

**الإسهام النسبي للمشفقة بالذات في التنبؤ بالابتزاز الانفعالي  
لدى عينة من معلمات المرحلة الإعدادية**

**إعداد**

أ/ هند محمد عصام الدين عبد الله الشافعي

**إشراف**

أ.م.د/ عادل عبد الفتاح الهجين

أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة المنوفية

أ.د/ لطفي عبد الباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة المنوفية

## المستخلص

هدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والابتزاز الانفعالي بأبعادهما، والتنبؤ بالابتزاز الانفعالي من خلال الشفقة بالذات، لدى معلمات المرحلة الإعدادية. وتكونت عينة البحث من ١٦٥ معلمة متزوجة، تراوحت أعمارهن بين (٣٥-٤٥) عاماً، بمتوسط عمري (٣٨.٢) عاماً. وانحراف معياري (١.٨٦). تم اختيارهن بطريقة عشوائية من معلمات المدارس الإعدادية التابعة لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية. طُبّق عليهن مقياسي الابتزاز الانفعالي (من إعداد الباحثة)، والشفقة بالذات من إعداد (Neff, 2003) وتعريب (محمد عبدالرحمن، ورياض العاسمي، وعلي سعيد، وفتحي عبد الرحمن، ٢٠١٥)، و توصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الابتزاز الانفعالي والأبعاد السلبية للشفقة بالذات ( الحكم على الذات - العزلة - الوحدة النفسية المفرطة) والدرجة الكلية للشفقة بالذات. وعلاقة ارتباطية سالبة بين الابتزاز الانفعالي والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (الرحمة بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية)، وأنه يمكن التنبؤ بالابتزاز الانفعالي من الشفقة بالذات لدى معلمات المرحلة الإعدادية.

**الكلمات المفتاحية:** الابتزاز الانفعالي، الشفقة بالذات، معلمات.

**Abstract**

The aim of the current research was to examine the correlation between Self-Compassion and Emotional Blackmail in their dimensions, and to predict Emotional Blackmail through Self-Compassion, among preparatory school teachers. The research sample consisted of (165) married female teachers, who were randomly selected from preparatory school teachers affiliated with Shebin El-Kom Educational Administration. They were applied to two scales of Emotional Blackmail (prepared by the researcher), and Self-Compassion- prepared by (Neff,2003) and translated by (Muhammad Abdel-Rahman, Riyad Al-Asmi, Ali Saeed, and Fathi Abdel-Rahman,2015). and the research concluded that there is a positive correlation between Emotional Blackmail The negative dimensions of Self-Compassion (Self- Judgment - Isolation - Identification), the total degree of Self-Compassion, and a negative correlation between Emotional Blackmail and the positive dimensions of Self-Compassion (Self-Kindness - Common Humanity - Mindfulness), and that Emotional Blackmail can be predicted from Self-Compassion in people. Preparatory stage teachers.

**Key words:** Emotional Blackmail, Self-Compassion.

## أولاً: مقدمة البحث:

من أهم الوظائف التي شغلها المرأة بشكل كبير وظيفة التعليم. وهى على قداستها وجلالتها تتطلب كفايات متعددة. فالمعلمات لسن مجرد ناقلات معرفة، بل تسهم أيضاً في غرس القيم وتنميتها وتشكيل الاتجاهات السليمة لدى طلابهن.

وقد ذكرت (إيمان علي الزهري، ٢٠٢٠، ٢) أن المرأة العاملة بشكل عام والمعلمات بصفة خاصة تعشن كثيراً من الضغوط الناتجة عن صراع الأدوار المنوطة بها. تلك الضغوطات التي تتركها بين خيارين كليهما صعب، فإما أن تختار التفرغ لدورها كزوجة وأم مضحية بما تكتسبه خلال عملها من خبرات تثرى شخصيتها وتكسر روتين حياتها، وإما أن تضطر لمضاعفة جهدها لتقوم بالدورين معا.

ولا شك أن أداء المعلمة لدورها التربوي والتعليمي يرتبط إلى حد كبير بقدر المشكلات والضغوطات التي تتعرض لها، وبمدى امتلاكها لسعات ومهارات تساعد على تخطي تلك المشكلات، أو تزيد من وطأتها عليها، وعلى أدائها الوظيفي. ويمثل الابتزاز الانفعالي الذي يمارسه الزوج على زوجته أحد مصادر الضغوط التي تنعكس آثارها على مستوى أداء المعلمة لدورها الوظيفي.

وتعتبر (سوزان فورورد و دونا فرايزر، ١٩٩٧) أول من صاغتا مفهوم الابتزاز الانفعالي من المنظور النفسي. والذي تصفانه بأنه خلل شديد في التواصل الذي يعتمد على تلاعب المبتز (Blackmailer) بالطرف الآخر الضحية (Victim) من خلال أساليب واستراتيجيات يستطيع من خلالها إجبار ضحيته على الامتثال التام لرغباته وآراءه.

و ذكرت (فاطمة الزهراء المصري، ٢٠٢١، ١١٢) أن معظم الناس قد اعتادوا لوم أنفسهم واتهامها على أي تقصير أو خطأ يقعون فيه، بينما هم قادرون على تبرير تقصير الآخرين، وبذل الجهد في التخفيف عنهم إن أصابتهم هموم أو عانوا مشكلة ما، وفي حين تغمر تعاملاتهم مع الآخرين كل معالم الشفقة واللطف والتفهم، لا تجد ذاتهم منهم سوى الجلد واللوم والتأنيب الدائم.

وهذا ما دعا (Neff,2003) أن تصيغ مصطلح الشفقة بالذات الذي يتضمن أسسا مهمة، أولها، ضرورة أن يؤمن الفرد أن احتياجاته ليست ترفا، وأنها تستحق الاستجابة لها تماما كما يستجيب لاحتياجات الآخرين. وثانيها، أن الفرد لن يستطيع تقبل ألم الآخرين بصدق إن عجز عن تقبل ألمه الخاص، وأخيرا، فإن على الفرد أن يؤمن أن المشكلات والمعاناة هي جزء من الطبيعة الإنسانية، وأنه من الضروري أن يكتسب القدرة على قبول وتجاوز التوتر المصاحب للمعاناة من أجل الشفاء العاطفي.

فجوهر الشفقة بالذات يكمن في إنقاذ الفرد ذاته من الغرق بين أمواج الأحكام السلبية التي يصدرها على نفسه، وانتشالها من بين براثن اللوم والتأنيب.

#### مشكلة البحث:

تعتمد الشفقة بالذات على كون الفرد متصالحا مع ذاته ولطيفا بها. ورأى (عبدالعزیز ابراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥٥) أن وصول الفرد إلى هذا المستوى من اللطف بذاته يتطلب بالضرورة ابتعاده عن تبني أفكارا سلبية عنها حال تعرضه لفشل في تجاوز إحدى صعوبات الحياة، فتلك الأفكار -إن انساق الفرد ورائها- كفيلة بتعريضه لشتى الأمراض النفسية. بينما يمكن له أن يشعر بالسلام الداخلي والطمأنينة إن استطاع استبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية؛ يضمن من خلالها الاستمرار في حياته بفاعلية.

وأشارت (منى حمود الحمدان، ٢٠٢٢، ٢١١) أن المرأة بصفة خاصة أكثر احتياجا للسلام الداخلي؛ حتى تتمكن من الوفاء بأدوارها، كونها مصدر الإشباع العاطفي لأفراد الأسرة جميعا. لكن الملاحظ كما قالت (آيات عبد المنعم أحمد، ٢٠٢٣، ٦٧) أن العنف الذي يحدث في صمت وراء الأبواب المغلقة بين الزوجين أكثر انتشارا في المجتمعات العربية، إذ ازدادت معدلات الإيذاء البدني والنفسي للمرأة، وتهديدها بالإيذاء أو الطلاق، أو الزواج بأخرى، وإن كان الوصول إلى معدلاته الحقيقية صعبا إلا أن القدر الذي يُكشف عنه يوضح تلك الزيادة في هذه الظاهرة.

واتفق كل من (سمية عيد الرشيد، ٢٠١٧) و (جاد الرب عبدالسميع حسانين، ٢٠١٨) و(شيماء محمد زكريا، ٢٠٢٠) على أن من أهم أسباب الاضطرابات النفسية، هي الأزمت التي يمر

بها الفرد بما تتضمنه من صراعات وضغوطات كفيلة بانهيار الفرد إن لم يمتلك قدرا من الشفقة بذاته واللفظ بها.

ويعد تعرض الزوجات للابتزاز الانفعالي من قبل أزواجهن أحد مظاهر العنف النفسي الذي رصدته دراسة (فدوى أنور علي، ٢٠١٩، ٤١٣) التي ترى أن التنشئة الاجتماعية للذكور في الثقافات العربية ترتكز على الهوية الذكرية التي تبدأ في الظهور بجلاء مع استقلال الرجل بعد زواجه، إذ يحتاج إلى التأكيد على سيادته وسيطرته وتميزه معتمدا على موافقة الثقافة المجتمعية العربية لتلك الرغبة.

وانطلاقا من تلك الهوية والنظرة العلوية لذاته يبدأ في فرض سيطرته من خلال قدرته على إخضاع زوجته لرغباته ومطالبته لها بإثبات حبها له من خلال استجابتها غير المشروطة لكل ما يهوى دون اعتبار لحاجاتها وقدراتها. ويساعده على ذلك أيضا ذات التنشئة والثقافة التي كونت معتقدات في عقل المرأة عن أفضلية الرجل وأحقية غير المشروطة في كل ما يرغب وبلا سؤال، بل ووجوب تقانيها في راحة زوجها مهما كانت ظروفها، وتوجيه أصابع الاتهام لها بهدم البيت وعدم تحمل المسؤولية إن حاولت الاعتراض أو النقاش.

وأضافت (آيات عبد المنعم أحمد، ٢٠٢٣، ٨٦) أن شعور الزوجة بالاضطهاد، وعدم الكفاية، وعجزها عن الوفاء بتوقعات زوجها، وتوقعات المجتمع أيضا يجعلها تكبت تلك المشاعر وتوجهها نحو ذاتها، فتصبح أكثر حكما على ذاتها وجلدا لها على تقصيرها وفشلها، فتهرب من هذه المشاعر بالانعزال الذي يصل بها للوحدة النفسية.

وقد كشفت نتائج دراسة (Peters,Eiselohr-Moul and Smart,2016) العلاقة بين الإحساس بالرفض وعدم التقبل وبين اليقظة العقلية، والتي خضع فيها ٤٥١ طالبا جامعا لمقاييس الحساسية للرفض، واليقظة العقلية. وانتهت الدراسة لإثبات العلاقة الارتباطية السالبة والدالة بين المتغيرين.

كما كشفت دراسة (عماد بن عبده علوان، ٢٠١٦) العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين في دار الملاحظة بمدينة أبها. والتي أكدت العلاقة الارتباطية الدالة بين

الشعور بالذنب، أو الإشعار به، وبين أبعاد الشفقة بالذات (الحكم على الذات - العزلة - الوحدة النفسية المفرطة).

وانتقلت دراسة (جمعة عبدالرحمن غيث، ٢٠١٧) و دراسة (نعيمة سعداوي، ٢٠١٨)، ودراسة (فدوى أنور على، ٢٠١٩) على العلاقة الارتباطية الدالة بين الابتزاز الانفعالي، والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة الذين بلغوا ٢٢٦ طالبا وطالبة. كما أشارت دراسة (فدوى أنور على، ٢٠١٩) إلى القدرة التنبؤية للابتزاز الانفعالي بالوحدة النفسية.

وتناولت دراسة (نرمين غريب، ٢٠٢٣) العلاقة بين الحرمان العاطفي والشفقة بالذات لدى المراهقين. وانتهت الدراسة بأنه لا توجد علاقة بين المتغيرين.

ورصدت دراسة (علي محمود شعيب، ٢٠٢٤) دور الشفقة بالذات كوسيط للعلاقة بين التفكير الكمالي والقلق والاكئاب لدى طلاب الجامعة، والتي انتهت إلى إثبات العلاقة الارتباطية الدالة بين الشفقة بالذات والنزعة الكمالية.

وحيث إن الباحثة لم تجد -في حدود علمها- دراسة تناولت بشكل مباشر للعلاقة بين المتغيرين فقد كانت الحاجة للتحقق من العلاقة بين الابتزاز الانفعالي، والشفقة بالذات. ومدى تنبؤ الشفقة بالذات في وقوع الزوجات المعلمات في دائرة الابتزاز الانفعالي.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما العلاقة بين الشفقة بالذات والابتزاز الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ٢- هل يمكن التنبؤ بالابتزاز الانفعالي من مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة؟

#### أهداف البحث:

- ١- التحقق من العلاقة الارتباطية بين الابتزاز الانفعالي والشفقة بالذات.
- ٢- التحقق من إمكانية التنبؤ بالابتزاز الانفعالي من خلال مستوى الشفقة بالذات.

#### الأهمية النظرية للبحث:

- ١- يعتبر البحث إضافة للمكتبة العربية التي لم تجد فيها الباحثة دراسة تتناول المتغيرات قيد البحث بشكل مباشر

٢- يمثل المقياس الذي أعدته الباحثة للابتزاز الانفعالي إضافة للتراث السيكولوجي العربي.

### الأهمية التطبيقية للبحث

١- يمثل البحث دليلاً لبرامج إرشادية لتحسين مستوى الشفقة بالذات لدى الأفراد

٢- يمثل البحث دليلاً لبرامج إرشادية لخفض مستوى الابتزاز الانفعالي وآثاره لدى الأفراد.

### مصطلحات البحث:

**الشفقة بالذات:** اعتمدت الباحثة تعريف (Neff,2003,86) للشفقة بالذات والتي تعرفها بانها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، أو في مواقف الفشل، يتضمن اللطف بالذات، وعدم المبالغة في انتقادها، وفهم خبراتها ضمن مجموع الخبرات التي يتعرض لها الناس، إضافة إلى التعامل مع المشاعر المؤلمة بوعي، وب عقل منفتح"

ويعرف إجرائياً بأنه "الدرجة التي تحصل عليها المعلمة على مقياس الشفقة بالذات"

**الابتزاز الانفعالي:** تعرف الباحثة الابتزاز الانفعالي بأنه "اسلوب من أساليب التواصل السلبي

الذي يستغل به المبتز ضحيته مستخدماً استراتيجيات تهديد مباشرة وغير مباشرة بهدف إرضائها لطلبات يعتقد إمكانية مقاومة الضحية لها"

ويعرف إجرائياً بأنه "الدرجة التي تحصل عليها المعلمة في مقياس الابتزاز الانفعالي.

### محددات البحث:

أ- عينة البحث، والتي تكونت من (١٦٥) معلمة متروجة من معلمات المرحلة الإعدادية التابعين لإدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية.

ب- الأدوات المستخدمة: مقياس الابتزاز الانفعالي (إعداد الباحثة) ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003)، ترجمة وتعريب (محمد عبدالرحمن، ورياض العاسمي، وعلي سعيد، وفتحي عبد الرحمن، ٢٠١٥)

ج- المنهج: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأغراض هذا البحث من حيث التعرف على العلاقة بين المتغيرات موضع البحث، وإمكانية التنبؤ بالابتزاز الانفعالي من خلال الشفقة بالذات.

د- توقيت تطبيق المقاييس: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤



## الإطار النظري ودراسات سابقة:

## المحور الأول: الشفقة بالذات (Self-compassion)

## مفهوم الشفقة بالذات:

توافق معظم الباحثين الذين تناولوا مفهوم الشفقة بالذات على الأسس التي حددتها (Neff, 2003, 86) في تعريفها لمفهوم الشفقة بالذات، بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، أو في مواقف الفشل، يتضمن اللطف بالذات، وعدم المبالغة في انتقادها، وفهم خبراتها ضمن مجموع الخبرات التي يتعرض لها الناس، إضافة إلى التعامل مع المشاعر المؤلمة بوعي، وب عقل متفتح".

بينما نظر إليها كل من (Hancock, et al., 2007, 887) على أنها استراتيجية ينتهجها الفرد بهدف التغلب على الضغوط التي تواجهه، إذ يعرفونها بأنها "إحدى استراتيجيات المواجهة العاطفية للضغوط داخلية المنشأ، والتي من خلالها يتغلب الفرد على تلك الضغوط" وعرفتها (Dzwonkowska and Lukus, 2015) بأنها "اتجاه صحي يركز على قدرة الفرد على التوافق مع ذاته، ويتكون هذا الاتجاه من خلال الشعور بالعطف، والوعي بكل من الذات، وخبرة الفرد الخاصة، وخبرات البشر عامة" وعرفتها (آمال إبراهيم الفقي، ٢٠١٨، ٥٦٠) بأنها "معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الأليمة بوعي، وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية من خلال الحس الإنساني المشترك مع العالم المحيط به، وصولاً للرأفة الموضوعية بالذات، وعدم لومها عند التقصير".

## أبعاد الشفقة بالذات:

اتفق معظم الباحثين الذين تناولوا مفهوم الشفقة بالذات على الأبعاد التي حددتها (Neff, 2003, 89) والتي تشمل ثلاثة أبعاد مزوجة و هي :

١- اللطف مع الذات مقابل الحكم على الذات. Self-Kindness(S-K) VS. Self-Judgment (S-J):

وتشير إلى مدى قدرة الفرد على تفهم ذاته و الرحمة بها نائياً بها عن النقد السلبي اللاذع، إضافة إلى تقبله لذاته، وإدراكه المتوازن لجوانب القوة والضعف في شخصيته.

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة. Common Humanity (C-H) VS. Isolation (I). وقد أشار إليها (عبدالعزیز ابراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٦ على أنها إيمان الفرد بإنسانيته التي تقتضي عدم الكمال، فلا يلجأ للعزلة إن تعرض لفشل أو إخفاق.

٣- اليقظة و الانتباه مقابل التوحد المفرط مع الذات Mindfulness (M) VS. Over Identification(O-I)

وتعرف (Ros and Kocovski,2020,3) اليقظة العقلية بأنها الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه عن قصد دون إصدار الأحكام ليكتشف الخبرة المؤلمة لحظة بلحظة.

#### خصائص المشفقون بذواتهم:

اشترطت (Neff, 2003, 92) توافر ثلاث خصائص عند الفرد ليوصف بأنه مشفق بذاته؛ الأول: هو تقبله لذاته، وفهمها حتى وإن لم يدرك جوانب ضعفه وقصوره، والثاني أن يؤمن أن ارتكاب الأخطاء والفشل هو ملمح أساس للبشر، وهذا الإيمان هو ما يجنبه مشاعر العزلة والاعترا ب بعد الفشل، وتلك هي الخاصية الثالثة التي تؤكد Neff على أهمية توافرها لدى الفرد لتساعده على التقدير المتوازن للذات والانفعالات وتحديد جوانب التميز والقصور.

#### خصائص الشفقة بالذات:

يترتب على الشفقة بالذات كمتغير إيجابي آثار إيجابية متعددة؛ فترى (Neff, Rude and Kirkpatrick,2007) و (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٦، ١٩) أن الشفقة بالذات تدفع الفرد وتحفزه لتحقيق السعادة والنجاح بإصرار، وتساعدهم على تبني آليات دفاعية ضد النقد والصراع، فالدافع الإيجابي لتطوير الذات وتنميتها وتحسينها أفضل أثرا وأنجح دافعا من المشاعر السلبية التي يكون الدافع من ورائها شعور بالنقص والدونية؛ وهذا ما يتعارض مع جوهر الشفقة بالذات. واتفق كل من (Horan and Taylor,2018,10) و (Neff and Beretvas,2013) على أن المشفقون بذاتهم يميلون إلى أن تكون علاقاتهم وثيقة وداعمة للآخرين؛ سواء كانت علاقات صداقة أو علاقات حميمة. فالشفقة بالذات تكسب الفرد مرونة وتوازنا انفعاليا يجعل استجاباته بناءة أكثر لدرجة نمو العلاقات الشخصية بشكل صحي ومتوازن.

في حين رأى (Watson,2018,12) أن بعض الأفراد يقاومون شعورهم بالشفقة بذواتهم، ويحاولون التخلص منه؛ وتفسر هذا السلوك بأن هؤلاء الأفراد يعتقدون أن قسوتهم على أنفسهم، وانتقادهم لها يخلق لهم دافعا للتميز والإنجاز، وأن شفقتهم بذاتهم تقلل من دوافعهم.

**النظريات المفسرة للشفقة بالذات:**

### (١) نموذج التعلق بالذات (The self-in-Relation Model)

تعرض (Jodan Petron,1986) في نموذجها الذي تناول فيه تعلق المرأة بذاتها وبالأشخاص المحيطين بها إلى جوهر الشفقة بالذات حيث أشار إلى أن تبني الفرد لموقف إيجابي منفتح وأكثر أريحية ما هو إلا انعكاس للتعاطف مع الآخرين، وصفه بأنه خبرة تصالح مع الذات تساعده على تقبل الخسارة والفشل وبيراً ذاته من الاتهامات.

### (٢) المدرسة الإنسانية (Humanistic Psychology)

تعرض (Maslo,1968) للشفقة بالذات بشكل غير مباشر حين تحدث عن ضرورة قبول الفرد لذاته وتصالحه معها في حال الفشل أثناء رحلة الحياة، إضافة إلى تأكيده على أهمية اعتراف الفرد بالآلام التي تعتريه ويقينه بأن آلام الخبرات هي آلام يمر بها البشر جميعاً.

### (٣) نظرية تنظيم الانفعالات:

أكد (Salovey and Brenner,1997) على الارتباط الشديد بين تنظيم الانفعالات والشفقة بالذات، ومدى تعامل الفرد مع مشاعره، وانفعالاته في مواقف الأزمات والإحباطات. إذ يرون الشفقة بالذات إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط الداخلية تقاديا للمشاعر المؤلمة من خلال لطف الفرد وتفهمه لذاته ليصل بها إلى التوافق النفسي.

### المحور الثاني: الابتزاز الانفعالي: (Emotional Blackmail)

#### مفهوم الابتزاز الانفعالي:

عرفت (Forward,1997,5) الابتزاز الانفعالي بأنه "أحد الأشكال القوية للتلاعب، والذي يهددنا فيه الأشخاص المقربون منا- سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة- بالعقاب إذا لم نفعل ما يريدون."

وعرفت الباحثة الابتزاز الانفعالي في هذا البحث بأنه أسلوب من أساليب التواصل السلبي الذي يستغل به المبتز ضحيته مستخدماً استراتيجيات تهديد مباشرة وغير مباشرة بهدف إرضائها لطلبات يعتقد إمكانية مقاومة الضحية لها.

### أبعاد الابتزاز الانفعالي:

اتفق كثير من الباحثين على الأبعاد الثلاثة التي اقترحتها (Forward,1997,60-65) والتي وصفتها بكلمة "الضباب" Fog

وفسر (عمر سليمان الشلاش، ٢٠٢٣، ٥١) مصطلح الضباب بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التي ينتهجها المبتز لإخفاء هدف سلوكه، ويشترك المبتزون بمختلف أساليبهم على أهمية تقوية مشاعر محددة هي: الخوف، والالزام وهو ما أسمته الباحثة في هذه الدراسة بالنزعة الكمالية- والشعور بالذنب داخل ضحاياهم كي يصعب عليهم فهم ما يفعله المبتز، وليجعل الشعور المسيطر عليهم هو عدم الراحة الذي يدفعها لإجابة الطلب رجاء العودة لحالة الهدوء والالتزان. وهذه الأبعاد هي:

**البعد الأول:** الخوف Fear؛ الذي رأى (Karnani, 2018,94) أنه بعد مشترك بين المبتز وضحيته، فلدى معظم البشر- إن لم يكن كلهم- نوع من أنواع الخوف (خوف، غضب، صراع، هجر، مواقف معينة..) إما أنها نشأت في الطفولة، أو نتيجة انتهاك الفرد لقيمه ومعتقداته التي اعتنقها

**البعد الثاني:** هو الالتزام Obligation و رأت (Forward,1997, 67) أن الفرد يحكم على صواب أو خطأ ما يصدر عنه أو عن غيره من سلوكيات من خلال القيم والمعتقدات والثقافة التي تشكل اتجاهاته، وأفكاره، وانفعالاته.

**البعد الثالث:** الإشعار بالذنب Guilt والذي أطلق عليه (Wahlers, Hart and Lambert,2014) "الشعور بالذنب غير المستحق"، حيث يرون أن هذا الشعور يتكون لدى الفرد نتيجة اللوم والتهام المتكرر من المبتز. فيتحول الشعور بالذنب المستحق إلى شعور جديد لا علاقة له بتقويم سلوك ضار أو العودة عن انتهاك معيار ما؛ بل إلى جلد للذات.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي للمقياس الذي أعدته الباحثة إلى وجود ثلاثة أبعاد للابتزاز الانفعالي، هي:

- ١- الخوف، ويمثل شعور الزوجة بالاضطراب، والقلق؛ خشية خسارة حب الزوج، أو الوقوع تحت وطأة غضبه، أو عقابه، ما يدفعها لتنفيذ كل طلبات الزوج (المبتز).
- ٢- النزعة الكمالية، ويمثل شعور قوي بوجوب البذل والعطاء، وإتمام المهام بدرجة مثالية، وهذا الشعور إما أن يكون نابعا من الزوجة نفسها، أو مُصدّر لها من الزوج.
- ٣- الإشعار بالذنب، ويمثل شعورا ملازما بتأنيب الضمير، واتهام الذات في حال التقصير، أو رفض تنفيذ طلب ما للزوج. وهو كذلك إما أن يكون شعورا نابعا من الزوجة نفسها، أو مُصدّر لها من زوجها.

#### أسباب الابتزاز الانفعالي:

وصفت (ريهام محمد بيومي، ٢٠١٤، ٢٧٢) الابتزاز الانفعالي بأنه أحد أساليب التواصل السلبية التي يلجأ إليها أحد أطراف العلاقة لإرغام الطرف الآخر على الاستجابة لطلباته بالطريقة التي يراها وفي التوقيت الذي يريده تماما. و أشارت (Forward, 1997, 125) و (منى حمود الحمدان، ٢٠٢٢، ٢١٧) و(فدوى أنور علي، ٢٠١٩، ٤١٩) إلى عدة أسباب تكمن وراء حدوث الابتزاز الانفعالي في العلاقات، منها:

- إيمان المبتز بتقدير الضحية لعلاقتها وثقته بأنها تفعل كل شيء حتى لا تنتهي تلك العلاقة.
- ثقة الضحية بالمبتز وانطلاقا من هذه الثقة تتحدث الضحية عن آمالها وطموحاتها ومخاوفها فيجمع المبتز تلك المعلومات ويجعلها ذخيرة يستخدمها فيما بعد لإجبارها على الاستسلام له وإجابة مطالبه
- المثبرات الانفعالية الكامنة ويقصد بها الأحداث التي عاشتها الضحية في وقت مبكر من حياتها، وتركت في نفسها أثرا مازال مستمرا.
- تعرض المبتز ذاته للابتزاز في مجال من مجالات حياته يولد لديه رغبة في التنفيس عن إحباطاته كضحية.

وأضافت (ريهام محمد بيومي، ٢٠١٤، ٢٩٦) إلى أن المبتزين قد يختلفون في سماتهم الشخصية إلى حد ما، إلا أن لديهم جميعا سمات أساسية وصفتها Forward بأنها "تغذي سلوكهم المتلاعب ومنها: الخوف من الحرمان والتعلق غير الآمن، وعدم القدرة على تحمل الإحباط، وكره الخسارة، و الاعتمادية وعدم الثقة بالنفس والأنانية وحب الذات، وتهويل الأمور .

و أكد (Peters, Eiselohr-Moul and Smart,2016,127) أن عملية الابتزاز الانفعالي لا يمكن أن تتم إلا بسماع الضحية به من خلال سمات تميز المعرضين للابتزاز الانفعالي، مثل الإفراط في طلب رضا الآخرين الرعب من غضب المبتز متلازمة أطلس التي تعني تحميل الفرد نفسه عبء إصلاح أي خطأ وتذليل أية صعوبة تعرض لها الآخرون- ولو لم يكن سببا فيها الرضى باللوم الأفكار اللاعقلانية

ومع ذلك، رأت (ريهام محيي الدين، ١١٧، ٢٠١١) أن الاستسلام لمطالب المبتز لا يعد أمرا سيئا على طول الخط؛ فبعض المسائل بين الزوجين على وجه الخصوص تعتمد على التنازل المتبادل، وتؤكد (Forward,1997,160) على ذلك بقولها " الاستدراج إلى أنماط الاستسلام لتفعل أشياء ليست في مصلحتك تؤثر سلبا على نظرتك لنفسك، هناك دائما حد أقصى، نقطة إذا استسلمنا عندها فإننا ننتهك أهم مبادئنا ومعتقداتنا".

وقد ميزت (رنا أحمد الخطيب ورامي عبد الله طشطوش، ٢٠٢١، ٩) بين أربعة أنواع من الأساليب التي ينتقل المبتزون بينها في تعاملهم مع ضحاياهم

### ١ - المعاقب: The Punisher

وينقسم المبتزون المعاقبون إلى نوعين: الغاضبون العدائيون، والغاضبون الصامتون

### ٢ - معاقب الذات: The self-punisher

ومعاقب الذات بارع في تحميل الطرف الآخر مسؤولية كل ما يحدث له، ويسعى لإخضاع الضحية لمطالبه عن طريق التهديد بإيذاء نفسه

### ٣ - المفتقر: The poor

وينقسم هذا النوع من المبتزين لنوعين أيضا، الأول، صامت مكتئب ماهر في استخدام الأساليب المسرحية لينقل بها رسالة مفادها أن ضحيته قد جعلته حزينا وهي السبب في حالته

السيئة. والنوع الثاني هم المعانون الشكاؤون، بارعون في وصف دقائق الصعاب التي يمرون بها، والتعاسة التي يعيشونها، ماهرون في عد ما سيحيق بهم، وما سيشعرون به إن لم تستجب لهم ضحاياهم.

#### ٤- المغري The tempter:

هم النوع الأكثر براعة وصعوبة في الاكتشاف، فهم يعدون ضحاياهم بكل ما يتمنون ويحلمون، فقط إن استجابوا لمطلبهم هذا، لكن سلسلة المطالب لا تنتهي، وسلاسل المكافآت غير المنالّة تزداد طولاً.

وعلى الجانب الآخر فإن ضحايا الابتزاز لا يستجيبون بنفس الأسلوب لمبتزيتهم، فمنهم مدمن الموافقة، الباحث عن رضا الآخرين عنه بأي ثمن، و متجنب الغضب المتهرب من المواقف الصراعية ومقدم اللوم: المتعامل مع مشكلات الآخرين على أنها مشكلته الشخصية، و ذو القلب العاطفي النازف مستعد للتضحية غير المحدودة من أجل الآخرين، وأخيراً، المشكك في نفسه: غير واثق دائماً في قدراته وأفكاره ومشاعره.

وللحكم على سلوك ما بأنه ابتزاز انفعالي يجب أن يمر بستة مراحل حددتها

(Forward,1997,18-21) كالآتي:

- ١- طلب المبتز صراحة أو تلميحاً.
- ٢- مقاومة الضحية لهذا الطلب من خلال مناقشته، أو إيداء القلق بشأنه أو بشأن توقيته.
- ٣- ضغط المبتز على ضحيته بادئاً بإمكانية مناقشة الأمر، لكنه يحول هذه المناقشة لمحاضرة عن أهمية طلبه، وفائدته للضحية ذاتها، مارا ببيان مدى أنانية الضحية، وأوجه قصورها وسلبياتها التي يتكرم بتحملها.
- ٤- تهديد الضحية بأنواع العقاب التي ستحل عليها إن لم تستجب لطلبه.
- ٥- إذعان الضحية لتهديدات المبتز وإغراءاته، وتراجعها عن موقفها شاكّة في تقديرها للأمر، وتقع نفسها ألا شيء يستحق إنهاء العلاقة بسببه.

٦- التكرار وعند هذه النقطة يكتشف المبتز الطريقة المثلى لإخضاع ضحيته لمطالبه، وتكتشف الضحية طريقة التخلص من ضغط المبتز. وهكذا يكون أساس التعامل بينهما قد رسم بطريقة الطلب والضغط والاستسلام.

### استراتيجيات الابتزاز الانفعالي:

وصفت (Forward,1997,82) المبتزين بأنهم يلجؤون إلى وسائل متنوعة لتحقيق هدفين أساسيين، الأول إحكام الضباب حول الضحية لضمان عدم إدراكها أنها تخضع للابتزاز. والهدف الثاني هو إضفاء صيغ مقبولة لمطالبه يجعلها تبدو كمطالب نبيلة ومبررة.

ومن هذه الوسائل: الالتفاف والدوران حيث يصف (Wahlers, Hart and Lember,2024,16) المبتزين بالخبراء في قلب الأمور لصالحهم و إحاطة شخصياتهم بهالة من الأوصاف الإيجابية واتهام ضحاياهم بالأنانية والحماسة والغضب والجحود، وغيرها من الصفات السلبية. ومع استمراره في هذه الطريقة تبدأ الضحية بالشك في نفسها فتتقدققتها في تفكيرها ومنطقها، وتفضل أن تصدق تقييماته بدلا من الاعتراف أنه يتلاعب بها.

ويمثل تحدي شخصية الضحية وسيلة أخرى لإخضاع الضحية لطلبات المبتز. إضافة إلى سعي المبتز لتشويه صفات ضحيته، فإنه يمارس أسلوبا يوحى بخيبة أمله في ضحيته، وهذا النوع من التحدي من شخص مقرب يؤثر في الضحية، وتتركها في حالة من التوتر الذي يدفعها لإثبات العكس بالطريقة التي يريدونها المبتز تماما.

ورأت (رنا أحمد الخطيب ورامي عبدالله طشطوش، ٦٨، ٢٠٢١) أن المبتزين يلجؤون للاستعانة بحلفاء يمثلون قيمة عند الطرف الآخر في حال فشلهم في إخضاع ضحيتهم ليدعموا المبتز في طلبه، ويشكلوا جبهة ضد مقاومة الضحية. إضافة إلى المقارنات السلبية التي يضع فيها المبتز ضحيته في مقارنة مع نموذج يسبغ عليه كل أوصاف الكمال، والمثالية بشكل تبدو الضحية في غاية الجحود مقارنة بذلك النموذج.



## نتائج الابتزاز الانفعالي:

لا شك أن أسلوب التواصل المعتمد على إثارة مشاعر سلبية كالخوف والإشعار بالذنب يلقي بآثاره على طرفي العلاقة. فالمبتز يشعر بالقوة، والحصانة. ويرى أن سلوكه العدائي المتمثل في التهديد، والصراخ، ورفض المناقشات يهدئ شعوره بتهديدات الحرمان التي تسيطر عليه.

ورأت (فورورد و فرايزر، ١٠٤، ١٩٩٧) أن المبتز يرى في سلوكه الابتزازي إبقاء على التواصل القوي مع ضحيته، وعلى الرغم من أن هذا يبدو غريباً، فإن المبتز يستفيد من المناخ المشحون بالصراخ، والتهديدات بالإبقاء على المشاعر بينه وبين ضحيته، حتى وإن كانت تلك المشاعر مشاعر سلبية.

ولكن أكثر نتائج الابتزاز الانفعالي تكون من نصيب الضحية التي تدرك أنها احترمت وحافظت على قيم وحقوق الآخرين، وفعلت العكس تماماً مع حقوقها وقيمها، فتفقد ما أسمته فورورد بالنزاهة الشخصية. وأضافت (آيات عبدالمنعم أحمد، ٢٠٢٣، ٨١) أن المبتز ينجح في شحن مشاعر الغضب، والكره في نفس ضحيته التي تفضل كبتها إما خوفاً من المبتز الذي ترى أن لمشاعره قيمة أكبر من مشاعرها، وإما إنكاراً في حقهم بالشعور بالغضب ممن يحبون. وهذه المشاعر - وإن كبتت- فإنها تظهر على أشكال متعددة؛ كالاكتئاب، والقلق، والأمراض السيكوسوماتية.

وأضاف (عمر بن سليمان الشلاش، ٤٨، ٢٠٢٣) أن أسوأ آثار الابتزاز تقع على ضحاياه الذين يعتادون حياة التوتر، وإصدار الأحكام، وتوجيه اللوم والاتهامات بشكل مستمر، وحتى أوقات الهدنات التي تلي الاستسلام لطلب المبتز تمتاز بالهدوء المصطنع بأحاديث تافهة إن وجدت من الأساس، وتزداد الفجوة الناشئة بين الطرفين اتساعاً.

وذكرت (فورورد وفرايزر، ١٩٩٧)، أن العلاقات التي يفترض فيها الاستمرارية، والديمومة كالعلاقات الزوجية يحولها الابتزاز إلى علاقة جوفاء، تختفي منها مظاهر الحميمية، وتسودها المظاهر الفارغة الخداعة.

ويعد تعرض الزوجات للابتزاز الانفعالي من قبل أزواجهن أحد مظاهر العنف النفسي الذي رصدته دراسة (إيمان محمود، ٢٠١١) حيث ترى أن التنشئة الاجتماعية للذكور في الثقافات العربية

ترتكز على الهوية الذكرية التي تبدأ في الظهور بجلاء ووضوح مع استقلال الرجل بعد زواجه، إذ يحتاج إلى التأكيد على سيادته وسيطرته وتميزه معتمداً على موافقة الثقافة المجتمعية العربية لتلك الرغبة.

و رأّت (رنا أحمد الخطيب ورامي عبدالله طشطوش، ٢٠٢١، ٣٥) أن شعور الزوجة بالاضطهاد، وعدم الكفاية، وعجزها عن الوفاء بتوقعات زوجها، وتوقعات المجتمع أيضاً يجعلها تكبت تلك المشاعر وتوجهها نحو ذاتها، فتصبح أكثر حكماً على ذاتها وجلداً لها على تقصيرها وفشلها، فتهرب من هذه المشاعر بالانعزال الذي يصل بها للوحدة النفسية.

وذكر (عبدالعزیز ابراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥٥) أن وصول الفرد إلى مستوى مرتفع من اللطف بذاته يتطلب بالضرورة ابتعاده عن تبني أفكارا سلبية عن ذاته حال تعرضه لإحدى صعوبات الحياة، فتلك الأفكار -إن انساق الفرد ورائها- كفيلة بتعريضه لشتى الأمراض النفسية. بينما يمكن له أن يشعر بالسلام الداخلي والطمأنينة إن استطاع استبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية؛ يضمن من خلالها الاستمرار في حياته بفاعلية.

ومن هنا فقد تناولت دراسة (Peters, Eiseloher-Moul and Smart, 2016) العلاقة بين الإحساس بالرفض وعدم التقبل وبين اليقظة العقلية، والتي خضع فيها ٤٥١ طالبا جامعيًا لمقاييس الحساسية للرفض، واليقظة العقلية. وانتهت الدراسة لإثبات العلاقة الارتباطية السالبة والدالة بين المتغيرين.

كما كشفت دراسة (عماد بن عبده علوان، ٢٠١٦) العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين في دار الملاحظة بمدينة أبها. والتي أكدت العلاقة الارتباطية الدالة بين الشعور بالذنب، أو الإشعار به، وبين أبعاد الشفقة بالذات (الحكم على الذات - العزلة - الوحدة النفسية المفرطة)

واتقنت دراسة (جمعة عبدالرحمن غيث، ٢٠١٧) ودراسة (نعيمة سعداوي، ٢٠١٨)، ودراسة (فدوى أنور علي، ٢٠١٩) على العلاقة الارتباطية الدالة بين الابتزاز الانفعالي، والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة الذين بلغوا ٢٢٦ طالبا وطالبة. كما أشارت فدوى وجدي إلى القدرة التنبؤية للابتزاز الانفعالي بالوحدة النفسية.

وتناولت دراسة (نرمين غريب، ٢٠٢٣) العلاقة بين الحرمان العاطفي والشفقة بالذات لدى المراهقين. وانتهت الدراسة بأنه لا توجد علاقة بين المتغيرين.

### النظريات المفسرة للابتزاز الانفعالي:

#### أ- نظرية التبادل الاجتماعي: Social Exchange Theory

يمكن تفسير الابتزاز الانفعالي انطلاقاً من نظرية التبادل الاجتماعي بناء على ما ذكرته (Forward, 1997, 69) أن الابتزاز الانفعالي يعد تجاوزاً لحدود علاقات الأخذ والعطاء التي تركز عليها نظرية التبادل الاجتماعي، والتي ترى أن أي علاقة اجتماعية تتكون من بعدين؛ الأول هو تكاليف تلك العلاقة، والثاني هو مكاسبها أو منافعها. ويرى (محمد الصافي عبداللا، ٢٠١٩، ١٧) أن الأفراد في العلاقات المتبادلة يعقدون مقارنة بين ما يستفيدونه من هذه العلاقة وما تأخذهم منهم. ويقرر الأفراد بناء على هذه المعادلة إن كانت هذه العلاقة ستستمر أم لا.

#### ج- نظرية التفاعل الرمزي The Symbolic Interactionism Theory

ذكرت (ريهام محمد بيومي، ٢٠١٤، ٣٨) أن نظرية التفاعل الرمزي تستند على قاعدة أساسية تتلخص في أن استجابات أي فرد في مجتمع ما تكون منبثقة عن المعنى الذي يفسر به المثير، وبالتالي فإن كل فرد في علاقته بالآخر يفسر ويؤول أفعال الطرف الآخر ثم يستجيب لها تبعاً لذلك وفق خبراته الشخصية وتنشئته الاجتماعية الخاصة.

ويمكن تفسير الابتزاز الانفعالي بناء على هذه النظرية كما ترى (ريهام محمد بيومي، ٢٠١٤، ٣٤) و(محمد الصافي عبد اللا، ٢٠١٩، ١٧) على أنه سلوك متعلم ومكتسب من البيئة والتنشئة الاجتماعية لكل من الزوجين. فالمبتز اكتسب خلال تنشئته مشاعر مثل الخوف من الفقد؛ وهذا يجعله شديد التشبث بإجابة طلبه مهما كلف الأمر، والضحية كذلك فقدت أثناء تنشئتها قدراً كبيراً من ثقتها بذاتها نتيجة الحماية الزائدة أو التذليل المفرط أو التسلط جعلتها فيما بعد أكثر ميلاً للخضوع، وإنكار المشكلات خوفاً من مواجهتها.

#### د- النظرية البنائية Structural Theory :

تستند النظرية البنائية كما ذكرت (هبة محمود محمد، ٢٠١٦، ٦٩) على تقسيم الأفراد في المجتمع بشكل هرمي بناء على عوامل فرض السيطرة المتمثلة في الثروة، والوضع الاجتماعي،

والقوة. فبناء على كارل ماكس فإن من يمتلك تلك العوامل يكون قد فرض إرادته. وانطلاقاً من هذه النظرية يمكن تفسير الابتزاز الانفعالي كما رأى (محمد الصافي عبد اللا، ٢٠١٩، ١٧) على أن الطرف المسيطر "المبتز" في العلاقة الزوجية يحيط علماً بنقاط القوة والضعف عند شريكه (الضحية) فيعمل على التقليل من شأن نقاط قوتها وإضعافها والتركيز على نقاط ضعفها وإبرازها، وبالتالي تدوم له السيطرة.

كما رصدت دراسة (علي محمود شعيب، ٢٠٢٤) دور الشفقة بالذات كوسيط للعلاقة بين التفكير الكمالي والقلق والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، والتي أوضحت نتائجها وجود علاقة لدالة بين الشفقة بالذات والنزعة الكمالية.

ومن هنا فقد اهتم هذا البحث بالتحقق من الفرضين الآتيين:

(١) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الابتزاز الانفعالي والشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة.

(٢) يمكن التنبؤ بمستوى الابتزاز الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال مستوى شفقتهم بذواتهم.

#### المنهج والإجراءات:

**منهج البحث:** اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف البحث، و الذي يهدف لوصف المفاهيم والأبعاد، والتعرف على طبيعة العلاقات بين متغيري البحث، الابتزاز الانفعالي والشفقة بالذات.

**عينة البحث:** شملت عينة البحث:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس والتي تكونت من (٩٠ معلمة متزوجة) من مدارس إدارة شبين الكوم التعليمية بمحافظة المنوفية، وهي مدرسة دار التربية للغات، المدرسة التجريبية المتميزة، مدرسة حسين غراب الإعدادية، مدرسة المساعي الإعدادية بنين.

تراوحت أعمار العينة بين ٣٥-٤٥ عاماً، بمتوسط عمري ٣٨.٢ عاماً، وانحراف معياري ١.٨٦. وضمت التخصصات العلمية (الرياضيات والعلوم) وذلك خلال النصف الثاني من العام

الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م. وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس الابتزاز الانفعالي، مقياس الشفقة بالذات).

ب. عينة التطبيق النهائية: بلغت ١٦٥ معلمة متزوجة من معلمات المرحلة الإعدادية، من التخصصات العلمية، تتراوح أعمارهن بين (٣٥-٤٥) عاما خلال النصف الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

#### أداتا البحث:

##### • مقياس الابتزاز الانفعالي (إعداد: الباحثة)

بعد اطلاع الباحثة على الأفكار الواردة في المقاييس التي تناولت الابتزاز الانفعالي في البيئتين المصرية، والعربية أعدت مقياس الابتزاز الانفعالي حيث لاحظت الباحثة- من خلال اطلاعها على المقاييس التي تناولت ابتزاز الأزواج لزوجاتهن- أن بعضها لا تتناسب عباراتها مع تصور الدراسة الحالية للابتزاز الانفعالي، من حيث الأساليب التي ينتهجها المبتز، مثل مقياس محمد عبد الكريم (٢٠١٩)، والبعض الآخر لم يطبق في البيئة المصرية المختلفة- ثقافيا- عن البيئات التي صممت عليها المقاييس، مثل مقياس سالي علوان (٢٠٢٠) الذي طبق على الطالبات المتزوجات في العراق. ومقياس رنا الخطيب ورامي طشطوش (٢٠٢١) الذي طبق على الزوجات في الأردن.

من هنا، فقد اتجهت الباحثة لتصميم مقياس للابتزاز الانفعالي يتناسب مع رؤية الدراسة لهذا المتغير الذي تكون من (٢٦) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الخوف (١١ عبارة)، والنزعة الكمالية (٤ عبارات) والإشعار بالذنب (١١ عبارة) و تتم الاستجابة على المقياس وفقا لأسلوب ليكرت الخماسي (دائما - كثيرا - أحيانا - نادرا - أبدا) تأخذ درجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من الابتزاز الانفعالي الذي تتعرض له المعلمة.

#### أ- الاتساق الداخلي:

اعتمدت الباحثة على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وتراوحت معاملات الارتباط بين عبارات البعد الأول الذي

شمل العبارات أرقام (١-٤-٨-١٠-١١-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٥) وبين البعد الذي تنتمي إليه بين (٠.٧٩٧) و (٠.٨٦٧).

وتراوحت معاملات الارتباط بين عبارات البعد الثاني الذي شمل العبارات أرقام (٢-٣-٦-١٤) وبين البعد الذي تنتمي إليه بين (٠.٧٢٤) و (٠.٨٥٥). كما تراوحت معاملات الارتباط بين عبارات البعد الثالث الذي شمل العبارات أرقام (٥-٧-٩-١٢-١٣-١٥-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٦) وبين البعد الذي تنتمي إليه بين (٠.٦٨٩) و (٠.٨٣٩).

وارتبطت الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي: بعد الخوف (٠.٨٨٣)، بعد الإشعار بالذنب (٠.٨٢٩)، بعد النزعة الكمالية (٠.٧٦١). وهو ما يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي مناسب.

#### ب- صدق المقياس:

تم حساب الصدق بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (ن = ٩٠) لعبارات المقياس والتي تبلغ (٢٦) عبارة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس باستخدام محك كايزر وقد أسفرت النتائج عن ثلاثة عوامل فسرت (٥٣.٨٢٤%) من التباين الكلي، حيث تشبع العامل الأول على العبارات أرقام (١-٤-٨-١٠-١١-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٥) وفسر هذا العامل (٢٣.١٣١%) من التباين الكلي وتم تسميته بالخوف. ويمثل شعور الزوجة بالاضطراب، والقلق؛ خشية خسارة حب الزوج، أو الوقوع تحت وطأة غضبه، أو عقابه، ما يدفعها لتنفيذ كل طلبات الزوج المبتز.

وتشبع العامل الثاني على العبارات أرقام (٢-٣-٦-١٤). وفسر هذا العامل (٨.٥٨١%) من التباين الكلي، وتم تسميته بالنزعة الكمالية. ويمثل شعور قوي بوجود البذل والعطاء، وإتمام المهام بدرجة مثالية، وهذا الشعور إما أن يكون نابعا من الزوجة نفسها، أو مُصدّر لها من الزوج. وتشبع العامل الثالث على العبارات أرقام (٥-٧-٩-١٢-١٣-١٥-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٦) وفسر هذا العامل (٢٢.١١٢%) من التباين الكلي، وتم تسميته بالإشعار بالذنب. ويمثل شعورا ملازما بتأنيب الضمير، واتهام الذات في حال التقصير، أو رفض تنفيذ طلب ما للزوج. وهو كذلك إما أن يكون شعورا نابعا من الزوجة نفسها، أو مُصدّر لها من زوجها.

## ج- الثبات

تم حساب ثبات الاختبار عن طريق نوعين من الثبات هما : الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتراوح ثبات العبارات بين (٠.٧٤٠) و (٠.٧٦٩). وبلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٧٦٩). والثبات باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بين (٠.٧٩٣) و (٠.٨٠٧)، وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس

- مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff,2003) ترجمة (محمد عبدالرحمن، ورياض العاسمي، وعلي سعيد، وفتحي عبدالرحمن، ٢٠١٥)

وقد اعتمدت الباحثة على هذا المقياس نظرا لتوافقه مع الإطار النظري للبحث، إضافة إلى تطبيقه مرات عديدة على البيئة المصرية. وتمتعه بمستوى مرتفع من الصدق والثبات.

وقد تكون المقياس من (٢٦) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد قطبية (٦ أبعاد فرعية) هي: الرحمة بالذات (٥ عبارات)، الحكم على الذات (٥ عبارات)، الانسانية المشتركة (٤ عبارات)، العزلة (٤ عبارات)، اليقظة العقلية (٤ عبارات)، الوحدة النفسية المفرطة (٤ عبارات).

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بأسلوب ليكرت الخماسي (تتطبق تماما - تتطبق - إلى حد ما - لا تتطبق - لا تتطبق تماما).

## أولاً: صدق المقياس

وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال التحليل العاملي التوكيدي لبيانات المشاركات في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (ن = ٩٠) على عبارات المقياس والتي تبلغ (٢٦) عبارة بطريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس باستخدام محك كايزر وقد أسفرت النتائج عن ستة عوامل فسرت (٥٦.٣٦٨%) من التباين الكلي، وهذه العوامل هي:

- العامل الأول: تشبعت عليه العبارات (٥-١٢-١٩-٢٣-٢٦) ويفسر (١٢.٣١٩%) من التباين الكلي وتم تسميته الرحمة بالذات، وتشمل العبارات التي تدل على اللطف بالذات، وتقديرها.

- العامل الثاني: تشبعت عليه العبارات (١-٨-١١-١٦-٢١) يفسر (١١.٣٣٨%) من التباين الكلي وتم تسميته الحكم على الذات. ويشمل العبارات التي تدل على جلد الذات، وإصدار الأحكام عليها، وعدم التماس الأعذار لها.
- العامل الثالث: تشبعت عليه العبارات (٣-٧-١٠-١٥) يفسر (٩.٢٨١%) من التباين الكلي وتم تسميته الإنسانية المشتركة. ويشمل العبارات التي تدل على فهم الطبيعة البشرية، ومواقف الحياة المختلفة التي تحدث للبشر جميعا.
- العامل الرابع: تشبعت عليه العبارات (٤-١٣-١٨-٢٥) يفسر (٨.٠٨٥%) من التباين الكلي وتم تسميته العزلة. ويشمل العبارات التي تدل على الانسحاب، وتفضيل الانعزال في حال الوقوع في مواقف موترة.
- العامل الخامس: تشبعت عليه العبارات (٩-١٤-١٧-٢٢) يفسر (٧.٨٦٥%) من التباين الكلي وتم تسميته اليقظة العقلية. ويشمل العبارات التي تدل على التعامل الواعي، والمتعقل في المواقف الصعبة.
- العامل السادس: تشبعت عليه العبارات (٢-٦-٢٠-٢٤) يفسر (٧.٤٨٨%) من التباين الكلي وتم تسميته الوحدة النفسية المفرطة، ويشمل العبارات التي تدل على التوقع على الذات، وتفضيل الوحدة المبالغ فيها حال المرور بمواقف صعبة أو مؤلمة.

#### ثانيا: الاتساق الداخلي :

اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عباره والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وتراوحت معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد المنتمية إليها بين (٠.٦٩٤) و (٠.٨٨٤). وارتبطت الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي: الرحمة بالذات (٠.٧٢٤)، الإنسانية المشتركة (٠.٨٤٧)، اليقظة العقلية (٠.٨٨٢)، الحكم على الذات (٠.٨٤٧)، العزلة (٠.٧٩٨)، اوحدة النفسية المفرطة (٠.٧٦٥).

وارتباط جميع أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس يُشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي مناسب.



**ثالثاً: ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا، حيث قامت الباحثة بحساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وتبين أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم. كما تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل، والذي بلغ (٠.٨٠٤).

#### الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على برنامج (SPSS) الإصدار ٢٤ في:

- ١- المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة (مقياس الابتزاز الانفعالي - مقياس الشفقة بالذات)
- ٣- معامل ألفا كرونباخ، وإعادة الاختبار للتحقق من ثبات أدوات الدراسة
- ٤- تحليل الانحدار المتعدد لتحديد مدى تنبؤ الشفقة بالذات. بالابتزاز الانفعالي
- ٥- التحليل العاملي الاستكشافي، والتحليل العاملي التوكيدي، للتأكد من صدق أدوات الدراسة.

#### نتائج البحث:

**اختبار الفرض الأول:** ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الابتزاز الانفعالي والشفقة بالذات لدى معلمات المرحلة الإعدادية المتزوجات". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس الطلاق العاطفي ودرجاتهم في مقياس الطلاق العاطفي، والجدول (١) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون بين درجات الابتزاز الانفعالي ودرجات الشفقة بالذات

الدرجة الكلية للمقياس	الشعور بالذنب	الابتزاز	الخوف	الابتزاز الانفعالي الشفقة بالذات
**٠.٤٦٣-	**٠.٥٠١-	**٠.٤٧٧-	**٠.٤٥٣-	الرحمة بالذات
**٠.٣٥٤	**٠.٢٩٨	**٠.٣٠١	**٠.٣٩٤	الحكم على الذات
**٠.٣٣٤-	**٠.٣٢٠-	**٠.٣٥٦-	**٠.٢٨٤-	الإنسانية المشتركة
**٠.٤٤٧	**٠.٤١١	**٠.٤٥٢	**٠.٥٠٩	العزلة
**٠.٣١٩-	**٠.٢٨٧-	**٠.٣٣٨-	**٠.٣٧١-	اليقظة العقلية
**٠.٤٢٢	**٠.٣٩٤	**٠.٤٧٢	**٠.٤١٢	الإفراط في التوحد
**٠.٣٨٩	**٠.٢٩٩	**٠.٣٥٠	**٠.٣٨٦	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أن هناك:

- علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في الرحمة بالذات وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز الإنفعالي، ما يعني أنه كلما انخفض مستوى الرحمة بالذات ارتفع مستوى الخوف، وأصبحت المعلمة الزوجة أكثر ميلا للكمالية، وأكثر قابلية للشعور بالذنب. وهذا يعني أنها تكون أكثر عرضة للوقوع ضحية للابتزاز الانفعالي.

- علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في اليقظة العقلية وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز العاطفي، وهو ما يعني أنه كلما انخفض مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى الخوف، وأصبحت المعلمة الزوجة أكثر ميلا للكمالية، وأكثر قابلية للشعور بالذنب. وهذا يعني أنها تكون أكثر عرضة للوقوع ضحية للابتزاز الانفعالي.

- علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في الإنسانية المشتركة وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز العاطفي، وهو ما يعني أنه كلما انخفض مستوى إدراك المعلمة الزوجة باشتراك البشر جميعا في التعرض للصعاب والشدائد ارتفع مستوى الخوف، وأصبحت المعلمة الزوجة أكثر ميلا للكمالية، وأكثر قابلية للشعور بالذنب.

- علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في الحكم على الذات وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز العاطفي. وهذا يعني أنها تكون أكثر عرضة للوقوع ضحية للابتزاز الانفعالي. وهو ما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الحكم على الذات ارتفع مستوى الخوف، وأصبحت المعلمة الزوجة أكثر ميلا للكمالية، وأكثر قابلية للشعور بالذنب. وهذا يعني أنها تكون أكثر عرضة للوقوع ضحية للابتزاز الانفعالي
- علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في الوحدة النفسية المفرطة وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز الانفعالي. وهو ما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الوحدة النفسية ارتفع مستوى الخوف، وأصبحت المعلمة الزوجة أكثر ميلا للكمالية، وأكثر قابلية للشعور بالذنب. وهذا يعني أنها تكون أكثر عرضة للوقوع ضحية للابتزاز الانفعالي
- علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز العاطفي.
- علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات عينة الدراسة في العزلة وكل من: الخوف، والنزعة الكمالية، والإشعار بالذنب، والدرجة الكلية لمقياس الابتزاز الانفعالي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Peters, Eisenlohr-Moul and Smart, 2016) التي كشفت العلاقة بين اليقظة العقلية، والإحساس بالرفض الذي يُصِره المبتز لضحيته كاستراتيجية ضغط عليها للخضوع لرغباته و أهوائه.
- كما تتفق مع دراسة (عماد بن عبده علوان، ٢٠١٦) التي أكدت على العلاقة الإيجابية الدالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والإشعار بالذنب، وكذلك مع دراسة (جمعة عبد الرحمن غيث، ٢٠١٧) التي أكدت على العلاقة الدالة بين الشعور بالذنب، والوحدة النفسية.
- وأكدت دراسة (نرمين غريب، ٢٠٢٣) على العلاقة السلبية الدالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والحرمان العاطفي الذي يهدد به المبتز ضحيته.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بما أشار إليه (Neff, Rude and Kirkpatrick,2007,910) أن الأزواج المشفقون بذاتهم يكونون أكثر رضا عن علاقتهم بشركائهم في الزواج؛ فهم يتعاملون مع النزاعات بطريقة تلبّي كلا من الذات والآخر في نفس الوقت؛ إذ يكونون أكثر ميلا لتقديم تنازلات من أجل خلق الانسجام في زواجهم. ويؤكد على ذلك كل من (Neff and Breatvas,2013) اللذان يريان أنه كلما ارتفعت شفقة الفرد بذاته، ارتفع لديه اعتبار الشريك أكثر عطفًا، وحنانًا، ودفنًا، ومراعاة، وأنهم يوفرون لشركائهم مشاعر الاستقلالية؛ إذ يكونون أكثر تأقلمًا مع سلبياتهم، وبالتالي فهم يكونون أكثر قدرة على تقبل حدود، وعيوب شركائهم، فيسود لدى كلا الطرفين درجة مرتفعة من الرضا الزوجي.

ويرى (عبدالعزیز ابراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ١٥٥) أن وصول الفرد إلى هذا المستوى من اللطف بذاته يتطلب بالضرورة ابتعاده عن تبني أفكارا سلبية عنها حال تعرضه لفشل في مواجهة إحدى صعوبات الحياة، فتلك الأفكار -إن انساق الفرد ورائها- كفيلة بتعريضه لشتى الأمراض النفسية. بينما يمكن له أن يشعر بالسلام الداخلي والطمأنينة إن استطاع استبدال تلك الأفكار السلبية بأخرى إيجابية؛ يضمن من خلالها الاستمرار في حياته بفاعلية. ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مفهوم الشفقة بالذات يمكن اعتباره عاملا وقائيا من الاستراتيجيات التي قد يستطيع المبتز الدخول منها إلى الضحية. فالمشفقون بذواتهم يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر رحمة بها، وهم مدركون تماما أنهم بشر يصيب ويخطئ، يستطيعون موائمة أمورهم والنظر إلى المشكلات بنظرة شاملة تضمن لهم الوصول إلى مناطق وسط بينهم وبين من يحاول ممارسة الابتزاز عليهم.

وعلى النقيض من ذلك، فإن ذوي المستويات المنخفضة في الشفقة بالذات يكونون أكثر خوفا من ارتكاب الأخطاء، ومن غضب الآخرين عليهم، كما أن اعتبارهم مشكلاتهم لم تحدث ولن تحدث لغيرهم يضاعف من آثارها السيئة عليهم، ويصبحون أكثر قابلية للابتزاز.

**اختبار الفرض الثاني:** ينص الفرض الثاني على أنه: " يمكن التنبؤ بمستوى الابتزاز الانفعالي من خلال الشفقة بالذات لدى معلمات المرحلة الإعدادية المتزوجات". وللتحقق من صحة

هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية للشفقة بالذات في التنبؤ بالابتزاز العاطفي لدى طلاب الجامعة، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢) تحليل الانحدار الخطي البسيط لبيان إسهام الشفقة بالذات في التنبؤ بالابتزاز العاطفي لدى المعلمات المتزوجات

المتغيرات المنبئة	ر	٢ر	ف	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة "ت"
الثابت				٩.١٧	١٠.١١٤	١١.٢٦٣
الرحمة بالذات				٠.٦٣	٠.١٣	٤.٦٥
الإنسانية المشتركة				٢.٠٣	٠.٦٧	٣.٢٥
العزلة				٤.٢٥	٤.٨٧	٥.٦٢
اليقظة العقلية				٠.٤٥	٠.١١	٤.٨٤
الوحدة النفسية	٠.٣٨٩	٠.١٥١	**١١٣.٣٥١	١.٩٤	٠.٦٢	٣.٨٢
المفرطة				٢.٠٣	٠.٦٧	٣.٢٤
الحكم على الذات				٠.٤٥	٠.١١	٤.٨٩
الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات						

\*\* دالة عند ٠.٠١

تشير نتائج جدول (٢) إلى دلالة المعادلة التنبؤية للشفقة بالذات في التنبؤ بالابتزاز الانفعالي، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٨٩) وهي قيمة دالة ومرتفعة. وبلغت قيمة ف (١١٣.٣٥١) وهي قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين. وقد بلغت قيمة (٢ر) (٠.١٥١) بما يشير إلى أن الشفقة بالذات يعزى إليها (١٥%) من تباين درجات المشاركات في الدراسة على مقياس الابتزاز الانفعالي.

وتبين نتائج تحليل الانحدار أن المتغيرات المنبئة بالابتزاز العاطفي بصورة دالة إحصائية مرتبة حسب نسبة الإسهام ترتيباً تنازلياً وهي: العزلة - الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات - اليقظة العقلية - الرحمة بالذات - الوحدة النفسية المفرطة - الإنسانية المشتركة - الحكم على الذات. ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما ذكرته (ريهام محمد محيي الدين، ٢٠١٤، ٢٧٦) من أن استراتيجية الهروب من الواقع التي ينتهجها ضحايا الابتزاز وتفضيلهم للعزلة، يجعلهم فريسة سهلة

لمبتزين حيث أن سيكولوجيتهم المتمثلة في الانقياد السلبي، والانهازمية، وعدم الثقة بالذات وتقديرها، والحاجة الدائمة لنيل رضا الآخرين تجعلهم أكثر ميلا للاستجابة لمبتزيهم. وتضيف (فدوى أنور علي، ٢٠١٩، ١٨) أن عزلة الفرد وعجزه عن الحفاظ على علاقاته المفترض فيها الألفة والمودة والحميمية يجعله يرى الابتزاز الانفعالي الي يمارسه المبتز عليه فرصة للحصول على بعض التقارب وإثبات الحب.

كما يمكن تفسير تلك النتيجة أيضا في ضوء ما ذكرته (صافيناز أحمد مسعد، ٢٠٢٣، ١٥) و (علي محمود شعيب، ٢٠٢٤، ٢٨) من أن ذوي النزعة الكمالية يرون كل ما يبذلونه غير جدير بالتقدير، فهم دائما غير راضون عن أداءاتهم في مختلف المجالات، وهذا يجعلهم أكثر ميلا للاستجابة للابتزاز أملا في تهدئة صوت ضميرهم الذي يلومهم دائما على التقصير في حقوق الآخرين.

وتتفق تلك النتيجة جزئيا مع دراسة (فدوى أنور علي، ٢٠١٩) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين أبعاد الابتزاز الانفعالي والوحدة النفسية، ومدى انتشارها لدى عينة الدراسة، إضافة إلى محاولة التعرف على مدى إسهام الابتزاز الانفعالي بأبعاده في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة الذين بلغ عددهم ٢٦٦ طالبا وطالبة خضعوا لمقياس الابتزاز الانفعالي والوحدة النفسية من إعداد الباحثة. وانتهت الدراسة لإثبات العلاقة الارتباطية الدالة إحصائيا بين الابتزاز الانفعالي والشعور بالوحدة النفسية. كما أكدت الدراسة إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية من خلال أبعاد الابتزاز الانفعالي.

كما تتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة (صافيناز أحمد مسعد، ٢٠٢٣) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية لدى طلاب المرحلة الثانوية الذين بلغت عينتهم ٤٩٥ طالبا وطالبة، والذين خضعوا لمقياسي الشفقة بالذات إعداد (Neff et al, 2021) ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس الكمالية متعددة الأبعاد من إعداد (Rebecca & Franze, 2015) ترجمة وتقنين الباحثة. وانتهت الدراسة لإثبات العلاقة الارتباطية السالبة والدالة إحصائيا بين أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات -الحكم على الذات -النقطة العقلية -الوحدة النفسية المفرطة) وبين الكمالية السلبية غير التكيفية.

وفي ضوء الإطار النظري يمكن أن تفسر الباحثة تلك النتيجة بأن انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات يعني أنهن يصبحن أكثر ميلا للعزلة والابتعاد الجسدي عن الآخرين، بل يصل الأمر بهن إلى التوقع حول الذات والانعزال النفسي، وعدم الاندماج مع من حولهن؛ لتصبح مستويات الوحدة النفسية لديهن مرتفعة للغاية. إضافة إلى براعتهن في إصدار الأحكام السلبية على أنفسهن. كل هذا يجعلهن فريسة سهلة للمبتزين؛ إذ يرين في عملية الابتزاز نوعا من أنواع التواصل الذي قد يخفف عنهن شعور التقصير في حقوق الآخرين، ويرين الاستجابة لمبتزيهن طريقا ممهدا لإثبات حبهن، وأملا في مبادلة المبتز نفس المشاعر نحوها.

### خلاصة النتائج:

من خلال العرض السابق يمكن تلخيص النتائج التي أسفر عنها هذا البحث في النقاط

التالية:

- ١- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الابتزاز الانفعالي والأبعاد السلبية للشفقة بالذات ( الحكم على الذات - العزلة - الوحدة النفسية المفرطة) والدرجة الكلية للشفقة بالذات.
- ٢- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الابتزاز الانفعالي والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (الرحمة بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية).
- ٣- يمكن التنبؤ بالابتزاز الانفعالي من الشفقة بالذات لدى معلمات المرحلة الإعدادية.

### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- عقد دورات للمعلمات المتزوجات لتوعيتهن بأهمية الشفقة بالذات ونتائجها الإيجابية عليهن في مختلف مجالات حياتهن.
- عقد دورات للمعلمات المتزوجات لتوعيتهن بمفهوم الابتزاز الانفعالي ومسبباته وأساليبه وكيفية الوقاية منه.
- تصميم برامج إرشادية للمتزوجات والمقبلين على الزواج لتنمية مستويات الشفقة بذواتهن.
- تصميم برامج إرشادية للمتزوجات للتخفيف من آثار الابتزاز الانفعالي عليهن. وكيفية إدارة مشاعرهن لتجنب وقوعهن في دائرة الابتزاز الانفعالي.

### المقترحات البحثية:

- ١- نمذجة العلاقات السببية بين الشفقة بالذات والابتزاز الانفعالي وتنظيم الانفعالات وتقدير الذات.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي وقائي وعلاجي لتحسين مستويات الشفقة بالذات
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي وقائي وعلاجي لزيادة القدرة على التصدي لمحاولات الابتزاز الانفعالي.



## المراجع

## - المراجع العربية :-

الحمدان، منى حمود محمد (٢٠٢٢). مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، ٨ (١)، ٢٠٩ - ٢٤٠.

الخطيب، رنا أحمد مصطفى، وطشطوش، رامي عبدالله يوسف (٢٠٢١). *الابتزاز العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى الأزواج*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.

الشلاش، عمر بن سليمان بن شلاش. (٢٠٢٣). *الحيوية النفسية وعلاقتها بالاستغلال العاطفي لدى عينة من الأزواج المنفصلين عاطفياً عن زوجاتهم*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ٧ (١) ٤٣ - ٦٢.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). *الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد*. *مجلة جامعة دمشق لعلوم التربية والنفسية*، ٣٠ (١) ١٧ - ٥٦.

الزهري، إيمان على معبد (٢٠٢٠). *دور المعلم وأخلاقيات مهنته*. *مجلة الدراسات المستدامة*، ٢ (٢)، ١٠ - ١.

الزهري، إيمان على معبد (٢٠٢١). *العنف ضد المرأة: دراسة نظرية لإثارة عليها*. *مجلة العلوم الإنسانية*، ٨ (٢)، ٣٦٦ - ٣٨٠.

الفاقي، أمال إبراهيم عبدالعزيز (٢٠١٨). *فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات*. *مجلة كلية التربية*، ٢٩ (١)، ١ - ٤٦.

المصري، فاطمة الزهراء محمد مريح جاد (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتتمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية*. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (٣)، ١١١ - ١٣٢.

- أحمد، آيات عبدالمنعم الديسطي. (٢٠٢٣). الابتزاز العاطفي للزوجة وعلاقته بإدارة الحوار الأسري. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، ع،٤٦ ٦٧ - ١٠٩
- بيومي، ريهام محمد محي الدين سيد. (٢٠١٤). الابتزاز الانفعالي للزوجة من قبل الزوج و علاقته ببعض متغيرات شخصية الزوجة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١٣ (٢). 267-311
- سعداولي، نعيمة (٢٠١٨). الشعور بالوحدة النفسية لدى الزوجات المعنفات. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (١٣)، ١٣٩-١٥٤.
- سليم، عبدالعزيز إبراهيم، و أبو حلاوة، محمد السعيد عبدالجواد. (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتقوين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي. ع،٥٥، ١٣٣-٢٢٣.
- شعيب، علي محمود علي (٢٠٢٤). الشفقة بالذات كوسيط للعلاقة بين التفكير الكمالي والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٧ (١)، ١-٤٠.
- علوان، عماد بن عبده بن محمد (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٥ (٩)، ٣٨٠-٤٠١.
- علي، فدوى أنور وجدى توفيق (٢٠١٩). الابتزاز العاطفي كمنبئ بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٥ (١١)، ٤١٣-٤٧٢.
- غريب، نرمين (٢٠٢٣). الشفقة بالذات وعلاقتها بالحرمان العاطفي: دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية في محافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٩ (١)، ١-٢١.
- غيث، جمعة عبدالرحمن (٢٠١٧). الشعور بالذنب وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة القلعة، (٧) ٣٧٧-٤٠٣.

فورورد، سوزان و فرازير، دونا (٢٠١٥). *الابتزاز العاطفي: حينما يستخدم من حولك الخوف والإلزام والشعور بالذنب للتلاعب بك*. الرياض: مكتبة جرير.

كيلاني، نائلة عوده عبدالقادر، و مومني، فواز أيوب حمدان (٢٠٢٣). *الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات. مجلة إربد للبحوث والدراسات الإنسانية، ٢٥ (٧)، ١ - ١٨*

مسعد، صافيناز أحمد كمال إبراهيم. (٢٠٢٣). *النموذج السببي للعلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية متعددة الأبعاد وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة التربية، ١٩٩ (٢). ١-٧٢.*

### المراجع الأجنبية

- Danielle E. Wahlers, William Hart, Joshua T. Lambert (2024). Judging the guilt of the un-guilty: The roles of “false positive” guilt and empathy in moral character perception. *Journal of Experimental Social Psychology*, 113, 104613.
- David C. Watson. (2018). Self-compassion: the ‘quiet ego’ and materialism. *Heliyon*, 4.
- Ehret, A. M., Joormann, J, & Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of Affective Disorders*, 220- 226.
- Kristin D. Neff, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude A. (2007). Educational psychology department. University of Texas at Austin. *Journal of Research in Personality* 41, 139- 154.
- Pyszkowska Anna (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 109-932.
- Rose ,L Alison&. Kocovski,L Nancy (2020). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, Validity, and Associations with Indices of Well-Being, Distress, and Social Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 1-19.
- Karnani , Sheena Ramesh.(2018). Emotional Blackmail Within Couple Relationships In Hong Kong. 1-171
- Peters , R. Jessica, Eisenlohr-Moul, A. Tory ,and. Smart, M. Laura.(2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences* 93,125–129.
- Horan. Kristin A and Taylor. Maija B.(2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science* 8 8–16.