

## الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

أ.د. . عفرأ ابراهيم خليل العبيدي

جامعة بغداد - العراق

### المخلص :

هدفت الدراسة التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة فضلا عن التعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات : الجنس -التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية، تألفت عينة الدراسة من ( 200 ) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب الجنس (ذكور - اناث) والتخصص الدراسي (علمي - انساني) والمرحلة الدراسية ( الاولى - الرابعة )، وبعد تطبيق مقياس الدراسة وتحليل الاجابات احصائيا ، اظهرت النتائج ان الطلبة لديهم شفقة بالذات كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق المتغيرات : الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية ، وفي ضوء هذه النتائج تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات.

### Abstract:

The study aimed to identify the self-compassion of the students as well as to identify the differences in the self-compassion according to the variables: sex - the academic specialization - Study level, the sample of the study of (200) students distributed equally by sex (male - female) Specialization (Scientific - Human) compassion. The results showed that there were no differences in the self-compassion according to the variables: gender, academic specialization, and Study level. In light of these results, the researcher Number of the recommendations and proposals.

### مقدمة:

تشكل سنوات الجامعة معلماً مهماً في حياة الفرد وهي ذات أهمية بالغة جداً في حياة الطلبة ، ومما لاشك فيه إنّ مشكلات مواقف ضاغطة عديدة وتحديات كثيرة يواجهها الطلبة في هذه المرحلة ولا سيما في المجتمع العراقي فالتغيرات الحياتية الهائلة التي حصلت بعد الاحتلال الامريكي (سنة 2003) وما خلفه من فلتان أمني طوال السنوات الماضية جعلت الطلبة يواجهون مشكلات متباينة ومما لاشك فيه ايضا فانهم يتفأوتون في كيفية التعامل مع المشكلات والمواقف الضاغطة فضلا عن كيفية التعامل مع ذواتهم عندما يفشلون في حل مشكلاتهم ، نجد ان بعض الطلبة يتعامل مع خبرات الفشل والاحباط التي يتعرضون لها بحب وتعاطف ورحمة مع ذواتهم والانفتاح على خبراتهم بيقظة عقلية بدلا من انكارها وان البشر جميعهم معرضون للفشل وهم جزء من هذا البشر ومعرض للفشل، في حين نجد البعض الاخر ليس لديهم القدرة على مسامحة ذواتهم على فشلهم ويوجهون النقد الموجه القاسي لذواتهم فضلاً عن معالجة الخبرات المؤلمة بطريقة انفعالية ويعيشون بعزلة عن الاخرين.

انطلاقاً مما سبق ذكره في اعلاه فان مسوغات الدراسة تتلخص في التساؤلات الاتية:

هل يتمتع طلبة الجامعة بالشفقة بالذات ؟ وهل تختلف الشفقة بالذات باختلاف جنس الطلبة (ذكور - اناث) ؟ وهل تختلف الشفقة بالذات لدى الطلبة باختلاف التخصص الدراسي (علمي - انساني)؟ وهل تختلف الشفقة بالذات لدى الطلبة باختلاف المرحلة الدراسية (الأولى -الرابعة). ؟  
**أهمية الدراسة:**

تعد الشفقة بالذات عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية والتي تتضمن اللطف أو الرافة بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة أو المواقف المحبطة. (1) وترى الدكتورة " كرسيتين نيف وجماعتها" ان الشفقة بالذات تتضمن بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزا نفسيا من الاثار السلبية لاحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية. (2) إذ ان الافراد المشفقين على ذواتهم "انفسهم" اكثر مرونة واكثر انفتاحا على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية موازنة مع الافراد غير المشفقين بذواتهم. (3) الذين يوجهون الى انفسهم النقد اللاذع ويعيشون في حالة من العزلة فضلا عن التوحد مع الذات، وبذلك سوف تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الالم وتفقد الشفقة بالذات قيمتها وتتحول الى الشفقة على الذات ، فالشفقة هي اكثر من مجرد حب الذات انها معاشية للخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ومن دون مبالغة وجدانية عاطفية. (4)  
 ان الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي

فالافراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يعترفون بانهم غير كاملين وهم معرضون للفشل في تحقيق بعض من اهدافهم في الحياة ، لذا نراهم يميلون الى ان يتعاطفوا مع انفسهم عندما يواجهون خبرات محبطة مؤلمة بدلا من لوم الذات أو انتقادها وهذا يساعدهم على التعامل بموضوعية مع خبراتهم السلبية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. (5)

وتعد الشفقة بالذات مؤشرا على الصحة العقلية الايجابية وهذا ما توصلت اليه دراسة (Morley,2015) فهي تحمي الدماغ من التعرض للعنف البيئي ولا سيما انها تتضمن الثقة بالنفس وادارة الذات والانتباه وضبط الانفعالات والتفاعل الاجتماعي والاهتمام بالآخرين. (6)  
 والشفقة بالذات ترتبط ايجابا بالناثير الايجابي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي وسلبا بالناثير السلبي والاضطرابات النفسية وهذا ما توصلت اليه نتائج دراسة (7) .  
 كما ان الشفقة بالذات تنتبا بشكل سلبي بالغضب والغضب يتصل بالعنف وان المستوى المنخفض من الغضب يؤدي الى مستوى منخفض من العنف ضد الاخرين وترتبط الشفقة بالذات بكل من السعادة والتعاؤل والذكاء الانفعالي والترابط بين الناس وهذا ما توصلت اليه دراسة. (5)

وتلعب الشفقة بالذات دور الوسيط إذ انها سهلت تأثير الثقة بالنفس على الصحة العقلية إذا انها وعلى الرغم من انخفاض الثقة بالنفس لدى الافراد الا انه وبسبب ارتفاع الشفقة بالذات لديهم لم تتأثر الصحة العقلية وهذا يعني ان الشفقة بالذات المرتفعة قد خفضت الحاجة الى ارتفاع الثقة بالنفس في الحالات التي تؤدي الى نشوء حالة من الشك وعدم الثقة بالنفس وهذا ما اظهرته دراسة (8) وترتبط الشفقة بالذات بالشعور بالذنب فكما انخفضت الشفقة بالذات ارتفع الشعور بالذنب كما ان ابعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى الاحداث الجانحين وهذا ما توصلت اليه دراسة(9).

كما تظهر الشفقة بالذات لدى الاناث اكثر مما هي لدى الذكور وهذا ما توصلت اليه دراسة (10) وهذا عكس ما توصلت اليه دراسة (2) الى ان الاناث اكثر ممارسة لنقد ولوم لذواتهم اي اقل شفقة بذواتهم موازنة بالذكور. وهذا ايضا ما توصلت له دراسة (3) من ان الذكور اكثر شفقة بذواتهم موازنة بالاناث وان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الاسري وسلبيا مع الاكتئاب والقلق.

وارتبطت الشفقة بالذات ارتباط ايجابي بينها وبين السمات الشخصية ، هذا ما اظهرته نتيجة دراسة (العاسمي،2014) كما وبينت الدراسة ان الاناث اكثر شفقة بالذات من الذكور وان طلبة الكليات الادبية اكثر شفقة بالذات من طلبة الكليات العلمية.(11)

ولكن وعلى الرغم من ارتباط الشفقة بالذات بالتأثيرات الايجابية الا ان كثرة تعرض الافراد الى الاجهاد الناتج من العمل في ظروف تكثر فيها الصدمات والمعاناة الشخصية فهنا تظهر وبحسب دراسة ( Figley,1995 ) اعراض لما يسمى بتعب الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف والغضب والهيجان وفرط الاثارة والافكار الدخيلة والقلق و والخوف من التعامل مع الاشخاص. (12) وتتجلى أهمية الدراسة من :

- 1 - أهمية متغير الدراسة -الشفقة بالذات- إذ انها من المتغيرات الحديثة والتي لم يتطرق لها اي بحث أو دراسة عراقية -حسب علم الباحثة- فهي الأولى عراقيا وكذلك تعد من الدراسات العربية التي لا يتجاوز عددها اصابع اليد الواحدة ، اما بالنسبة للدراسات الاجنبية فعددها محدودا .
- 2 - أهمية العينة التي تتأولتها الدراسة وهي مرحلة الشباب فهي اساس بناء الامم وحضارتها ، والشباب يعتمد عليهم في نهضة المجتمعات و رقيها ومتى ماكان الشباب ، شباباً واعياً متعاطفاً مع ذاته رحيماً بها متزناً انفعالياً كلما كان قادر على ادارة حياته وتحقيق النجاح في حياته المستقبلية.
- 3 - أهمية موضوع الشفقة بالذات والذي يعد من المتغيرات المهمة والتي ترتبط بالشخصية السوية لما لها من دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتعامل بايجابية مع النفس عندما تمر بخبرات غير سارة ومحبطة وبالتالي مواصلة الطريق بصحة نفسية جيدة.

- 4 - القاء المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع الشفقة بالذات لدى الطلبة وتفسير التباين فيه باختلاف الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية.
- 5 - بناء اداة لقياس الشفقة بالذات مما يسهل على الباحثين اجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في المؤسسات الدراسية والتربوية والتعليمية .

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى :

- 1 -قياس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة (عينة الدراسة).
- 2 -التعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس(ذكور - اناث).
- 3 -التعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي - انساني).
- 4 - التعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير المرحلة الدراسية (أول - رابع).

#### حدود الدراسة:

الحدود الزمانية : تم تطبيق مقياس الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2016-2017)م

الحدود المكانية : تم إجراء هذه الدراسة في جامعة بغداد (الكليات التابعة لجامعة بغداد- مجمع

الجادية)

الحدود البشرية : تم إجراء الدراسة على طلبة جامعة بغداد (ذكور-اناث) من التخصص (العلمي

- الانساني) - وعلى طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الرابعة.

#### تحديد المصطلحات:

#### الشفقة بالذات:

- 1 -عرفتها "Neff,2003" بانها : اتحاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها اغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح .( 13 )
- 2 -وعرفها (علوان ، 2016) بانها: شعور داخلي بالالم الانفعالي وشعور بالتاثير الايجابي تجاه هذا الالم. (9)
- 3 -التعريف النظري : التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وان هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الاخرين ،غير مرتبط بوجهة نظر خاصةفضلا عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن .
- 4 -وتعرف إجرائياً : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس الشفقة بالذات المعد في الدراسة الحالية.

### الإطار النظري للشفقة بالذات :

تعد الدكتورة "Neff" هي أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات وهي ترى ان الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية الا إذ شعر بالشفقة بالذات ، فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد ، وهي تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته. (14) وقد اشنت "كرستين نيف" ثلاثة عناصر أو مكونات للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها البعض وهي:

**اللطف بالذات مقابل انتقاد الذات /** وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والاحباط والمعاناة بدلا من اصدار احكام قاسية عليها، واطهار التأثير الايجابي نحو الذات بدلا نقدها. (9) وكذلك هي تشير الى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل عوضا عن الاحكام الذاتية القاسية.

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات ولا سيما عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق امر ما أو التعرض لمواقف ضاغطة محبطة وذلك بدلا من نقد الذات ولومها. (15) مما يساعد الافراد الذين يواجهون خبرات سلبية ان يملأوا بها ويتعاملوا معها بموضوعية. وان الافراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد الانا لديهم اي تهدد ذواتهم فانهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بان العيوب الشخصية يمكن تغييرها كما ان لدى هؤلاء الافراد القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض لمثل هذه المواقف وتقوية جوانب الضعف لديهم والتي سببت لهم هذه المشكلة وتعرضهم لمواقف للتهديد. (16)

**الانسانية المشتركة مقابل العزلة /** وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة على انها جزء من الخبرة

الانسانية وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الاخرين ، وهي الدمج المتوازن بين الذات والاخرين، فشقاء الفرد ينكشف بكل قسوة لحظة الالم وبالتالي فهو في حاجة الى مشاركة الاخرين في الالم ومشاركتهم له مشاركة ايجابية مباشرة.

والشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والاخرين والتي يمكن ان تعد جزءا من الخبرة الانسانية المشتركة ، وان كل الناس يستحقون الشفقة وكل الناس يعانون، وان ادراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الاخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الانسانية المشتركة. اي ان الشفقة بالذات تتضمن قبول الشك بالذات والتقييم الذاتي السلبي والمحن كجزء من الطبيعة الانسانية، وان المعاناة والفشل والعجز الذي سيطر عليه نتيجة مروره بخبرات مؤلمة جزء من تجربة جميع الناس وتستحق الشفقة بذاته مع حكم اقل من الحكم عليها وان هذا الحكم ينبغي ان يكون اقل من حكم الاخرين على الفرد. (4) كما انها تسمح للفرد بان يرى تجاربه الذاتية وتجارب الاخرين من دون تشويه أو انفصال ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم ويكون واعيا لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الافراد وتجربة انسانية مشتركة. (17)

كما وترى "Neff" ان البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة انسانية عامة وعندما لا يعترف الشخص الا بمعاناته وحده في هذا العالم فان معاناته هذه تعني الموت أو العزلة والانطواء على ذاته.

**اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط /** وهي الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقين الاحكام ويكونون مدركين ومنفتحين على افكارهم وافعالهم ومشاعرهم والاحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة ، اي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. (15) واليقظة العقلية تساعد الناس من ان يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغط النفسية والاحباط والفشل عن طريق استخدام تقنية التأمل والتنفس بعمق ، فبدلاً من الاستسلام والتالم عند مواجهة الفشل لا بد من التعايش معه (18)

فالشفقة بالذات تتطلب اتخاذ اسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للفرد لا ان تكون المشاعر مكبوتة أو مبالغاً فيها، لذا فاليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه ومراقبة افكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدل من احتجازها في الوعي أو كبتها فضلاً عن عدم اطلاق الاحكام السلبية للذات أو التوحد المفرط معها وعدم التشديد على الذات مع ترسيخ وحدة الذات. (3) والشفقة توجه الفرد بان يدرك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات في حالة الاخفاق والفشل، وهي ترفع من امكانية قيام الشخص عندما يواجه مشكلة ما بتبني استراتيجية توافق غير تجنبية مثل ان يعيد صياغة المشكلة بطريقة ايجابية أو يتبنى استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات وبالتالي ممكن ان تسهل هذه الطرق التوافقية عملية التوافق مع الحياة. (9)

وبالتالي فان الافراد المشفقون بذواتهم يمنحون انفسهم الرضا والتقبل غير الحكمي عندما يمرون بخبرة معاناة أو فشل عوضاً عن التقليل من شأن الالم أو توبيخ انفسهم من خلال النقد الذاتي ويعترفون بانهم غير كاملين وغير معصومين عن الخطا وان مواجهة صعوبات الحياة هي جزء من الخبرة الانسانية المشتركة كما تتطوي الشفقة بالذات على بلوغ متوازن للخبرات السلبية للفرد بحيث لا يتم قمع المشاعر السلبية المؤلمة أو المبالغة بها. (2)

### إجراءات الدراسة:

ويتضمن استعراض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف الدراسة من حيث مجتمع الدراسة وعينته ، والخطوات التي اتبعت في إعداد المقياس ، ابتداءً من تحديد الفقرات مروراً بإجراءات التعرف على مؤشرات الصدق والثبات والتحقق من تمييزها ، وانتهاءً بالتطبيق من اجل استخدامه في تحقيق اهداف الدراسة.

**مجتمع الدراسة وعينته :** يتألف مجتمع الدراسة الحالي من طلبة جامعة بغداد، متمثلة بالكليات الإنسانية والعلمية في مجمع الجادرية ، وقد تم اختيار كلية الاعلام وكلية العلوم بالطريقة الطبقيّة العشوائية

من مجتمع الكليات ، وتم اختيار عينة التحليل ( عينة البناء ) بالطريقة الطبقيّة العشوائية اذ بلغت ( 500 ) طالب وطالبة ، وعينة الدراسة تم اختيارها ايضا بالطريقة العشوائية الطبقيّة وبلغ عددها ( 200 ) طالب وطالبة موزعين بالتساوي وفق متغير الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية. والجدول ( 1 ) يوضح

ذلك: الجدول (1) عينة الدراسة موزعين وفق متغيرات الدراسة

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الأولى		التخصص	الكلية	ت
	اناث	ذكور	اناث	ذكور			
100	25	25	25	25	الانساني	الاعلام	1
100	25	25	25	25	العلمي	العلوم	2
200	50	50	50	50	المجموع		

### مقياس الشفقة بالذات:

• صياغة فقرات المقياس : قامت الباحثة بتوجيه سؤال مفتوح الى عينة من طلبة الجامعة بلغت

(50) طالبا وطالبة كيف تتعامل مع نفسك عندما تتعرض لمواقف وخبرات مؤلمة ؟

• قامت الباحثة وبعد الاطلاع على الادب النظري وبعض الدراسات والمقاييس السابقة كدراسة

(Neff,2003) ودراسة (العاسمي، 2014) ودراسة (علوان، 2016) من صياغة (24) فقرة موزعة على

مجالات المقياس اذ يضم ثلاثة مجالات المجال الأول اللطف بالذات ، ويضم (10) فقرات والمجال

الثاني الانسانية العامة المشتركة ويضم (7) فقرات والمجال الثالث اليقظة العقلية ويضم (7) فقرات. وقد

صمم المقياس على وفق طريقة ليكرت ، وبدائل الاجابة خماسية قد روعي في صياغتها أن تكون

بصيغة المتكلم، وقابلة لتفسير واحد. (19) وتم اعتماد طريقة ليكرت (Likert) في تصميم وبناء مقياس

الشفقة بالذات، وذلك بوضع مقياس خماسي متدرج أمام كل فقرة، وكما يأتي: (تنطبق علي دائما، تنطبق

علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبدا) وأعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2،

1) على التوالي للفقرات ايجابية الاتجاه والعكس للفقرات سلبية الاتجاه

• صلاحية الفقرات : قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس

طالبة منهم ابداء آرائهم بشأن صلاحية الفقرات وملاءمتها للبيئة العراقية ومدى ملائمة البدائل والتعليمات

لعينة الدراسة. وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها، تم اعتماد نسبة اتفاق مقدارها (80%) فاكثر، وفي ضوء

آراء الخبراء تم تعديل بعض الفقرات لغويا.

• التطبيق الاستطلاعي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طال وطالبة تم

اختيارهم بصورة عشوائية من كلية الاعلام والعلوم ، وذلك لتعرف وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله

فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق في الاجابة عن المقياس. وقد تحقق جميع ذلك من خلال هذا التطبيق

اذ كانت الفقرات والتعليمات والبدائل واضحة، فيما ترأوح الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس بين

(10-12) دقيقة .

- تحليل الفقرات Items Analysis: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الشفقة بالذات ، طبق المقياس على عينة مؤلفة من (500) طالبا وطالبة، وقد استعمل أسلوبان في تحليل الفقرات هما:
  - العينتان المتطرفتان .
  - علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي.
  - أ - العينتان المتطرفتان:
- وفقاً لهذا الأسلوب، تم تحليل فقرات المقياس على الصورة الآتية:
  - تم تحديد درجة كل فقرة من فقرات المقياس.
  - حددت الدرجة الكلية لكل استمارة.
  - رتبت الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة بعدها تم تحديد نسبة ( 27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا.
  - وقد بلغ عدد الافراد في كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين ( 135) فرداً أي ان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل ( 270) استمارة، وبعد ان حللت الفقرات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t.test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة من الفقرات، تبين ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة ( 0.05) باستثناء الفقرة ( 6) فلم تكن ذات دلالة اذ ان القيمة التائية المحسوبة لها اصغر من القيمة الجدولية \*، وعلى هذا الاساس تم استبعاد هذه الفقرة وكما موضح في الجدول ( 2 )

الجدول ( 2 ) القوة التمييزية لفقرات مقياس الشفقة بالذات باستعمال أسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
7.528	1.64	3.688	0,585	4.6	1
5.803	1.03	3.92	0,728	4.53	2
10.09	2.43	2.76	1.266	4.32	3
6.23	1.59	3.28	1.027	4.17	4
5.82	1.84	3.051	1.51	3.99	5
**1.60	1.74	2.94	2.38	3.22	6
5.58	0.96	2.22	1.62	3	7
7.29	1.74	2.54	1.94	3.76	8
3.28	1.75	3.03	1.71	3.53	9
6.52	0.86	1.6	2.71	2.62	10
7.28	1.94	2.57	2.05	3.8	11
3.96	1.86	2.207	2.12	2.85	12
5.75	1.70	2.35	2.48	3.41	13
2.84	1.40	3.14	2.07	3.60	14
9.39	0.92	1.90	2.39	3.25	15
7.50	1.49	2.33	2.36	3.58	16
7.07	1.88	3.02	1.308	4.11	17
2.50	1.51	2.07	2.65	2.52	18
6.92	1.98	3.33	1.21	4.34	19



6.57	2.12	3.73	0.72	4.68	20
5.66	0.93	1.86	2.51	2.82	21
6.77	1.52	2.37	1.86	3.48	22
6.37	1.42	2.31	2.35	3.38	23
6.53	1.57	3.99	0.33	4.78	24

\*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية =268 =1.96.

\*\* فقرة غير مميزة

ب- علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي: لاستخراج درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس

بالمجموع الكلي للمقياس تم استعمال معامل ارتباط بيرسون . بعدها تم اختبار معاملات الارتباط بالاختبار التائي إذ أظهرت النتائج ان جميع الفقرات دالة عند مستوى ( 0.05 ) باستثناء الفقرة (6) إذ إن القيمة التائية المحسوبة لها اقل من القيمة الجدولية والبالغة ( 1.96 ) وهي الفقرة نفسها التي رفضت في الاسلوب السابق وعليه تم استبعادها من المقياس والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول ( 3 ) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.28	13	0.35	1
0.37	14	0.29	2
0.41	15	0.37	3
0.31	16	0.32	4
0.31	17	0.28	5
0.33	18	*0.11	6
0.29	19	0.26	7
0.36	20	0.32	8
0.32	21	0.38	9
0.34	22	0.36	10
0.29	23	0.30	11
0.35	24	0.27	12

\*فقرة غير دالة احصائياً

• التحليل العاملي Factor Analysis: يستهدف التحليل العاملي الكشف عن العوامل

المشتركة التي تؤثر في أي عدد من الظواهر المختلفة وينتهي إلى تلخيص المظاهر المتعددة التي يحلها الى عدد قليل من العوامل فهو ينحو نحو الايجاز العلمي الدقق ( 20 ) ويطبق التحليل العاملي لأجل معرفة تشعب المقياس بالعامل الذي يقيسه (21)

Principle وقد تم اجراء التحليل العاملي لفقرات مقياس الفردية بطريقة المكونات الأساسية Component Method بعد أن طبق على عينة مكونة من ( 500 ) طالبا وطالبة ، وقد افرزت نتائج التحليل العاملي قبل تدوير المح اور المتعامد بطريقة الفاريمكس ل كاييرز وبعد التدوير عن ثلاثة عوامل أي ان جذرها الكامن اكثر من واحد عدد صحيح، فضلاً عن اعتماد التشعب المقبول وهو اكثر من



(0.30) وقد تبين ان نسبة التباين المفسر يس اوي (57.774) من التباين الكلي والجدول ( 4 ) يوضح ذلك:

الجدول (4) نتائج التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريكس لمقياس الشفقة بالذات

العامل	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	التشيع	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين المتجمع
الأول	10	2	0.648	4.864	20.271	20.271
		3	0.637			
		5	0.563			
		8	0.676			
		9	0.745			
		10	0.679			
		11	0.715			
		12	0.675			
		14	0.682			
		16	0.644			
الثاني	7	1	9.10	4.633	19.308	39.578
		4	0.895			
		17	0.832			
		19	0.856			
		21	0.814			
		22	0.543			
		23	0.541			
الثالث	7	6	0.691	4.367	18.195	57.774
		7	0.908			
		13	0.841			
		15	0.339			
		18	0.754			
		20	0.773			
		24	0.907			

وقد ضم العامل الأول (10) فقرات هي (2، 3، 5، 8، 9، 20، 11، 12، 14، 16). فيما ضم العامل الثاني (7) فقرات وهي (1، 4، 17، 19، 21، 22، 23). اما العامل الثالث فقد ضم (7) فقرات وهي (6، 7، 13، 15، 18، 20، 24)

وللتحقق من مدى استقلالية كل عامل من العوامل الثلاثة التي افرزها التحليل العاملي قامت الباحثة باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية للعوامل الثلاثة لمقياس الشفقة بالذات والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5) مصفوفة الارتباطات الداخلية للعوامل الثلاثة لمقياس الشفقة بالذات

العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	0.37	0.46
	1	0.36
		1

يوضح الجدول (5) ان قيم معاملات الارتباط ضعيفة إلى حد ما بين كل عامل من العوامل

الثلاثة.

• **مؤشرات صدق المقياس:** يعد الصدق من الخصائص المهمة في مجال القياس النفسي،

فالمقياس الصادق هو الذي يقيس ما وضع من اجله. (22)

وقد تحقق في المقياس الحالي انواع من الصدق عدة وهي:

**1- الصدق الظاهري:** تم الوصول الى الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء لبيان آرائهم حول صلاحية فقرات المقياس والاخذ بتوجيهاتهم بعد تقديم التعريف للشفقة بالذات وتحديد المجالات المكونة له والفقرات الخاصة بكل مجال.

**2- صدق البناء:** وقد تحقق للباحثة هذا النوع من الصدق من خلال التحليل العاملي، اذ يعد

الصدق العاملي وسيلة لمعرفة صدق بناء المقياس فمن خلال استعمال التحليل العاملي يمكن تعرف مدى تشعب المقياس بالعامل الذي يقيسه، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي.

• **مؤشرات ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس الحالي بطريقتين هما:

**1- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test-retest method:** تم تحقيق هذا النوع من الثبات من خلال اعادة تطبيق المقياس بعد اسبوعين على عينة مكونة من ( 60 ) طالبا وطالبة وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين تبين ان معاملات الثبات للمجالات الثلاث لمقياس الشفقة بالذات كما موضحة في الجدول (6):

الجدول (6) معاملات الثبات للمجالات الثلاث للشفقة بالذات بطريقة اعادة الاختبار

المقياس	معامل الثبات
اللطيف بالذات	0.68
الانسانية المشتركة	0.64
اليقظة العقلية	0.66

في حين بلغ معامل الثبات للمقياس بصورته الكلية (0.88) وتعد هذه القيمة مقبولة موازنة بدراسة "نيف" اذ بلغ معامل الثبات على وفق طريقة الاختبار-إعادة الاختبار (0.91) .

**2- معامل الفا للاتساق الداخلي:** لحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على

(100) استمارة تم سحبها عشوائياً من عينة التحليل والجدول (7) يوضح معاملات الثبات:

الجدول (7) معاملات الثبات للعوامل الثلاث للشفقة بالذات بطريقة الاتساق الداخلي

المقياس	معامل الثبات
اللطيف بالذات	0.73
الانسانية المشتركة	0.66
اليقظة العقلية	0.71

وتعد هذه القيم مقبولة اعتماداً على المعيار المطلق . وقد بلغ معامل الثبات للمقياس بصورته

الكلية على وفق هذه الطريقة (0.89) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق .

• **المقياس بصيغته النهائية:** أصبح مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية مؤلفاً من (23) فقرة

ومكوناً من (3) مجالات والإجابة عليه على وفق طريقة ليكرت وهو يحوي على فقرات إيجابية وأخرى

سلبية. وبعد أن تمت إجراءات بناء مقياس الشفقة بالذات وخضع إلى التحليل العاملي ، أظهر التحليل العاملي وجود عوامل مستقلة بلغت (3) عوامل مستقلة للمقياس . وعند تعامل الباحثة مع هذه العوامل في الوصول إلى النتائج المترتبة عليها تبين ظهور علاقات ضعيفة جداً من خلال معاملات الارتباط التي جزأت المقياس وشضت فقراته بحيث أصبح كل مقياس تتراوح فقراته بين ( 6-10) فقرة ولم تعط نتائج واضحة ، لذا فقد ارتأت الباحثة التعامل مع المقياس بالدرجة الكلية للمقياس.

وعليه فإن الباحثة تتناول أهداف البحث لتحقيقها من خلال :

1 **قياس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة** : بعد تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة الدراسة من طلبة الجامعة ، تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات المقياس بلغ ( 93.1100 ) درجة وبانحراف معياري قدره (9.9) درجة ، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (69) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المستخرجة كانت ( 34.442 ) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 199 ) ، و الجدول (8) يوضح ذلك :

الجدول (8) الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي

والمتوسط الفرضي لعينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي للعينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المستخرجة	القيمة التائية الجدولية
200	93.11	9.9	69	34.442	1.96

إن هذه النتيجة التي تشير إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بارتفاع الشفقة بالذات وتفسر الباحثة ذلك نتيجة انحدار الطلبة من مجتمع يؤمن بالمساواة بين الجنسين هذه من ناحية فالجنسين معرضون لنفس الخبرات والمعاناة ، ومن ناحية اخرى مرور الطلبة جميعهم (ذكورا واناثا) بخبرات مؤلمة نتيجة الظروف التي مرت بالبلد من حرب واحتلال وما خلفاه اكسبت الطلبة الكثير من استراتيجيات التعامل مع الخبرات المؤلمة وجعلتم ينظرون اليها بمنظور اكثر شفافية وتعاملا موضوعيا بعيدا عن لوم ذاتهم وبتوازن انفعالي وان الجميع معرض للمعاناة والفشل ، مما جعل الطلبة متصالحين مع انفسهم مندفعين نحو الحياة ومشاركة الاخرين متصالحين مع ذواتهم لكي يستطيعوا مواصلة مسيرتهم وعطاءهم ،وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (العاسمي،2014).

2 **التعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) :** وللتحقق

من الهدف الثاني فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس الشفقة بالذات (92.873) درجة وبانحراف معياري قدره ( 9.946 ) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث على المقياس نفسه ( 93.347 ) درجة وبانحراف معياري قدره



(9.854) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت ( 0.3385 ) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (198) والجدول (9) يوضح ذلك:

الجدول ( 9 ) الموازنة في الشفقة بالذات لعينة الدراسة على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)

ت	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	الذكور	100	92.873	9.946	0.3385	1.960	0.05
	الإناث	100	93.347	9.854			

يظهر الجدول اعلاه عدم وجود فروق في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس وقد يرجع ذلك الى ان الطلبة ذكور واناث ينحدرون من نفس البيئة الثقافية والاجتماعية والتي تزودهم بنفس الخبرات والمواقف تقريبا، لذا فان الخبرات تتشابه لديهم " وكل الشعب العراقي تعرض للمعاناة " والطلبة جزء من هذا الشعب والتي تجعلهم مشفقين بذواتهم وعلى دراية بان الكل معرض وتعرض للخبرات المؤلمة ولل فشل فلا يوجد شخص معصوم من الوقوع في الخبرات المؤلمة مما جعل الطلبة وبغض النظر عن الجنس اكثر رافة ولطف وتوازن انفعالي عندما يمرون بخبرات الفشل وتصلح مع ذواتهم، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة (العاسمي، 2014) ودراسة (Berry, 2007) والتي اظهرت ان الاناث اكثر شفقة بالذات موازنة بالذكور كما واختلفت النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (Neff, et al, 2007) التي توصلت الى ان الذكور اكثر شفقة بالذات من الاناث.

### 3 المتعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي -

انساني): وللتحقق من الهدف الثالث فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة التخصص العلمي على مقياس الشفقة بالذات (93.672) درجة وبانحراف معياري قدره (10.178) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة التخصص الانساني على المقياس نفسه (92.547) درجة وبانحراف معياري قدره (9.622) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (0.803) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) بدرجة حرية ( 198 ) وجدول (10) يوضح ذلك:

### جدول (10) الموازنة في الشفقة بالذات لعينة الدراسة على وفق متغير التخصص الدراسي

ت	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	العلمي	100	93.672	10.178	0.803	1.960	0.05
	الانساني	100	92.547	9.622			

يظهر الجدول اعلاه عدم وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير التخصص الدراسي وقد يرجع ذلك الى تشابه الجو الجامعي ( البيئة الجامعية بكل ما فيها) بصورة عامة بالنسبة للطلبة من الاختصاصات المختلفة بالرغم من اختلاف المناهج، والتي حصنت الطلبة وجعلتهم ينظرون الى انفسهم بنظرة موضوعية عندما يواجهون مواقف الفشل والاحباط لان طبيعتهم النفسية والاجتماعية واحدة وهدفهم

واحد وهو النجاح وهذا يتطلب منهم مواجهة ما قد يصادفهم وما صادفهم من خبرات مؤلمة بانسجام ولطف مع الذات وعدم الاستسلام لهذه الخبرات السيئة والتعامل معها بعقلية منفتحة وباستراتيجيات تجعلهم يتقبلون جوانب القصور في ذواتهم وتجاوزها وعمومية خبراتهم الذاتية كجزء من خبرات عامة الناس . وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة (العاسمي ، 2014) التي اظهرت وجود فروق في الشفقة بالذات بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني وهذه الفروق كانت لصالح طلبة التخصص الانساني.

4 التعرف على الفروق في الشفقة بالذات على وفق متغير المرحلة الدراسية (أول - رابع) :  
وللتحقق من الهدف الرابع فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. إذ كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة الرابعة على مقياس الشفقة بالذات ( 93.585 ) درجة ويا انحراف معياري قدره (9.553) بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المرحلة الاولى على المقياس نفسه (92.635) درجة ويا انحراف معياري قدره (10.25) وقد تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت ( 0.678 ) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (198) وجدول (11) يوضح ذلك:

جدول (11) الموازنة في الشفقة بالذات لعينة الدراسة على وفق متغير المرحلة الدراسية

ت	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
1	الرابعة	100	93.585	9.553	0.678	1.960	0.05
2	الاولى	100	92.635	10.25			

يظهر الجدول اعلاه عدم وجود فروق في الشفقة بالذات حسب متغير المرحلة الدراسية وتفسر الباحثة ذلك الى ان الطلبة وبصرف النظر عن المرحلة الدراسية فالخبرات والمواقف السلبية التي تعرضوا لها من الحياة بصورة عامة قد اكسبتهم حاجزا نفسيا من الاتار السلبية التي مروا بها وكيفية التعامل مع ذواتهم برحمة ورافة والتصالح معها وعدم الاستسلام للفشل والتعامل بانفتاح على الخبرات المؤلمة وعدم الانغلاق على انفسهم لكي يستطيعوا مواصلة مسيرتهم العلمية والعملية .

#### التوصيات و المقترحات :

وكخلاصة القول نقترح في المطاف مايلي :

- 1- التاكيد على الاهل مواصلة دعم الابناء وتشجيعهم على استمرارية زرع الثقة في نفوسهم وان الكل معرض للفشل والاهم هو تجاوز المحن وجعلها منح.
- 2- عقد الندوات التي من شأنها بث الطاقات الايجابية ومعرفة مواطن القوة في الذات البشرية .
- 3- عقد الورش الارشادية للطلبة في كيفية التعامل مع النفس في حالات الفشل والمواقف السلبية والضغط الحياتية .
- 4- اجراء دراسة تتناول علاقة الشفقة بالذات بمتغيرات نفسية وتربوية . وكذا اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات عمرية مختلفة وموازنة النتائج.

## \* قائمة المراجع :

- 1- Brach, T. (2003): Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.pp:235
- 2- Neff, D. Kristin, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, vol, 41, 139–154.
- 3- Neff, D. Kristin and McGehee a Pittman. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, vol, 9(3), pp: 225–240.
- 4- Neff, D. Kristin. (2003b): Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, vol 2. (2), pp: 85–101.
- 5- Neff, D. Kristin and Vonk, Roos. (2009): Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, *Journal of Personality*, vol, 77:1, PP:23-50.
- 6- Morley, R. H. (2015). Violent and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 225-240.
- 7- Arimitsu, K., & Hofmann, S. C. (2015): Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.
- 8- Marshal, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J. & Heaven P. C. L. (2015): Self-compassion protects against the negative effect of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121
- 9 علوان، عماد بن عبده بن محمد ( 2016): الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الاحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة ابها، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (5) العدد(9) ايلول.
- 10- Beery, A Katie. (2007): Exploring the experience of body self -compassion for young adult women who exercise, Degree of Master of Science in the College of Kinesiology University of Saskatchewan.pp:23
- 11 - العاسمي ، رياض نائل ( 2014): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (30) العدد الاول.
- 12-Figley, C.R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic. stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner Mazel.
- 13-Neff, D. Kristin(2003): The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, vol 2(3), pp: 223–250.
- 14- Neff, D. Kristin & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007): An examination of self-compassion in relation to positive psychology functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4) pp: 908-916.
- 15-Neff, D. Kristin. (2003c): Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, vol. 46, (5), pp: 312-318.
- 16- Breines, J. C., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- 17-Neff D. Kristin.(2003b): Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, vol.(2),pp: 85–101.
- 18-Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987): *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.pp:163
- 19- Mark Williams & Danny Penman (2011): *Mindfulness: A ractical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Piaktus.pp:72
- 20 - سمارة، عزيز (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية. عمان ، دار الفكر-ص( 81).
- 21 - السيد ، فؤاد البهي (1979): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي.ص(687).
- 22 - عيسوي، عبد الرحمن محمد ( 1985): القياس والتجريب في علم النفس والتربية . ط 1، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.ص(49)
- 23-Stanley, C. & Hopkins, K. (1972): *Educational and psychological Measurement and Evaluation*. New Jersey. Prentice Hill.pp:101