبؤ بالسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات

د. عمر بن سليمان الشلاش[1]

(قدم للنشر 1443/2/17هـ -وقبل 17 /5/ 1443هـ)

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الشفقة بالذات، والتعرف على الفروق بين الزوجات غير المنجبات على متغيري الشفقة بالذات والسعادة النفسية تبعًا للعمر، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (200) من السيدات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة في مدينة الرياض، واستخدمت الدراسة مقياسي الشفقة بالذات والسعادة النفسية (إعداد الباحث)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة الدراسة، كما تبين إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال متغير الشفقة بالذات، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية تبعًا لمتغير العمر لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: اللطف بالذات – التوافق النفسي - العقم الأولي.

The Predictive Ability of Self-Compassion by the Psychological Happiness of Infertile Wives

Omar Ben Sulaiman Al-Shelash[1]

(Submitted 25-09-2021 and Accepted on 21-12-2021)

Abstract: The Current Study aimed to Identify the relationship between Self-Pity and Psychological Happiness among infertile wives, and also aimed to identify the possibility of predicting psychological happiness through self-compassion, and to identify the differences between non-bearing wives on the variables of self-pity and psychological happiness according to age, the study followed the descriptive approach And it was applied to a sample of (200) non-fertile women who attended infertility and childbirth centers in the city of Riyadh. The study used the measures of self-pity and psychological happiness (prepared by the researcher), and the results concluded that there is a significant correlation between self-pity and psychological happiness in the study sample. The possibility of predicting psychological happiness through the self-compassion variable, the study also found that there were no statistically significant differences on the measure of self-compassion and psychological happiness according to the age variable of the study sample.

Keywords: Kindness in particular - psychological compatibility-Primary infertility

---

(1 Associate Professor of Psychology - Department of Faculty of Sciences and Humanities in Psychology Shaqra University - Kingdom of Saudi Arabia

(1)أستاذ علم النفس المشارك - بقسم علم النفس -بكلية العلوم والدراسات الإنسانية - جامعة شقراء – المملكة العربية السعودية

E-mail: Oma_sha@hotmail.com

.

مقدمة

تُعد الأمومة من أهم الأدوار التي تتطلع إليها المرأة، والتي قد تنحسر فيها أحلام الزوجات، واللواتي يتطلعن إلى الأمومة بمجرد تحقق الزواج، وعند التعرض للتأخر عن الإنجاب ولو لفترات قصيرة تتعرض المرأة للارتباك النفسي والقلق، لتبدأ مرحلة التوجه إلى الأطباء وتلقي العلاجات المناسبة، وقد تتوصل المرأة بعد فترة من تلقي العلاجات المختلفة أو إجراء العمليات الملائمة لحالتها المرضية، أو عمليات التلقيح، إلى حقيقة عدم قدرتها على الإنجاب.

مما يولد الشعور بالتدني والنقص عن مثيلتها من الزوجات، بالإضافة إلى مشاعر القلق والخوف خشيةً من فقد الزوج أو إقدامه على زواج آخر لتحقيق حلم الأبوة، مما قد يعرضها للعديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات الاجتماعية. وقد أكدت العديد من الدراسات على العوامل السلبية والاضطرابات التي تتعرض لها الزوجات غير المنجبات، كدراسة (Karaca, 2015) التي وتوصلت إلى وجود مشكلات نفسية واجتماعية لدى المرأة غير المنجبة بتركيا، تتمثل في المفهوم السلبي نحو الذات، والعزلة الاجتماعية، والانسحاب، والضغوط النفسية، ودراسة (المحروقية وكرادشة، 2016) إلى وجود بعض مظاهر القلق وانخفاض تقدير الذات، وفرط الحساسية تجاه الآخرين، كما تبين وجود بعض الأمراض المزمنة لديهن لدى السيدات غير المنجبات بسلطنة عُمان.

ودراسة (شريف وآخرين،2017) التي أكدت على شعور الزوجات غير المنجبات بالوحدة النفسية.

وهذا ما يذهب بالمرأة إلى الشعور بالتعاسة وعدم الرضا، مما قد يجعلها تقسو على ذاتها؛ لشعورها بأنها مسؤولة عن عدم الإنجاب.

ومن المتغيرات التي ظهرت حديثًا في علم النفس، وتُعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية متغير الشفقة بالذات، وتُعد بنية نفسية تعني إدراك الفرد للمصاعب والمشكلات التي يواجهها، والاعتراف أن معاناته تتواجد في تجارب إنسانية أخرى. (Dragan, 2020) كما تتضمن جانبًا نفسيًا هامًا يساعد على التقليل من الآثار السلبية التي تواجه الفرد، بالإضافة إلى ارتباطها بالصحة النفسية؛ كونها تعمل على تعزيز الشخصية وتطويرها، وإعادة توافقها النفسي والاجتماعي وشعورها بالرضا والسعادة. (Neff & Vonk, 2009)

وقد تم استخدام مصطلح الشفقة بالذات بالسنوات الأخيرة الماضية على نطاق واسع للتنبؤ بالسعادة والرفاهية؛ حيث تعمل الشفقة بالذات على الحد من التوتر والضغوط؛ مما يقلل من مستويات القلق والاكتئاب. (Luo et al,2019)

كما تعمل الشفقة بالذات على تحسين حالات السخط وجلد الذات وعدم الرضا، كونها متغير يحُث على الرأفة بالنفس واللطف بها، مما يؤدي إلى الرضا بقضاء الله، والتوافق مع الذات والشعور بالتفاؤل والسعادة (Hoffman, 2010).

وهذا ما أكده (Neff & Gehee, 2010)؛ من أن الشفقة بالذات هي المتغير الذي يرتبط بسمات السعادة والتفاؤل والأمل، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات هم أشخاص يختلفون في سماتهم الشخصية عن الأفراد الذين لا يتمتعون بالشفقة بالذات، فهم الأكثر في المرونة والانفتاح على الخبرات الحياتية، والتعامل بالعقلانية في المواقف المختلفة.

كما تُعد حالة الود والتعاطف التي يسلكها الفرد نحو ذاته في المواقف الضاغطة ورغبته في العمل على مواجهتها والعمل على إيجاد الحلول، دون اللجوء كجلد الذات، والاستسلام للأفكار السلبية. (أبو حلاوة وعبد الجواد، 2018)

كما تعرف الشفقة بالذات بأنها الرأفة بالنفس واللطف بها عند التعرض للفشل، والبعد عن النقد، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها الآخرون، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي سليم. (Dadkhah, 2021)

كما يرى (Campos et al,2016) أن الشفقة بالذات هي ذلك الشعور الداخلي الذي يدركه الفرد نحو ذاته، ويتضمن التعاطف والرأفة بالذات، وعدم القسوة عليها، ولومها في حال التعرض لمواقف مؤلمة.

كما يرى (Barry et al, 2015) أن الشفقة بالذات هي ذلك العامل الذي يساعد على توجيه الفرد لذاته، من خلال إدراك تجاربه الشخصية عن طريق مستوى بسيط من مستويات إصدار الأحكام على الذات حال الفشل.

وتنطوي الشفقة بالذات على ثلاثة أبعاد تتمثل في:

اللطف بالذات والتعاطف معها مقابل انتقاد الذات، ويعني أن يتعاطف الفرد مع ذاته حال وتنطوي الشفقة بالذات على ثلاثة أبعاد تتمثل في:

- اللطف بالذات والتعاطف معها مقابل انتقاد الذات، ويعني أن يتعاطف الفرد مع ذاته حال التعرض لمواقف مؤلمة دون جلد الذات ولومها والقسوة عليها.
- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، ويعني إدراك الفرد المتوازن بين الهوية الذاتية وخبرات الآخرين.
- الإنسانية العام المشتركة مقابل العزلة، ويعنى الوقوف على خبرات الآخرين عند تقييم الفرد لمواقفه. (Neff,2003)

كما توصلت دراسة (عبد الخالق وآخرين، 2020) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والتدين.

ويرى (Afshani et al, 2019) أن الأشخاص الذين يتعاطفون مع ذواتهم ويشفقون عليها، هم من يتمتعون بشيءٍ من التوازن النفسي ويميلون لضبط انفعالاتهم بصورة إيجابية مما يجعل لديهم قدر كافٍ من التصالح مع النفس مما يؤدي للشعور بالسعادة.

فالسعادة النفسية من متغيرات علم النفس الإيجابي التي تُعبر عن الرضا والسرور والشعور أن الحياة ذات معنى وتسير نحو المستوى الجيد، إلى جانب الشعور بالقناعة والطمأنينة (Diener & Seligman, 2004).

وتختلف السعادة النفسية باختلاف طباع الأفراد، والبيئة المحيطة بهم، وهي من المؤشرات العامة التي تدل بوضوح على مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، وقدرته على التواصل الإيجابي مع الآخرين، وتفاعله مع البيئة المحيطة. (الحاج، 2008)

وتعرف السعادة النفسية بأنها تلك الحالة الوجدانية الإيجابية التي تعكس مدى الرضا عن مصادر السعادة الشخصية، كالصحة والتدين والمستوى الاقتصادي التعليمي والمهني والاعتزاز بالنفس إلى جانب مصادر السعادة الاجتماعية؛ كمهارات التواصل، والعلاقات الاجتماعية الجيدة والمشاركة الاجتماعية. (القطاوي، 2014)

ويضيف (Lyubomirsky, 2008) أن السعادة النفسية هي حالة الفرح والرضا والشعور بالقيمة الذاتية ومعنى الحياة والتي يشعر بها الفرد.

بينما يرى سليجمان (Seligman, 2006) أن السعادة النفسية تقسم وفقًا لشقين: يتمثل الشق الأول في الماضي؛ كالإنجازات التي حققها الفرد، ومدى إخلاصه في إتقانها، ومستوى الرضا عنها، والقناعة بها. ويرتبط الشق الآخر بالمستقبل وما يتضمنه من انفعالات كالأمل، والإيمان بالله، والثقة بالنفس، كما يرى أن السعادة تأتي من خلال الجوانب الإيجابية عن طريق تنميتها وتفاعلها.

في حين يرى (Zafar, 2018) أن السعادة النفسية تنقسم إلى قسمين: سعادة قصيرة الأمد؛ وهي تتمثل في تحقق السعادة خلال موقف واحد حالي، وسعادة طويلة الأمد؛ وهي ما تتمثل في تكرار مستمر لمواقف السعادة قصيرة الآمد.

ويرى (Richard, 2005) أن السعادة النفسية تتحقق إذا ما توفرت بعض المقومات؛ كالاستقرار، والتحديد، والملاءمة، والوعي، فالإنسان يسعى بصورة كبيرة لاستمرار سعادته، كما يجب أن يكون قادرًا على فهم ذاته وتحديد حالته وإدراكه الفعلي للسعادة في فترات مختلفة.

كما يرى (Weiss, 2016) أن السعادة النفسية تتحقق من خلال المجالات التالية:

السعادة الذاتية: والتي تدرك وفقًا لتقييم الفرد لحياته من الناحية الانفعالية السلوكية والأدوار النفسية والاجتماعية.

وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة لدى الزوجات غير المنجبات،

والتنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات.

ويرى (Dragan, 2020) أن الشفقة بالذات يمكنها أن تساهم في تحقيق السعادة النفسية للفرد عن طريق استبدال استراتيجيات التفكير السلبي باستراتيجيات التفكير الإيجابي، كالرفق بالنفس في أوقات عصيبة، وإدراك الحقائق كما هي، والتعرف على تجارب الآخرين المماثلة.

وهذا ما يتفق مع (Neff, 2003) الذي يرى أن السعادة النفسية ليست مجرد التعافي من الاضطرابات والاضطرابات النفسية أو تحقيق الرضا النفسي، بل إن شفقة الإنسان بذاته هي جوهر سعادته.

كما يؤكد أن عوامل التوافق النفسي والاجتماعي التي تتواجد لدى الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات، والتي من شأنها حب واحترام الذات، والتواصل الجيد مع الآخرين، والانفتاح على الخبرات هي جوهر السعادة النفسية. (Campos et al, 2016)

كما أثبتت بعض الدراسات وجود ارتباط بين اليقظة العقلية، وهي إحدى مكونات الشفقة بالذات وبين السعادة النفسية كدراسات (الوليدي،2017) (Bajaj & Pande, 2015).

حيث تُعد اليقظة العقلية مفهومًا نفسيًا يعنى التركيز والانتباه، والتعامل مع الأفكار السلبية والمصاعب بموضوعية والنظر لها من جميع الأوجه، والاعتراف بالوضع الحالي مهما كان مؤلمًا. (Christopher & Gilbert, 2010,)

وهذا ما أكدت علية دراسة (Walker & Colosimo, 2011) التي توصلت إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بالتوافق النفسي، وأن الشفقة بالذات هي عامل مؤثر في وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والسعادة، كما توصلت لإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية.

وكذلك دراسة (حبشي،2006) التي توصلت إلى فاعلية دور التواصل الاجتماعي والصداقة على الشعور بالسعادة لدى عينة من المتزوجين وغير المتزوجين، كما توصلت لإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال التواصل الاجتماعي.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أنه يمكن للأفراد تحقيق قدر كبير من السعادة عندما يرون أن ذواتهم تحتاج إلى الحب والرأفة، وأن يلتزموا الصدق مع الذات في تحديد أسباب مشكلاتهم، والعمل على حلها بموضوعية دون الإفراط في لوم النفس والندم، بل عليهم البحث ومشاركة خبرات الآخرين والاستفادة منهم في حلها.

مشكلة الدراسة:

يعتبر العقم وعدم الإنجاب من المشكلات الصعبة على كلي الزوجين، وخاصة لمن مر على زواجهم فترة طويلة، فالأزواج الذين لا ينجبون تتكون لديهم استجابات عاطفية سلبية، كتدني الذات والحزن

والاكتئاب، والغيرة، وقد تتفاقم هذه المشاعر بنسبة أكبر لدى السيدات؛ حيث تتحكم فيهن الفطرة وغريزة الأمومة (Afshani et al ,2019).

وقد تُحمِّل الزوجة العقيمة -حال افتقادها للصبر والمرونة النفسية نفسها مسؤولية عدم الإنجاب وحرمان الزوج من الأبناء، مما يتولد عنه ردود أفعال سلبية نحو الذات كجلد الذات أو الشعور بتدني الذات والقلق والاكتئاب (Galhardo et al, 2013)

كما تتعرض الزوجات غير المنجبات للعديد من المشكلات الاجتماعية الناتجة عن نظرة المجتمع لها التي قد تتمثل في أنها زوجة غير كاملة، مما يجعلها تفضل العزلة والانسحاب الاجتماعي، مما يؤدي للشعور بالوحدة النفسية. (شريف وآخرون، 2017).

وهذا ما يتفق مع دراسة (النوايسة،2016) التي طبقت على عينة قوامها (200) من الزوجات غير المنجبات بالأردن، وتوصلت إلى ارتفاع مستوى الوحدة النفسية وانخفاض مستوى الأمن النفسي لديهن.

ودراسة (حمدونة،2014) التي أجريت على عينة قوامها (742) من الزوجات المنجبات وغير المنجبات بمدينة غزة، وتوصلت إلى وجود مستويات عالية من اضطرابات الصحة النفسية كالاكتئاب والوسواس القهري والقلق لصالح الزوجات غير المنجبات.

وقد يكون للشفقة بالذات أهمية بالغة لدى الزوجات غير المنجبات حال إلقاء اللوم على أنفسهن؛ حيث يتسم الأفراد الذين يشفقون على أنفسهم بتدني مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، وذلك لما يتوافر لديهم من مرونة في التعامل مع الضغوط والمشكلات.

كونها عامل معزز وداعم للشخصية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، كونه يرتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية. (Allen & Leary,2010)

وهذا ما يتفق مع (Neff & Germer, 2013) اللذان يؤكدان على ارتباط الشفقة بالذات بنقاط القوة النفسية كالسعادة، والتفاؤل، والحكمة، والذكاء العاطفي، والتأقلم مع الضغوط.

ومن خلال ما سبق تحاول الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية:

1) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات؟
2) هل يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من الزوجات غير المنجبات؟
3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40)؟
4) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر. (20-30) – (31 – 40)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات

والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات2كما هدفت إلى التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من الزوجات غير المنجبات، وكذلك الكشف عن الفروق في أبعاد الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العم، والكشف عن الفروق في أبعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:

- تقديم إطار نظري في متغيري الدراسة يُثري الدراسات العربية في هذا المجال.
- كما ترجع أهمية الدراسة لأهمية متغيراتها؛ حيث تُعد الشفقة بالذات أحد المتغيرات الحديثة في علم النفس، والذي يحُث الفرد على الاتجاه الإيجابي نحو الذات واللطف والرأفة بها، وأن يُقيم معاناته في ضوء الدائرة الاجتماعية المحيطة به (Neef, 2003).
- كما تُعتبر السعادة النفسية أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وتعبر عن الدرجة التي يحكم بها الفرد على نوعية حياته بأنها حياة جيدة (Lyubomirsky, 2010).
- وتمثل عينة الدراسة إحدى الفئات الهامة داخل المجتمع.

الأهمية التطبيقية:

بناء مقياس الشفقة بالذات، والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة من السيدات المتزوجات غير المنجبات.

حدود الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بموضوعها، المتمثل في الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية، كما تحددت بعينتها التي اقتصرت على الزوجات غير المنجبات اللاتي يقمن مع أزواجهن ويعانين من العقم من النوع الأولي في مدينة الرياض، وبمكان إجراؤها في العيادات الخاصة بمراكز العقم التابعة لمستشفيات مدينة الرياض، وبزمن تطبيق أدواتها خلال عام 1442هـ.

مصطلحات الدراسة

الشفقة بالذات: وهي ذلك الاتجاه الإيجابي الذي يتخذه الفرد نحو ذاته عند التعرض للمواقف المؤلمة والصدمات وخيبات الأمل، والمتمثل في اللطف بالذات وتقبلها، واليقظة العقلية، والحكمة في التعامل مع التحديات. (Dadkhah et al 2021)

التعريف الإجرائي للدراسة: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسةس على مقياس الشفقة بالذات.

السعادة النفسية: هي تلك المؤشرات التي تدل على ارتفاع مستويات الرضا من خلال الاستقلالية، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والتواصل الإيجابي، ومعنى الحياة، وتقبل الذات. (Zafar,2018)

التعريف الإجرائي للدراسة: الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية.

العقم الأولي: هو عرض مرضي يصيب الزوجة يمنع قدرتها على الحمل منعاً تاماً. (Bogdan & Hoffman,2015)

التعريف الإجرائي للدراسة: هو المرض الذي يصيب الزوجة المتواجدة مع زوجها لأكثر من عام ولم يحدث حمل أو إجهاض أبداً.

الدراسات السابقة

ومن الدراسات التي أهتمت بالعلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى السيدات غير المنجبات، دراسة بجدان وهوفمان (Bogdan & Hoffman,2015) التي هدفت إلى البحث عن العلاقة بين العقم والشفقة بالذات، والسعادة النفسية لدى عينة من السيدات غير المنجبات، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (119) امرأة ممن يعانين من العقم النوع الأولي، و(53) ممن يعانين من العقم من النوع الثانوي، ومن الأدوات تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس السعادة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى مجموعتي الدراسة.

كما أهتمت دراسة زفار (Zafar,2018) بالكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وبين كلٍ من الأمل والسعادة والامتنان لدى السيدات غير المنجبات، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت على عينة قوامها (60) امرأة مصابة بالعقم من مستشفيات لاهور بباكستان، ومن الأدوات تم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس سمات الأمل السعادة النفسية ومقياس الامتنان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الشفقة بالذات وكل من متغير الأمل والسعادة والامتنان.ودراسة Afshani et al, 2019) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الشفقة بالذات على الصحة النفسية للنساء المصابات بالعقم الأولي، اتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وطبقت على عينة قوامها (32) من الزوجات غير المنجبات بباكستان، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، واستبيان الصحة النفسية لقياس (القلق، والاكتئاب، والنقد الذاتي، والحكم السلبي على الذات)، وأكدت النتائج على أهمية دور الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات.

اما دراسة (Dadkhah et al 2021) فقد هدفت إلى البحث في المنهجيات السابقة عن العلاقة بين الشفقة بالذات كمتغير وسيط ، التأثير الإيجابي و السلبي، والجودة الزواجية للنساء المصابات بالعقم، اتبعت الدراسة المنهج التلوي، تم فحص عدد (13) دراسة من عدة دول مختلفة كإيران، والبرتغال، والصين، وجنوب أفريقيا، والولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى التحقق من دور الشفقة بالذات في التوسط بين علاقة التأثيرات الإيجابية والسلبية وبين جودة الحياة الزوجية للنساء المصابات

بالعقم اللاتي يتم علاجهن من العقم في جميع الدراسات المنهجية التي فحصت بالدراسة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تبين للباحث من خلال عرض الدراسات السابقة من خلال عرض الدراسات السابقة وجود ارتباط قوي لمتغير الشفقة بالذات على المتغيرات الإيجابية لدى السيدات المتزوجات غير المنجبات، سواء كان من خلال علاقتها الارتباطية بالمتغيرات الإيجابية؛ كالسعادة النفسية والأمل والامتنان، أو دورها في تحسين مستوى الصحة النفسية أو من خلال تواجدها كمتغير وسيط.

كما اتفقت الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي مع دراسات، (Bogdan & Hoffman,2015) ،(Zafar,2018)، بينما استخدمت دراسة Afshani et al, 2019) المنهج الشبه تجريبي لتبيان أثر الشفقة بالذات على الصحة النفسية لدى السيدات عينة الدراسة خلال التطبيقين القبلي والبعدي، كما استخدمت دراسة (Dadkhah et al 2021) التحليل التلوي لفحص الدراسات السابقة.

كما تبين للباحث من خلال الدراسات السابقة عدم وجود فروق دور الشفقة بالذات بين المصابات بالعقم من النوع الأولي والنوع الثانوي، وهذا ما أكدت عليه دراسات (Bogdan & Hoffman,2015). كما اتفقت الدراسة من حيث استخدام أداة للشفقة بالذات مع دراسات (Bogdan & Hoffman,2015)، (Afshani et al, 2019 ، (Zafar,2018)

كما اتفقت الدراسة الحالية في بناء أداة السعادة النفسية مع دراسة (Bogdan & Hoffman,2015).

وتتفرد الدراسة الحالية من حيث خصائص العينة للتعرف على الفروق في ابعاد الشفقة بالذات وابعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40).

ومن خلال عرض الدراسات السابقة توصلت الدراسة للفروض التالية:

1) "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات"
2) يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من الزوجات غير المنجبات.
3) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40).
4) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40).

أدوات وإجراءات الدراسة:

مجتمع الدراسة: تحددت بالنساء المتزوجات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة في مدينة الرياض.

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لاكتشاف العلاقة بين متغيرات الدراسة.

عينة الدراسة: تم سحب العينة من السيدات المتزوجات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة، بطريقة عشوائية. تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (165) من السيدات المتزوجات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة في مدينة الرياض والمصابات بالعقم من النوع الأولي، وهي عينة مشتقة من العينة النهائية للدراسة. وكان الهدف من العينة الاستطلاعية حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

تكونت العينة النهائية للدراسة من عدد (200) من السيدات المتزوجات غير المنجبات المترددات على مراكز العقم والولادة في مدينة الرياض والمصابات بالعقم من النوع الأولي وكان الهدف منها التحقق من نتائج فروض الدراسة

جدول (1): توصيف عينة الدراسة

عدد السيدات	العمر	الحالة الاجتماعية
100	20 : 30 عام	متزوجة غير منجبه
100	21: 40 عام	متزوجة غير منجبه

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الشفقة بالذات: (إعداد الباحث)

الدراسة الاستطلاعية: تتضمن الدراسة الاستطلاعية جمع مصادر المعرفة المرتبطة بالمقياس، سواء كان ذلك من خلال تحليل ليل النظريات، أو تفنيد الدراسات والمقاييس، أو من خلال الوقوف على الملاحظات الميدانية من قبل الخبراء، ويمكن الكشف عن ذلك فيما يلي:

دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة: من المسلم به أن القياس النفسي يعتمد على نظريات تفسره، وبحوث ميدانية تختبر صلاحيته وكفاءته، ومن ثم جاءت ضرورة تحليل النظريات والبحوث المرتبطة بالصحة النفسية، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم؛ مما يساعد على استخلاص مجالات ومكونات الظاهرة وتحديد التعريف الإجرائي، ويعد ذلك خطوة أساسية لبناء المقياس وتحديد مكوناته.

الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت الشفقة بالذات؛ بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، والتعرف بصورة عملية على كيفية كتابة بنود المقياس كمقياس (Neff, 300) ومقياس (أحمد، 2020)، (عبد الخالق وآخرون ،2003).

- **تكوين المفردات وصياغة عبارات المقياس:** تم صياغة مفردات المقياس في ضوء مصادر المعرفة السابقة، وبناء على
التعريفات الإجرائية الخاصة بكل مكون، وصيغت عبارات
المقياس بلغة عربية سهلة واضحة غير موحية أو مزدوجة المعنى.

تحكيم المقياس: عرض المقياس على (ن= 10) من الاختصاصيين في علم النفس والصحة النفسية؛ بهدف الوقوف على مدى ملاءمتها بما يتناسب مع العينة المدروسة.

الصورة النهائية للمقياس

أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (26) عبارة موزعة على أربعة أبعاد كالتالي:

- البعد الأول: (الرأفة بالذات يتضمن 4 عبارات)
- البعد الثاني: (جلد الذات يتضمن 4 عبارات)
- البعد الثالث: (الانسانية المشتركة يتضمن 4 عبارات)
- البعد الرابع: (العزلة يتضمن 4 عبارات)
- البعد الخامس (اليقظة العقلية يتضمن 5 عبارات)
- البعد السادس (الانغلاق على الذات يتضمن 5 عبارات)

- **تصحيح المقياس:** يعتمد المقياس على ثلاثة بدائل هي: دائمًا – أحيانًا– نادرًا، تعطي القيم (3-2-1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، يتم عكس الأوزان، ثم تخصيص درجة تتراوح بين (1-3) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند ممدى الدرجات من (26-78).
- قام الباحث بالتحقق من توافر الشروط السيكومترية
(الصدق – الثبات) للمقياس كالآتي:

أولاً- صدق المقياس

1- **صدق المحكمين:** قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملاءمة العبارات للظاهرة موضع القياس، والعبارات، وما قد يوجد بها من تداخل أو تكرار، وتم البقاء على العبارات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمون بنسبة 80% فأكثر، وفيما يلي
جدول (2) يوضح نسب اتفاق المحكمين على المقياس وما يتضمنه من أبعاد:

جدول (2): نسبة اتفاق المحكمين على مقياس الشفقة بالذات وأبعاده

م	أبعاد المقياس	الاتفاق بين المحكمين		نسبة الاتفاق
		موافق	غير موافق	
1	الرأفة بالذات	8	2	%80
2	جلد الذات	10	0	%100
3	الإنسانية المشتركة	9	1	%90
4	العزلة	9	1	%90
5	اليقظة العقلية	9	1	90%
6	الإنغلاق على الذات	9	1	90%
المجموع		54	6	%90

مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات:

قام الباحث بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (3) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات

جدول (3): تشعبات مفردات أبعاد مقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الإنحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الرأفة بالذات	19	0.64	1.03	0.13	8.07	0.01
	13	0.68	1.03	0.12	8.5	0.01
	7	0.7	0.95	0.11	8.72	0.01
	1	0.68	1	-	-	-
جلد الذات	20	0.77	1.14	0.11	10.2	0.01
	14	0.58	0.71	0.09	7.77	0.01
	8	0.56	0.68	0.09	7.52	0.01

	2	0.72	1	-	-	-
الإنسانية المشتركة	21	0.65	0.83	0.09	9.67	0.01
	15	0.79	0.96	0.08	12.44	0.01
	9	0.47	0.57	0.09	6.63	0.01
	3	0.8	1	-	-	-
العزلة	22	0.58	0.89	0.13	7.13	0.01
	16	0.74	1.11	0.13	8.84	0.01
	10	0.68	1.01	0.12	8.29	0.01
	4	0.69	1	-	-	-
اليقظة العقلية	25	0.59	1.03	0.13	7.69	0.01
	23	0.65	0.93	0.11	8.49	0.01
	17	0.61	0.85	0.11	8.01	0.01
	11	0.58	0.94	0.13	7.58	0.01
	5	0.71	1	-	-	-
الانغلاق على الذات	26	0.45	0.5	0.08	5.95	0.01
	24	0.78	1.09	0.11	10.26	0.01
	18	0.46	0.61	0.1	6.11	0.01
	12	0.77	1.09	0.11	10.16	0.01
	6	0.7	1	-	-	-

ويتضح من جدول (3) أن جميع مفردات مقياس الشفقة بالذات كانت دالة عند مستوى 0.01، وكذلك أن تكون قيمة الوزن الانحداري المعياري أكبر من 0.4 (الحد المقبول للوزن الانحداري المعياري في الدراسة الحالية)،

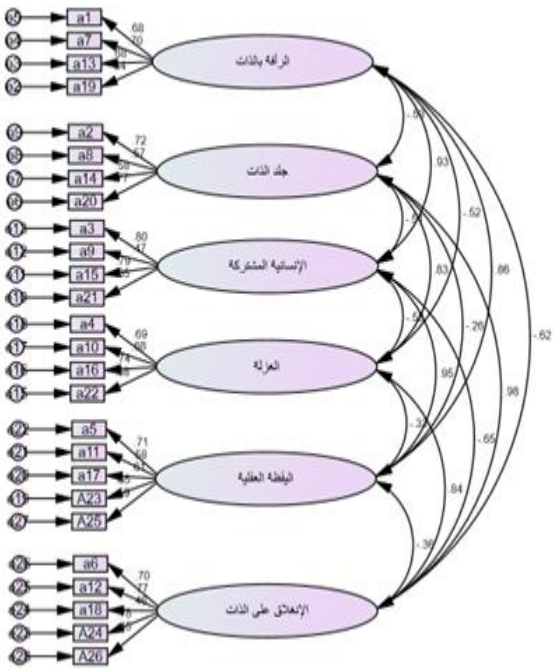
وقام الباحث بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات.

ويوضح جدول (4) التالي مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات:

جدول (4): يوضح مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	641.47	
مستوى الدلالة	دالة عند 0.01	
DF	284	
CMIN/DF	2.25	أقل من 5
GFI	95.0	من(صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	94.0	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	94.0	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	95.0	من(صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.07	من(صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

ويتضح من جدول (4) السابق أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج =641.47 بدرجات حرية = 284 ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 2.25، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.94، IFI= 0.94، CFI= 0.95، RMSEA= 0.07)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الشفقة بالذات من خلال الشكل التالي:



شكل (1): البناء العاملي لمقياس الشفقة بالذات

الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات:

وتم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (5): يوضح قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس الشفقة بالذات مع الدرجة الكلية لكل بعد

المفردة	الرأفة بالذات	المفردة	جلد الذات	المفردة	الإنسانية المشتركة	المفردة	العزلة	المفردة	اليقظة العقلية	المفردة	الانغلاق على الذات
1	0.74**	2	0.68**	3	0.59**	4	0.66**	5	0.78**	6	51.0**
7	0.56**	8	0.67**	9	0.50**	10	0.58**	11	0.74**	12	0,67**
13	0.57**	14	0.65**	15	0.60**	16	0.60**	17	0.65**	18	0.77**
19	53.0**	20	0.75**	21	49.0**	22	0.48**	23	0.43**	24	0.64**
								25	0.55**	26	0.69**

** دال عند 0.01

يتضح من جدول (5) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للأبعاد الايجابية والأبعاد السلبية لمقياس الشفقة بالذات، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (6): يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأبعاد شفقة الذات الايجابية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الرأفة بالذات	84.0**
الإنسانية المشتركة	76.0**
اليقظة العقلية	82.0**

** دال عند 0.01

ويتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط تراوحت بين: (76.0- 0.84) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد شفقة الذات الايجابية.

جدول (7): يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لأبعاد شفقة الذات السلبية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
جلد الذات	81.0**
العزلة	79.0**
الانغلاق على الذات	85.0**

** دال عند 0.01

ويتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين تتراوح: (0.85 -79.0) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد شفقة الذات السلبية.

ثبات مقياس الشفقة بالذات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (8): يوضح معاملات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الرأفة بالذات	0.77	0.74
الإنسانية المشتركة	0.72	0.71
اليقظة العقلية	0.69	0.68
أبعاد الشفقة الايجابية ككل	0.85	0.81
جلد الذات	0.76	0.70
العزلة	0.76	0.72
الانغلاق على الذات	0.72	0.70
أبعاد الشفقة السلبية ككل	0.87	0.86

ويتضح من جدول (8) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة النفسية:

ثانياً: مقياس السعادة النفسية: (إعداد الباحث)

الدراسة الاستطلاعية: تتضمن الدراسة الاستطلاعية جمع مصادر المعرفة المرتبطة بالمقياس، سواء كان ذلك من خلال تحليل ليل النظريات، أو تفنيد الدراسات والمقاييس، أو من خلال الوقوف على الملاحظات الميدانية من قبل الخبراء، ويمكن الكشف عن ذلك فيما يلي:

دراسة وتحليل النظريات والبحوث السابقة: من المسلم به أن القياس النفسي يعتمد على نظريات تفسره، وبحوث ميدانية

تختبر صلاحيته وكفاءته، ومن ثم جاءت ضرورة تحليل النظريات والبحوث المرتبطة بالصحة النفسية، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المفهوم؛ مما يساعد على استخلاص مجالات ومكونات الظاهرة وتحديد التعريف الإجرائي، ويعد لك ذلك خطوة أساسية لبناء المقياس وتحديد مكوناته.

الاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة: تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت السعادة النفسية؛ بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، والتعرف بصورة عملية على كيفية كتابة بنود المقياس كمقايس (عزب وآخرون، 2020)، و(حافظ وآخرون، 2017).

تكوين المفردات وصياغة عبارات المقياس: تم صياغة مفردات المقياس في ضوء مصادر المعرفة السابقة، وبناء على التعريفات الإجرائية الخاصة بكل مكون، وصيغت عبارات المقياس بلغة عربية سهلة واضحة غير مزدوجة المعنى.

تحكيم المقياس: عرض المقياس على (ن= 10) من الاختصاصيين في علم النفس والصحة النفسية؛ بهدف الوقوف على مدى ملاءمتها بما يتناسب مع العينة المدروسة.

تصحيح المقياس: يعتمد المقياس على ثلاثة بدائل هي: دائمًا – أحيانًا– نادرًا، تعطي القيم (3-2-1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، يتم عكس الأوزان، ثم نسبة اتفاق المحكمين على مقياس السعادة النفسية وأبعاده.

قام الباحث بالتحقق من توافر الشروط السيكومترية (الصدق – الثبات) للمقياس كالآتي :

تخصيص درجة تتراوح بين (1-3) حسب اختيارات المستجيب أمام كل بند ممدى الدرجات من (25-75)

الصورة النهائية للمقياس

أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (25) عبارة موزعةعلى أربعة أبعاد كالتالي:

- البعد الأول: (التحكم في الذات يتضمن 6 عبارات)
- البعد الثاني: (النمو الشخص يتضمن 7 عبارات)
- البعد الثالث: (التواصل الإجتماعي يتضمن 6 عبارات)
- البعد الرابع: (الرضا عن الذات يتضمن 6 عبارات)

أولًا: صدق المقياس

صدق المحكمين: قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملاءمة العبارات للظاهرة موضع القياس، والعبارات، وما قد يوجد بها من

تداخل أو تكرار، وتم البقاء على العبارات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمون بنسبة 80% فأكثر، وفيما يلي جدول (9) يوضح نسب اتفاق المحكمين على المقياس وما يتضمنه من أبعاد:

جدول(9): نسبة اتفاق المحكمين على مقياس السعادة النفسية

م	أبعاد المقياس	الاتفاق بين المحكمين		نسبة الاتفاق
		مو افق	غير مو افق	
1	التحكم في الذات	8	2	%80
2	النمو الشخصي	10	0	%100
3	التواص الإجتماعي	9	1	%90
4	الرضا عن الذات	9	1	%90
المجموع		36	4	%90

مؤشرات صدق البنية لمقياس السعادة النفسية:

قام الباحث بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس السعادة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق AMOS20، ويوضح جدول (10) التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس السعادة النفسية:

جدول (10): يوضح تشبعات مفردات أبعاد مقياس السعادة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
التحكم في الذات	21	0.93	1.61	0.19	8.61	0.01
	17	0.77	1.34	0.17	7.83	0.01
	13	0.92	1.4	0.16	8.54	0.01
	9	0.5	0.83	0.14	5.99	0.01
	5	0.5	0.81	0.14	5.94	0.01
	1	0.54	1	-	-	-
النمو الشخصي	25	0.44	1.04	0.23	4.51	0.01
	22	0.73	1.61	0.28	5.67	0.01
	18	0.46	1.21	0.26	4.65	0.01
	14	0.58	1.42	0.28	5.18	0.01
	10	0.84	1.88	0.32	5.9	0.01

	6	0.48	1.16	0.25	4.71	0.01
	2	0.42	1	-	-	-
التواصل الاجتماعي	23	0.45	0.7	0.11	6.65	0.01
	19	0.86	0.89	0.05	16.31	0.01
	15	0.55	0.86	0.1	8.4	0.01
	11	0.85	0.9	0.06	16.13	0.01
	7	0.43	0.6	0.1	6.24	0.01
	3	0.88	1	-	-	-
الرضا عن الذات	24	0.81	1.03	0.13	8.23	0.01
	20	0.44	0.8	0.15	5.47	0.01
	16	0.9	1.4	0.16	8.71	0.01
	12	0.49	0.93	0.16	5.94	0.01
	8	0.9	1.28	0.15	8.67	0.01
	4	0.55	1	-	-	-

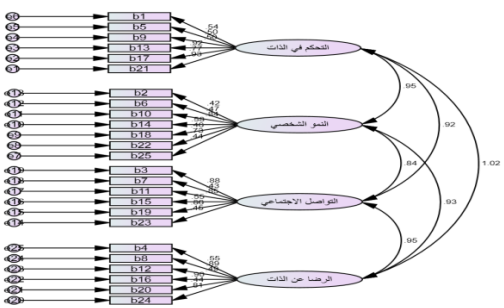
ويتضح من جدول (10) أن جميع مفردات مقياس السعادة النفسية كانت دالة عند مستوى 0.01، كما تم حساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس السعادة النفسية. ويوضح جدول (8) التالي مؤشرات صدق البنية لمقياس السعادة النفسية:

جدول (11): يوضح مؤشرات صدق البنية لمقياس السعادة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	282.48	
مستوى الدلالة	دالة عند 0.01	
DF	132	
CMIN/DF	2.14	أقل من 5
GFI	0.95	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.98	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	0.98	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

CFI	0.96	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	0.05	من (صفر) إلى (0.1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (11) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 282.48 بدرجات حرية = 132 وهي دالة إحصائياً عند 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 2.14 ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.98 ،IFI= 0.98، CFI=0.96، RMSEA=0.05) ، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس السعادة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد السعادة النفسية من خلال الشكل التالي:



شكل(2) : يوضح البناء العاملي لأبعاد مقياس السعادة النفسية

وتم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (12): الاتساق الداخلي لعبارات مقياس السعادة النفسية

التحكم في الذات		النمو الشخصي		التواصل الاجتماعي		الرضا عن الذات	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.51**	2	0.50**	3	67.0**	4	0.51**
5	0.53**	6	0.64**	7	0.45**	8	0.69**
9	0.62**	10	0.47**	11	65.0**	12	0.61**
13	0.61**	14	0.45**	15	0.56**	16	0.78**
17	0.54**	18	46.0**	19	0.48**	20	70.0**
21	0.56**	22	45.0**	23	0.56**	24	0.63**
		25	51.0**				

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول (12) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (13): معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
التحكم في الذات	75.0**
النمو الشخصي	81.0**
التواصل الاجتماعي	84.0**
الرضا عن الذات	0.76**
**دال عن 0.01	

ويتضح من جدول (13) السابق أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (75.0 - 0.86) وجميعها دالة عند مستوى (0.01) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجدول (12) التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (14): يوضح ثبات أبعاد مقياس السعادة النفسية والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
التحكم في الذات	0.81	0.79
النمو الشخصي	0.75	0.74
التواصل الاجتماعي	0.79	0.78
الرضا عن الذات	0.86	0.85
المقياس ككل	**0.90**	**0.88**

ويتضح من جدول (14) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

نتائج فروض الدراسة:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض على "**توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (15): يوضح معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات (ن= 200)

الشفقة بالذات / السعادة النفسية	الرأفة بالذات	جلد الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	الانغلاق على الذات
التحكم في الذات	0.52**	-0.36**	0.53**	-0.43**	0.53**	-0.36**
النمو الشخصي	0.37**	-0.19*	0.38**	-0.27**	0.43**	-0.16*
التواصل الاجتماعي	0.54**	-0.33**	0.59**	-0.39**	0.56**	-0.34**
الرضا عن الذات	0.49**	-0.3**	0.6**	-0.39**	0.54**	-0.32**
المقياس ككل	0.51**	-0.31**	0.56**	-0.4**	0.56**	-0.31**

** دال عند 0.01

ويتضح من جدول (13) وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة عند مستوى 0.01 بين أبعاد السعادة النفسية و(الرأفة بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة عند مستوى 0.05،

0.01 بين أبعاد السعادة النفسية و(جلد الذات، العزلة، الانغلاق على الذات) لدى الزوجات غير المنجبات.

تفسير النتائج:

يفسر الباحث نتيجة الفرض الأول في ضوء طبيعة المتغيرات، فمتغير الشفقة الذاتية وهو أحد المتغيرات الإيجابية التي من شأنها تحسين التوافق النفسي والاجتماعي، لدى الزوجة غير المنجبة التي طالما تعاني من الضغوط، والاضطرابات النفسية، وعدم الاستقرار الزواجي، وهذا ما أثبتته بعض الدراسات كدراسة (Afshani & Abdol, 2019) التي توصلت إلى أهمية دور الشفقة بالذات في تحسين مستوى الصحة النفسية ومستويات كالقلق، والاكتئاب، والنقد الذاتي، والحكم السلبي على الذات لدى الزوجات غير المنجبات، كما أكدت دراسة (Dadkhah et al 2021) على أهمية دور للشفقة بالذات في التوسط بين علاقة التأثيرات الإيجابية والسلبية وبين جودة الحياة الزوجية للنساء المصابات بالعقم، كما تمثل الشفقة بالذات أهمية بالغة لدى السيدات غير المنجبات حال إلقاء اللوم على أنفسهم؛ حيث يتسم الأفراد الذين يشفقون على أنفسهم بتدني مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، وذلك لما يتوافر لديهم من مرونة في التعامل مع الضغوط والمشكلات. (Allen & Leary,2010)، في حين أن السيدات المتزوجات غير المنجبات اللاتي يرضين بقضاء الله وقدره، هن السيدات مرتفعات الشفقة الذاتية، وقد أكدت دراسة (عبد الخالق وآخرين،2020) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدين والشفقة الذاتية، مما يجعلهن يتمتعن بالرضا والتوافق النفسي والاجتماعي، إذا أخذن بالأسباب وطرقن أبواب العلاج المختلفة ولم يقدر الله لهن الإنجاب، فاللطف بالذات، والرأفة بها، وعدم تحملها مسؤولية العقم، يجعل الزوجة أكثر تقبلًا لذاتها كامرأة كاملة لا تنقص عن غيرها من النساء؛ مما يؤدي للرضا بقضاء الله والتوافق مع الذات والشعور بالتفاؤل والسعادة. (Hoffman,2010)، كما يستند الباحث إلى الدراسات السابقة التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغيري الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى السيدات المتزوجات غير المنجبات كدراسات(Bogdan & Hoffman, 2015) ، (Zafar,2018).

كما توصلت الدراسة الحالية إلى تحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة، والذي توصل إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من الزوجات غير المنجبات.

نتائج الفرض الثاني: الذي ينص **على: يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة من الزوجات غير المنجبات.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث الانحدار المتعدد بطريقة stepwise والجداول التالية توضح ما توصل إليه الباحث من نتائج:

فيوضح الجدول التالي رقم (16) تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الشفقة بالذات) على السعادة النفسية:

جدول (16): يوضح تحليل التباين لمدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الشفقة بالذات) على السعادة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	R^2	نسبة التباين
الانحدار	11134.87	3	3711.62	42.92	دالة عند 0.01	396.0	%39.6
البواقي	16948.31	196	86.47				
الكلى	28083.18	199					

ويتضح من جدول (16) السابق أن النسبة الفائية لتحليل التباين للمتغيرات المستقلة (أبعاد الشفقة بالذات) على السعادة النفسية كانت دالة عند 0.01. بإسهام نسبي لهذه المتغيرات بلغ 39.6%، ويوضح الجدول التالي رقم (14) مدى تأثير المتغيرات المستقلة على السعادة النفسية

جدول (17): يبين مدى تأثير المتغيرات المستقلة (أبعاد الشفقة بالذات) على السعادة النفسية

المتغيرات	معاملات الانحدار B	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	35.6	5.32	.	6.69	دالة عند 0.01
الإنسانية المشتركة	1.34	0.54	0.22	2.48	دالة عند 0.01
اليقظة العقلية	1.63	0.4	0.34	4.09	دالة عند 0.01
العزلة	1.06-	0.3	0.22-	3.52-	دالة عند 0.01

حيث يتضح من جدول (17) أن أبعاد الشفقة بالذات التي يمكن أن تتنبأ بالسعادة النفسية كانت (الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، العزلة)، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

السعادة النفسية = 1.34 × (الإنسانية المشتركة) +1.63 × (اليقظة العقلية) – 1.06 × (العزلة) + 35.6.

ويفسر الباحث نتيجة الفرض الثاني في ضوء أن تمتع الزوجات غير المنجبات عينة الدراسة بالشفقة بالذات؛ وبالتالي ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهن، يجعلهن أكثر موضوعية في إيجاد حلول مناسبة لتفريغ طاقة الأمومة لديهن، ومواجهة النفس أن عملية الإنجاب تكاد تكون مستحيلة، وأن عليها إثبات ذاتها في أشياء أخرى؛ كسعادة زوجها أو استكمال دراستها، أو

نجاحها في عملها، أو من خلال التعويض في الأعمال التطوعية، والنظر لمسألة عدم الإنجاب هو القدر الخير الذي أراده الله لها؛ حيث إن اليقظة العقلية مفهومٌ نفسيٌ يعني التركيز والانتباه، والتعامل مع الأفكار السلبية والمصاعب بموضوعية، والنظر لها من جميع الأوجه، والاعتراف بالوضع الحالي مهما كان مؤلمًا. (Christopher & Gilbert, 2010) وهذا ما أكدت عليه دراسات (الوليدي،2017)،(Bajaj & Pande, 2015).

كما تساهم الشفقة بالذات في تحقيق السعادة النفسية للفرد عن طريق استبدال استراتيجيات التفكير السلبي باستراتيجيات التفكير الإيجابي (Dragan, 2020)، وقد يتم ذلك من خلال بحث الزوجات غير المنجبات عن بعض المجالات التي يمكنهم من خلالها تعويض مشاعر الأمومة من خلال كفالة طفل يتيم، أو القيام ببعض النشاطات والأعمال التطوعية بدور الأيتام، الاهتمام بأطفال العائلة وقضاء أوقات ممتعة معهم، هذا بالإضافة إلى أن تيقن الزوجة أنها ليست الزوجة الوحيدة التي تعاني من ألم عدم الإنجاب، وأن هناك العديد من الزوجات يعانين من العقم، وقد تكون لديهن تجارب مؤلمة أكثر منها، وقد يكون غيرها تعرض للانفصال أو الطلاق، فالشفقة بالذات تتضمن جانبًا نفسيًا هامًا يساعد على التقليل من الآثار السلبية التي تواجه الفرد، بالإضافة إلى ارتباطها بالصحة النفسية؛ كونها تعمل على تعزيز شخصية الفرد وتطويرها، وإعادة توافقها النفسي والاجتماعي وشعورها بالرضا والسعادة. (Neff & Vonk,2009)، كما يرى القطاوي (2014) أن المشاعر الإيجابية التي من شأنها تحقيق السعادة تتضمن جانبًا من المشاركة الاجتماعية والأنشطة، كونهم مصادر إيجابية تتنافى المصادر السلبية التي منها مع العزلة، حيث أكدت دراسة (شريف وآخرون،2017) أن تمتع الزوجات غير المنجبات بقدرٍ من الوحدة النفسية، وبالتالي يرى الباحث أن مشاركة الزوجة للآخرين والهروب من العزلة هو ما قد يمكنها من تحقيق السعادة، كما يستند الباحث إلى نتائج دراسة (Walker & Colosimo.2011) التي توصلت لإمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات للأعمار المختلفة، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما في الجدول التالي رقم (18):

جدول (18): يوضح الفروق في أبعاد الشفقة بالذات لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر

البعد	العمر	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الر أفة بالذات	30-20	100	10.38	1.87	1.86	غير دالة
	40-31	100	9.86	2.08		
جلد الذات	30-20	100	8.32	2.44	0.95	غير دالة
	40-31	100	8.64	2.28		
الإنسانية المشتركة	30-20	100	10.13	1.82	1.63	غير دالة
	40-31	100	9.68	2.05		
العزلة	30-20	100	8.11	2.48	0.37	غير دالة
	40-31	100	8.24	2.40		
اليقظة العقلية	30-20	100	12.08	2.29	0.57	غير دالة
	40-31	100	11.88	2.63		
الانغلاق على الذات	30-20	100	9.98	3.14	0.91	غير دالة
	40-31	100	10.36	2.75		

ويتضح من جدول (18) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأعمار المختلفة لدى الزوجات غير المنجبات على جميع الأبعاد لمقياس الشفقة بالذات، حيث كانت قيم " ت" على الترتيب (1.86، 95.0، 1.63، 37.0، 57.0، 0.91) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويفسر الباحث نتيجة الفرض الثالث في ضوء أثر التدين الذي يتسم به مواطنو المملكة العربية السعودية، والذي يحثهم على الرضا بقضاء الله وقدره، وهو أمر راسخ في قلوب وعقول المسلمين، لا يقتصر على فئة عمرية دون الأخرى.

كما يرى الباحث أن عينة الدراسة من الزوجات غير المنجبات اللاتي يعانين من العقم من النوع الأول ولم يكن لهن سابقة حمل، واللاتي أدركن طبيعة وضعهن وحالتهن المرضية، واللاتي يحرصن على تقديم العون لأنفسهن من خلال الرأفة بالذات، واللطف بها، وعدم إلقاء اللوم والمسئولية عليها، والبعد عن جلد الذات، كما أن المشاركة الإنسانية لا تقتصر على مرحلة عمرية، فالزوجة حديثة الزواج نسبيًا تجد كثيرًا من الزوجات مثيلاتها، وكذلك الزوجة المتقدمة بالعمر تجد من هن في مثل ظروفها وقادرات على التحمل والتعايش بهدوء واستقرار وسلام، فالمشاركة الاجتماعية للزوجة يمكن أن تتم بعدة طرق وفي عدة مجالات، لا يلزمها التحديد بفئة عمرية، كذلك أن التمتع باليقظة العقلية وإدراك الزوجة لمشكلتها وفق الوضع الحالي لا يتأثر بتغير المرحلة العمرية.

فالزوجات عموماً في حالة عدم الإنجاب يكون لديهن الشعور بالوحدة، ونفس الرغبة والتمني للوصول لحلم الإنجاب مهما بلغن من أعمار.

نتائج الفرض الرابع:

الذي ينص على: **لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر (20-30) – (31 – 40).**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس السعادة النفسية، والدرجة الكلية للأعمار المختلفة، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما في الجدول (19):

جدول (19) يوضح الفروق في أبعاد السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات باختلاف العمر

البعد	العمر	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
التحكم في الذات	30-20	100	13.10	4.31	0.60	غير دالة
	40-31	100	14.77	4.41		
النمو الشخصي	30-20	100	12.71	3.15	94.0	غير دالة
	40-31	100	12.78	3.20		
التواصل الاجتماعي	30-20	100	14.60	4.87	1.27	غير دالة
	40-31	100	16.21	4.80		
الرضا عن الذات	30-20	100	13.60	4.18	0.15	غير دالة
	40-31	100	14.55	4.04		
الدرجة الكلية	30-20	100	62.32	17.79	0.12	غير دالة
	40-31	100	67.94	17.31		

ويتضح من جدول (19) السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأعمار المختلفة لدى الزوجات غير المنجبات على جميع الأبعاد لمقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية حيث كانت قيم "ت" على الترتيب (0.60، 94.0، 1.37، 15.0، 12.0) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

ويفسر الباحث نتيجة الفرض الرابع

في ضوء القناعة التي تتواجد لدى الزوجات مرتفعات السعادة النفسية هن الأكثر قدرةً على ضبط النفس، فالزوجة تكون دائمًا حريصة على ضبط انفعالاتها تجاه الأمومة أو تجاه النقد من الآخرين بغض النظر عن عمرها، كما تحرص الزوجات على تكوين العلاقات الاجتماعية التي تجلب لها الراحة النفسية، وتشبع لديها رغبة الأمومة؛ كتبادل الزيارات، والتنزه مع الصديقات

والأقرباء بصحبة أبنائهن، كما يُعد الرضا عن الذات سمة وجدانية لا تتعلق بالعمر.

توصيات الدراسة:

- تفعيل دور المنظمات الاجتماعية بتقديم الدعم المعنوي للسيدات غير المنجبات.
- توعية الزوجات غير المنجبات بضرورة التواصل مع الآخرين، والاستفادة من التجارب الحياتية لهن.
- تقديم برامج إرشادية بمراكز الصحة الإنجابية لتدريب الزوجات غير المنجبات على تنمية الشفقة بالذات لديهن.

البحوث المقترحة:

- برنامج إرشادي العلاج بالمعنى كمدخل لتنمية السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات.
- العلاقة بين الشفقة بالذات والسكينة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات.
- الانعكاسات السلبية للعقم الأولي والعقم الثانوي لدى عينة من الزوجات غير المنجبات.
- القدرة التنبؤية للصمود النفسي على السعادة النفسية لدى الزوجات غير المنجبات.

المراجع العربية

أبو حلاوة، سليم؛ و عبد الجواد، محمد (2018). اصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور، *مجلة الإرشاد النفسى*،55(55)،133-224.

أحمد، صابرين محمود (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 64، 362-349.

الحاج، إكرام عبدالله (2008). *السعادة والشقاوة في القرآن الكريم*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية أصول الدين، جامعة أم درمان.

حبشي، هدى خلف (2006). *الإثار والكفاءة الاجتماعية كمتنبئات للشعور بالسعادة لدى عينة من المتزوجين وغير المتزوجين*، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا.

حافظ، نبيل؛ وعبد الوهاب، أشرف؛ السيد، عفاف (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة للطفل اليتم، *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، 469،49- 492.*

حمدونة، أسامة سعيد (2014). الانعكاسات النفسية للعقم لدى عينة من الزوجات غير المنجبات في مدينة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية،2(8)، 41-78.

شريف، ليلى؛ وكحيلة، ريم؛ وخاسكة، سمر (2017). الوحدة النفسية لدى المرأة غير المنجبة (دراسة ميدانية بمحافظة اللاذقية)، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية_ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*،39(1)،157-195.

عزب، حسام الدين؛ و عبد الوهاب، أشرف؛ و حسين، سلوى (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس السعادة الزوجية للزوجات، *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، 61، 329-307.

القطاوي، سحر منصور (2014). الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عين من المعاقين سمعيًا، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 1(45)، 11-46.

المحروقية، رحمة؛ وكرادشة، منير (2016). الآثار النفسية والصحية لتأخر الأمومة البيولوجية في المجتمع العُماني، *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 43(5)،2016.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2016). الآمن النفسي والوحدة النفسية عند المرأة غير المنجبة في الأردن، مجلة التربية، جامعة الأزهر، 35(169)، 603-629.

الوليدي، علي بن محمد (2017) اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 28، 41-68.

المراجع الأجنبية

Abu Halawa, S., & Abdel-Gawad, M. (2018). Personal authenticity and its relationship to self-compassion and spiritual orientation in life among academically outstanding graduate students at the Faculty of Education, Damanhur University (in Arabic). *Psychological Guidance Journal* 55 (55), 133-224.

Ahmed, S. (2020). Psychometric properties of the self-compassion scale (in Arabic). *Journal of Psychological Guidance Ain Shams University*, 64, 362-349.

Al-Hajj, I. (2008). *Happiness and misery in the Holy Quran* (in Arabic). Unpublished Master thesis Faculty of Theology, Omdurman University.

Al-Nawaisah, Fatima, Abdel Rahim. (2016). Psychological Security and Psychological Loneliness for Unborn Women in Jordan (in Arabic *Journal of Education, Al-Azhar University, 35 (169), 603-629.*

Azab, H., Abdel-Wahhab, A., & Hussein, S. (2020). Psychometric Characteristics of Wives' Marital Happiness Scale (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University*, 61, 307-329.

Habashi, H. (2006). *Effects and social competence as predictors of a feeling of happiness among a sample of married and unmarried people* (in Arabic). Master's thesis (published), Faculty of Arts, Minia University.

Hafez, N., Abdel Wahab, A., & El-Sayed, A. (2017). Psychometric properties of the happiness scale for the orphan child (in Arabic).*Journal of Psychological Guidance, Ain Shams University*, 49,469-492.

Hamdouneh, Osama, Saeed. (2014). Psychological repercussions of infertility among a sample of non-fertile wives in Gaza City (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 2(8), 41-78.

Sherif, L., Kahila, R., & Khaskeh, S. (2017). Psychological unit of non-procreative women (a field study in Lattakia Governorate), Tishreen University (in Arabic). *Journal for Research and Scientific Studies - Series of Arts and Humanities*, 39 (1), 157-195.

Kattawi, S. (2014). Feeling of happiness and its relationship to some variables among a group of hearing impaired (in Arabic). *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, 1 (45), 11-46.

Mahrouqiah, R., & Karadsheh, M. (2016). Psychological and Health Effects of Delayed Biological Motherhood in Omani Society (in Arabic). *Journal of Human and Social Sciences Studies*, 43 (5), 2016.

Al-Walidy, A. (2017) mental alertness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students, King Khalid University (in Arabic). *Journal of Educational Sciences*, 28, 41-68.

Abdel-Khaleq, A., Elmir, M., & Al-Idrisi, A (2020). Happiness rates and their relationship to good life and religiosity among a sample of university students in Morocco, *Arab Journal of Psychology*, 4(1), 101-119.

Diener, E., & Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Journal of Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

Dragan, N. (2020). *Origins of Self-Compassion: The Impact of The early caregiving environment*, Master Thesis Faculty of California State University.

Galhardo, A., Cunha,M., Pinto, J.(2013). Mindfulness-Based Program for Infertility: Efficacy study. *Journal of, Fertility and Sterility*, 100(4), 1059-1067.

Hoffman,M.(2010). *Self-Compassion, Hope, and Well-Being Experiencing Primary and Secondary infertility: An Application of the Bio psychosocial Model*, Master Thesis, Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.

Karaca, A ., & Unsal,G.(2015). Psychosocial Problems and Coping Strategies among Turkish Women with Infertility, *Journal of Asian Nurs Research*, 5(3), 243-250.

Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From A New Science, https://www.researchgate.net.

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress, *Journal of Public health*, 174, 1-10.

Lyubomirsky, S. (2010). *The how of happiness*. New York: Penguin.

Neef, K., & Vonk. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

Neff, K. (2003) The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Journal of Self and Identity*, (2), 223–250.

Neff, K., & Gehee A. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Journal of Self and Identity*, 9,240-255.

Afshani,S., Abooei,A., & Abdoli, A.(2019). S compassion training and psychological well-being of infertile female, *Journal of J Reprod Biomed (Yazd*), 17(10)757-762.

Allen, A. B., & Leary, M. R (2010): Self-compassion stress, and coping, *Journal of Social and Personality Psychology Compass*. 4, 107-118.

Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being, *Journal of Personality and Individual Differences*, 93-63-67.

Barry,C., Loflin,D., & Doucette,H.(2015). A Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males, *Journal of Personality and Individual Differences*,77,118-123.

Bogdan, T., & Hoffman, M.(2015). T Relationship among Infertility, Self-Compassion, and Well-Being for Women With Primary or Secondary Infertility, *Journal of Psychology of Women Quarterly*, 39, 4, 484-696.

Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Lopez, J., Demarzo, M., & Banos, R.(2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship, *Journal of Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.

Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression, *Journal of Current Psychology*, 29, 10 –23.

Dadkhah, S., Jararah, J., & Asbagh, F.(2021). The Relationships between Self-compassion, Positive and Negative Affect, and Marital Quality in Infertile Women: A Systematic Review and Meta-analysis, *Iranian Rehabilitation Journal*, 19(1)1-12.

Neff, k., & Beretvasm S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships Self and identily, 12(1), 78-98.

Seligman,M. (2003).Positive Psychology: Fundamental Assumption, *Journal of The Psychologist*,16,126-127.

Trisha, M., & Hoffman,M.(2015).The Relationship Among Infertility, Self-Compassion, Hope, and Well-Being Experiencing Primary and Secondary infertility: An Application of the Bio psychosocial Model, Master Thesis, Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.

Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in non-meditators; a theoretical and empirical examination, *Journal of Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.

Weiss, L., Westerhof, G., & Bohlmeijer,E.(2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *Journal of Plos one*, 11(6).1-11.