وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البصرة
كلية التربية للعلوم الإنسانية

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

سلسة العلوم الإنسانية
مجلة فصليّة محكمة ومفهرسة

العدد (1) المجلد (45)
كانون الثاني 2020

ISSN Online: 2707-3599
ISSN Print: 2707-3580

العدد: ١ المجلد: ٤٥ السنة: كانون الثاني ٢٠٢٠

ت	عنوان البحث	أسم الباحث	الصفحة
١.	اثر أسلوب اليقظة العقلية في تنمية الشفقة بالذات لدى عينة من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية	اكثار خليل ابراهيم الكطراني أ.د.مائدة مردان محي الطعان	١-٤٠
٢.	أثر السِّياق في الخطاب الدّعائيّ لأئمة أهل البيت -عليهم السَّلام-	م.م.عباس عبد السادة شريف أ.د.حسين عودة هاشم	٤١-٦٤
٣.	اثر فنية التخيل المنطقي العاطفي في خفض الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة	م.م.زينب جميل عبد الجليل أ.د.حامد قاسم ريشان	٦٥-٩٩
٤.	أختيار مدينة الكوفة عاصمة الدولة الإسلامية في عهد الإمام علي (عليه السلام) دراسة في الأسباب والنتائج	م.د.سالم لذيذ والي الغزي م.د.شاكر عويد نفاوة الزهيري	١٠٠-١٣٠
٥.	أداء المرشدين التربويين من وجهة نظر المدرسين في المدارس الثانوية في محافظة البصرة	م.د.خلف مطشر دايخ	١٣١-١٤٩
٦.	إدارة الذات لدى معلمات رياض الأطفال بناء وتطبيق	الباحث :حسين حسن طعمة أ.د.فاضل عبد الزهرة مزعل	١٥٠-١٧٧
٧.	أساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية	أ.د.بتول غالب الناهي م.م.انمار يعقوب	١٧٨-١٩٥
٨.	استراتيجية الخطاب الصاعد في القرآن الكريم	أ.م.د.انجيرس طعمة يوسف	١٩٦-٢٢٤
٩.	الأسس الدينية والسلوكية لنجابة المولود عند أئمة اهل البيت (عليهم السلام)	م.م.زينب عبد الجبار سعيد أ.د.جاسم ياسين الدرويش	٢٢٥-٢٤٢
١٠.	الانحياز التأكيدي لدى طالبات الجامعة	م.م.زينب جميل عبد الجليل أ.د.حامد قاسم ريشان	٢٤٣-٢٨٣
١١.	الأهمية التاريخية للمدن التهامية بيت الفقية الحديدة إنموذجا	أ.م.د.شيماء طالب عبدالله	٢٨٤-٣٠٦
١٢.	التحليل المكاني للزراعة المحمية وأثرها في التنمية الزراعية المستدامة في محافظة البصرة (أنموذجا تطبيقيا)	فاضل عبد الحسين سهر الشمري أ.د.بشرى رمضان ياسين	٣٠٧-٣٣٠
١٣.	السنن الاجتماعية في القرآن الكريم	م.رياض عبد الرحيم حسين	٣٣١-٣٥٢
١٤.	الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة البصرة	اكثار خليل ابراهيم الكطراني أ.د. مائدة مردان محي الطعان	٣٥٣-٣٨١
١٥.	المال الحلال المختلط بالحرام دراسة في آراء الداودي المالكي(ت ٤٠٢هـ) من خلال كتابه الأموال" دراسة مقارنة	أ.م.د.رحيم علي صياح	٣٨٢-٤١٨
١٦.	المتخيل الاستشراقي ودعوى الأصول السامرية لمعارف نبوة النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) دراسة في الرؤية الاستشراقية في دائرة المعارف الاسلامية	م. م. نزار ناجي محمد أ.د. جواد كاظم النصر الله	٤١٩-٤٤٤
١٧.	المرجعيات الثقافية في خطاب عبد الله إبراهيم	م.د.صباح عيدي عطية أ.د.صدام فهد طاهر الأسدي	٤٤٥-٤٦٩

الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة البصرة

أ.د. مائدة مردان محي الطعان
جامعة البصرة –كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الباحثتان: إكثار خليل إبراهيم الكطراني
جامعة البصرة –كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية الى قياس الشفقة بالذات لدى عينة من ٤٠٠ طالب وطالبة من كلية (الآداب ،التربية للعلوم الصرفة ، التربية للعلوم الانسانية ، وكلية الزراعة) وللمرحلتين الثانية والثالثة ،كما هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق الاحصائية على مقياس الشفقة بالذات وفق الجنس والتخصص والمرحلة ، وخلصت الدراسة تمتع عينة البحث بمستوى من الشفقة بالذات وانه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس والمرحلة والتخصص

- **مشكلة البحث**

في خضم التطور التكنولوجي والثقافي الذي يمر به العالم بشكل عام، والعراق بشكل خاص وما يرافقه من تعقد ظروف الحياة على الصعيد السياسي والاقتصادي والأمني والاجتماعي والقيمي ، نجد أن الشباب هم أكثر الفئات تفاعلاً مع تلك التغييرات باعتبارهم الشريحة الأهم نظراً لما يواجهه العراق من " انفجاراً شبابياً"[١] وهو ما أكدته توصيات مؤتمر القاهرة حول حالة السكان في العراق إذ يشير واقع التركيب العمري لسكان العراق إلى أن المجتمع العراقي مازال من المجتمعات التي تتصف بفتوة سكانية ، إذ أن أكثر من ثلثي سكان العراق هم من دون سن الثلاثين من عمرهم ويشكلون نسبة (٦٨,٨%)، وعليه يكاد يكون هؤلاء أكثر الفئات تأثيراً وتأثراً بطبيعة التغييرات الحاصلة بمحيطهم الدولي والمحلي الذي تشوبه العديد من المنغصات، كتدني مستوى خدمات التعليم، وانعدام فرص العمل، وضبابية الخطط المستقبلية

١- مصطلح خاص بتعداد السكان يصف الدول التي يمثل الشباب الشريحة الأكبر من السكان فيه .
http://www.uniraq.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=1214:2013-10-01-12-52-59&Itemid=559&lang=ar

والإخفاقات الناجمة عن سوء العلاقات الاجتماعية مما ينعكس على نظرتهم لذاتهم وإطلاق الأحكام عليها وتحميلها فوق طاقتها، لذا يعد تقيمهم لأنفسهم عامل مؤثر في سلوكياتهم ونظرتهم للظروف والمواقف البيئية من حولهم، فكلما كان التقييم سلبي أصبحت نظرتهم أكثر سوداوية مما يعيق تفكيرهم الايجابي، وينعكس على مشاعرهم اتجاه أنفسهم، ويقوض قدراتهم وإمكاناتهم كما يؤثر في علاقتهم مع الآخرين. وساهمت تلك الإحداث المحيطة بتدني نظرتهم لذواتهم، بل وكانوا أنفسهم السوط الذي تجلد به دون رحمة.

ويعد جلد الذات بلغة قاسية ومخاطبتها بكلمات مثل (أنا غبي، أنا مثير للاشمئزاز، لن يحبني أحد أبداً، كم أنا أحمق) عندما نواجه تهديد ما، تجعلنا غير قادرين على التمييز بين أفكارنا وتمثيلاتنا عن أنفسنا وبين ذاتنا الحقيقية ، أي عندما تحاصر صورتنا الذاتية نتصرف وكأن وجودنا بحد ذاته في خطر وهنا يستخدم نظامنا للتهديد والدفاع استراتيجيات المواجهة ، أو نهرب من هذا الخطر إلى الكحول أو المخدرات أو الإفراط بالطعام مثلاً ، أو نعلق في اجترار هذه العيوب مراراً وتكراراً ، أو نستسلم ونعترف بأننا رديئون وسيئون ونتقبل كل ما نرمي به أنفسنا . إن محاولة تغيير نفسك بطريقة تسمح لك بأن تكون أكثر صحة وسعادة هذا التغيير ليس لأنك غير مقبول أو غير جدير بالاستحقاق ، وإنما لأنك تهتم لذاتك. وأهم نقطة في الشفقة بالذات هو انك تحترم إنسانيتك وتتقبلها بما فيها من إحباط وخسائر وقيود وإخفاق هذه هي الطبيعة البشرية تشترك بكل ذلك ، وكلما انفتحت على هذه الحقيقة بدل من مقاومتها كلما زاد تعاطفك مع ذاتك ومع الآخرين.

- **اهمية البحث:**

أن أحد المفاهيم البوذية المهمة التي لايعرف عنها إلا القليل في الأوساط النفسية الغربية مفهوم الشفقة بالذات (بينت– جولمان ٢٠٠١، براون ١٩٩٩، هان ١٩٩٧)، وأكدت نيف ٢٠٠٣ ان الفلسفة البوذية ركزت على التعاطف مع الآخرين والتخفيف من معاناتهم وتقديم الدعم والعون لهم ، وهذا لا يميز ذلك كثيراً عن الشفقة بالذات وكون المرء يتعاطف مع ذاته لا يستلزم أن يكون أنانياً أي لا يعطي الأولوية لاحتياجاته الشخصية على حساب الآخرين كون المعاناة هي جزء من الحالة الإنسانية وأن كل الأشخاص بما فيهم ذاتك تستحق التعاطف والشفقة وأن انغماس الفرد بسلبياته لا يجعله يرى أن هناك من يعاني من تلك السلبيات أيضاً . (neff,2003,p2)

وفي معظم الأوقات نشعر بالشفقة والتعاطف مع ذواتنا ، إذ يعد التعاطف هو أساس الحضارة ، وبناء الحضارة لن يصلح دون إمكانية التضامن والتعاطف مع النوع البشري وبناء الروابط

الاجتماعية وساعد استقرار الإنسان على مدار العصور على تنامي التعاطف ليس على مستوى أفراد القبيلة فقط وإنما على مستوى الدين والدولة . ((https://www.sasapot.com

وقد أشارت (Neff،٢٠١١)) أننا عادة ما نتعاطف بشكل عفوي مع الآخرين إلا أنه عندما تصل الأمور معنا إلى حالة من التوتر والقلق والمعاناة الشديدة نكون أكثر شدة على أنفسنا ، كما أن إعطاء الأعذار والمبررات لأخطاء وفشل الآخرين ولوم الذات وجلدها على تجارب محبطة أو إخفاقات يشترك بها جميع البشر خلال مراحل الحياة وما يرافقها من ضغوط وأزمات (Neff,2011 ,p٤٢).

ولكن ثمة تساؤل عن السبب الكامن خلف كوننا نتعاطف ونفهم معاناة الآخرين ؟ ، إذ وجد عالم الأعصاب (جياكوريزولاتي) الإجابة عن تساؤلنا ، حيث اكتشف وفريقه في جامعة بارما أوائل التسعينات الخلايا العصبية المرآة (mirror neurons) التي تفسر كيفية قراءة عقول الاخرين والتعاطف معهم دون أي جهد ، وهي الخلايا التي تنشط بالطريقة ذاتها سواء بالرؤية او الفعل فأننا نبتسم بمجرد رؤية شخص يبتسم وكذلك نعيش حالة الضيق والألم التي يعيشها صديق مقرب ، ونتعاطف معه ، كما تساعدنا هذه الخلايا على التنبؤ بردود أفعال الآخرين من خلال ملاحظة سلوكهم ومشاعرهم. https://www.lplotnik&kouyoumdjian,2013

كما أكدت دراسة ريتشارد دافيرسون ١٩٩٢ باستخدام نوعين من التصوير الطبقي لدراسة أدمغة ١٨ راهب بوذي قضوا قرابة (١٠-٤٠) عاماً وهم غارقون في عبادتهم وهم يفكرون بالشفقة على أبناء جنسهم ، وبمقارنة المخططات الدماغية التي عثر عليها مع مخططات أخرى لأدمغة ٢٠ طالب ، لاحظوا أن الرهبان يمتلكون تخطيطاً فريداً من نوعه في الدماغ والقشرة ما حول الفص الجبهي (Prefrontal Cortex) حيث كانت المنطقة اليسرى أكثر نشاطاً كونها مسؤولة عن العواطف الايجابية وعلى العكس المنطقة اليمنى المسئولة عن العواطف السلبية ، وهنا خلصت الدراسة الى قناعة مفادها أن الطريقة التي نفكر بها هي من تبرمج أدمغتنا لتصبح بالمستقبل مسؤولة عن كل ما نقوم به ونتخذه من قرارات مختلفة ، لذا تعد الشفقة هي السمة الإنسانية التي إذا جردنا منها لانستطيع الحفاظ على ديمومة واستمرارية التنوع البشري وجودته .(Neff,2011,p7)

- **اهداف البحث:**

تتحدد أهداف البحث الحالي :-

١ -التعرف على الشفقة بالذات لدى عينة البحث وفق متغيرات الجنس والمرحلة والتخصص .

٢ -الكشف عن الفروق ومستوى دلالتها في متوسطات الشفقة بالذات لدى عينة البحث وفق متغيرات " الجنس ، التخصص ، المرحلة الدراسية ".

- فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفق متغيرات " الجنس، التخصص ، والمرحلة الدراسية " والمتوسطات الفرضية لمقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفق متغيرات " الجنس ، التخصص ، والمرحلة الدراسية " على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة.

- **حدود البحث**- تحدد البحث الحالي بـ :

١ -عينة من طلبة جامعة البصرة ومن الكليات الإنسانية (كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية الآداب). و الكليات العلمية (كلية التربية للعلوم الصرفة، وكلية الزراعة).

٢ -من الجنسين (ذكور ،وإناث).

٣ -في المرحلتين (الثانية والثالثة).

١ -العام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) .

- **تحديد المصطلحات**

١- عرفتها نيف Neff،٢٠٠٣.

توجه إيجابي نحو الذات في مواقف الألم والإخفاق وتتضمن اللطف بالذات بدلاً من جلدها وانتقادها وفهم الخبرات الذاتية المؤلمة كجزء من المعاناة الانسانية المشتركة والتعامل معها بعقل منفتح . (Neff,2003,p 223-250)

٢- عرفها غويتز ، كليتنبر ، سايمون توماس (٢٠١٠).

هي الحساسية لتجربة المعاناة الى جانب الرغبة العميقة للتخفيف من تلك المعاناة (Neff, Katie,p8).

٣- (Senyuve ,Kaya ,2013)

قبول مشاعر المرء التي تسبب المعاناة او المشقة وأن يقترب الفرد من نفسه باهتمام ودفء وان يكون واقعي وغير قضائي تجاه نفسه في أوقات الفشل والقصور وقبول التجارب السلبية كجزء من الطبيعة الإنسانية .(Senyuve,kaya,2013,١٢-١٥).

التعريف الإجرائي : هي مجموعة درجات المجالات الثلاثة والتي تعبر عن لطف المستجيب بذاته ، وإنسانيته المشتركة ، ويقظته العقلية . علماً بأن الدرجة الكلية تشير الى شفقة المستجيب بذاته من خلال إجابته على فقرات المقياس المتبنى في البحث الحالي .

- **<u>الإطار النظري</u>** :

الشفقة بالذات **Self – Compassion** :-

على الرغم من الدراسات التجريبية الهائلة التي تناولها علماء النفس الغربيين لموضوع التعاطف والشفق تجاه الآخرين ، إلا أنه في الآونة الأخير بدأ واضح استكشاف الشفقة بالذات ، وتؤكد البوذية ان الشفقة تتطلب التحرك والرغبة بالتخفيف في حدة الاضطرابات التي يعاني منها الآخرون، وأوضحت البوذية ان الانقسام بين التعاطف مع الآخرين والشفقة بالذات يؤدي الى انفصال زائف بين الذات والآخرين ومن هنا بدأ علماء النفس الغربيين بتطوير فهم نظري وتجريبي للشفقة بالذات.(Barnard ,john ,2011,p 289)

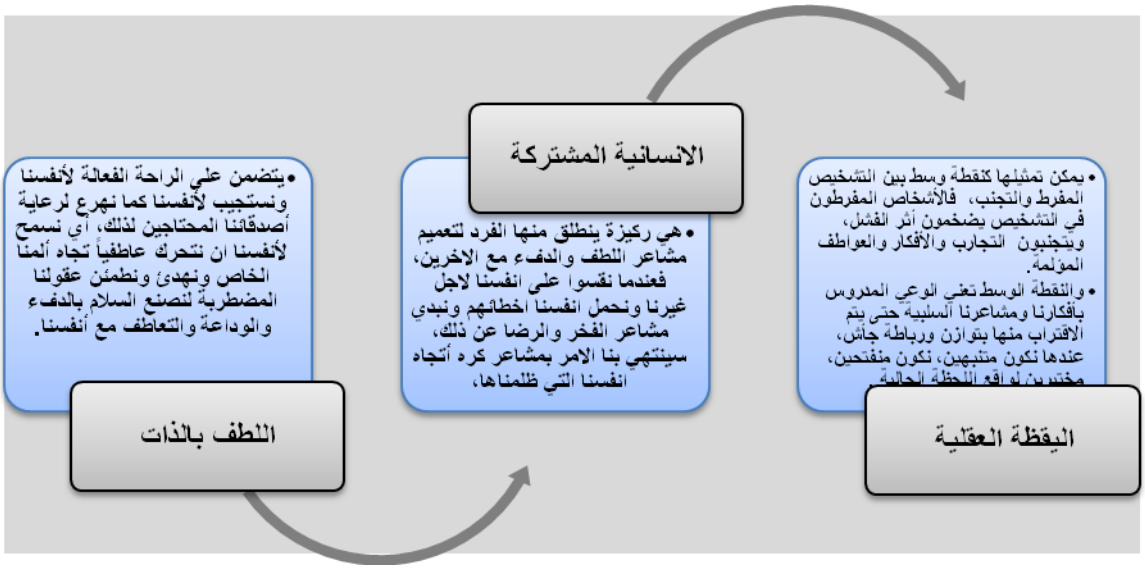
ولقيت الشفقة بالذات اهتماماً متزايداً في مجال الأبحاث مؤخراً حيث تم نشر أكثر من (٢٠٠) مقالة ودراسات في المجلات حول الموضوع منذ عام ٢٠٠٣ وهو العلم الذي نشرت فيه أول مادتين تحددان وتقيسان الشفقة بالذات (neff،٢٠٠٣). (Neff & Katie,p3)

وتنطوي الشفقة على الحساسية تجاه تجربة المعاناة، الى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من هذه المعاناة، وهذا يعني أنه من أجل تجربة الشفقة يجب عليك أولاً الاعتراف بوجود الألم، فبدلاً من التسرع في تجاوز تلك المرأة المشردة في الشارع المزدحم على سبيل المثال. يجب ان نتوقف فعلياً للحظة والتفكير في مدى صعوبة حياتها وهذا ينطوي على التوقف والخروج من إطارك المرجعي المعتاد وعرض العالم من وجهة نظر أخرى . Barnard& Curry ((٢٩١,2011,p

مكونات الشفقة بالذات :-

==========

تتكون الشفقة بالذات من ثلاث عناصر ومكونات جوهرية وسنبدأ بالمكون الأكثر وضوحاً في الشفقة بالذات وهو اللطف بالذات يليه مكون الانسانية المشتركة ثم اليقظة العقلية وكما هو موضح بالشكل رقم (١) :-



شكل رقم (١)
(يوضح مكونات الشفقة بالذات)

الدراسات السابقة:

١ - الدراسات العربية :-

١) دراسة العاسمي 2014 :-

(الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة الشخصية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الأبعاد الايجابية للشفقة بالذات (اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) وبين سمات (الانبساطية ، والانفتاح على الخبرة ، والمقبولية ، والضمير الحي) وعلاقة سلبية بين (الحكم على الذات وبين العزلة والتوحد مع الذات) وسمة العصابية ، كما أظهرت النتائج ان الإناث أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية ، وان هناك تفاعل دالاً بين الجنس والتخصص والشفقة بالذات (العاسمي، 2014، ص 17) .

٢) **دراسة المنشاوي 2016:-**

((نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم)) .

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من ان الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي والكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي وكذلك علاقة الصمود الأكاديمي بالإرهاق الأكاديمي وكشف الفروق بين البنين والبنات في متغيرات الدراسة، وأسفرت النتائج عن ما يلي:-

١ - وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01).بين كل من بعدي الشفقة (الدفء الذاتي، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي .

٢ - توجد علاقات دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (الدفء الذاتي ، والبرود الذاتي) وكل من أبعاد الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في الإجهاد الانفعالي ، والتبلد او السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية .

٣ - عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات في كل من الشفقة بالذات والإرهاق والصمود الأكاديمي .

٤ - اختلاف التأثيرات المباشرة للإرهاق الأكاديمي على الصمود الأكاديمي عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط الشفقة بالذات كمتغير وسيط (المنشاوي ، 2016، ص 225)

٣) دراسة منصور 2016 :-

(المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل).

من أهم أهداف هذه الدراسة :

١ – فحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية .

٢ – التحقق من وجود علاقات ارتباطيه بين المرونة النفسية وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية .

وخلصت النتائج الى:–

١ وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية .

٢ –وجود ارتباط دال إحصائياً بين دافعية الانجاز وكل من اللطف بالذات، الحكم على الذات ، اليقظة الذهنية ، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ،

٣ –عدم وجود ارتباط دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وكل أبعاد مقياس الشفقة بالذات

٤ وجود ارتباط دال إحصائياً بين التكيف وكل من الحكم على الذات ، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ، وعدم وجود ارتباط مع بقية مقياس الشفقة بالذات .

٥ وجود ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكل من الدرجة الكلية للطف بالذات ، الحكم على الذات ، اليقظة الذهنية ، والدرجة الكلية للمقياسين .

٦ وجود ارتباط دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات بلغ ٠,٧٤.

(منصور، ٢٠١٦، ص ٧١–١٣٩)

٤) دراسة سليم، ابو حلاوة 2018:-

((أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور)) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين الأصالة كسمة شخصية والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً .

اختار الباحث عينة من طلبة الدراسات العليا قوامها (٨١) طالب وطالبة بواقع (٣٧) طالب وطالبة من الدبلوم الخاص و(٤٤) طالب وطالبة من الدبلوم المهني واختير الطلبة الذين حصلوا على عامل ذكاء (١٢٠) فأكثر من المتفوقين .

واستعان الباحث بالأدوات :- (مقياس أصالة الشخصية، مقياس الشفقة بالذات، مقياس التوجه الروحي في الحياة) .

وخلصت الدراسة الى النتائج التالية :-

١ - وجود علاقات إرتباطية ايجابية دالة إحصائياً تتراوح بين مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) بين سمة أصالة الشخصية وكل من الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد) والتوجه الروحي في الحياة .

٢ - قدرة الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية .

٣ - عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في متغيرات أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي وفقاً للنوع (سليم ، ابو حلاوة ، ص ١٣٤-١٨٧ ، ٢٠١٨) .

ب - الدراسات الأجنبية

١) دراسة (**Neff,Hsleh&Dejitterat**,2005) :-

سلطت الدراسات الضوء على العلاقة بين الشفقة بالذات وأهداف التحصيل الدراسي والتعامل مع الفشل الأكاديمي المدرك بين الطلاب الجامعيين وأسفرت الدراسة الأولى ان الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً طردياً بأهداف الإتقان وترتبط بشكل عكسي بأهداف الأداء، وهي علاقة تم توسطها من خلال خوف اقل من الفشل وكفاءة أكبر من الأفراد المتعاطفين مع الذات اما الدراسة الثانية فقد خلصت الى ان الطلاب الذين أدركوا ان درجاتهم في منتصف الفصل الدراسي الأخير هي بمثابة فشل مع وجود نتائج تشير أيضاً الى ان الشفقة بالذات ترتبط طردياً باستراتيجيات التكيف المرتكزة على العواطف وترتبط بشكل عكسي بالاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب (neff, p.٢٦٣، ٢٠٠٥).

١) دراسة (**Murat&Iskender** ٢٠٠٩):-

هدفت الدراسة الحالية الى تحديد الفروق في الجنسين في الشفقة بالذات وفعالية الذات والاعتقاد الخاص حول التعلم ، تكونت عينة الدراسة من (٣٩٠) طالب من طلبة الجامعة ممن أكملوا ملئ استمارات مقياس الشفقة بالذات، بالإضافة الى ملئ مقياس الفعالية الذاتية ومقياس التحكم في المعتقدات حول التعلم .

وخلصت نتائج الدراسة الى:-

١ - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات وفعالية الذات والسيطرة على الاعتقاد حول التعلم وفق متغير الجنس .

٢ - ارتبط اللطف بالذات كأحد أبعاد الشفقة بالذات ايجابياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم بينما ارتبط الحكم على الذات سلبياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم، اما بعد الإنسانية المشتركة ارتباطاً ايجابياً بفعالية الشفقة بالذات وكان له ارتباطات سلبية للحكم على الذات من ناحية أخرى، وارتبطت العزلة سلبياً بفعالية الذات واللطف الذاتي وارتبطت ايجابياً بالحكم على الذات ، وارتبطت يقظة الذهن ارتباطاً ايجابياً بفعالية الذات والسيطرة على المعتقدات حول التعلم كما ارتبطت سلبياً بالحكم على الذات والعزلة ، كما وجد التوحد المفرط مع الذات له ارتباطاً سلبي بفعالية الذات واللطف الذاتي ولكن كان له ارتباطات ايجابية للحكم على الذات والعزلة. (علي ،٢٠١٨ ، ص٣٣)

- **<u>إجراءات البحث:</u>**

أولا-**مجتمع البحث** research community:

بعد تحديد المجتمع الأصلي قامت الباحثتان بتحديد الكليات التي تمثل مجتمع البحث بطريقة عشوائية باستعمال طريقة الخلط، وتم تحديد كليتي (الآداب، التربية الإنسانية) لتمثل التخصصات الإنسانية، وكليتي(التربية للعلوم الصرفة، الزراعة) لتمثل التخصصات العلمية، وشمل مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة البصرة من الذكور والإناث وللمرحلتين الثانية والثالثة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨. والجدول رقم (١) يوضح توزيع مجتمع البحث وفق متغيرات(الكلية والجنس والمرحلة الدراسية).

جدول رقم (١)

(توزيع أفراد مجتمع البحث حسب متغيرات "الكلية والمرحلة الدراسية والجنس")

الكلية	المرحلة الثانية		المجموع	المرحلة الثالثة		المجموع	المجموع الكلي
	ذكور	إناث		ذكور	إناث		
الآداب	٥٣٨	٧٦٥	١٣٠٣	٢٤٥	٣٥٧	٦٠٢	١٩٠٥
التربية للعلوم الانسانية	١٩٢	٥٦١	٧٥٣	١٩١	٧٣٤	٩٢٥	١٩٧٨
التربية للعلوم الصرفة	٢٢٢	٣٨١	٦٠٣	١٦٥	٣١٥	٤٨٠	١٠٨٣
الزراعة	١٥٣	١٧٣	٣٢٦	١٣١	٢٥٩	٣٩٠	٧١٦
المجموع							٥٣٨٢

ثانياً :عينات البحث Samples of the research

١ عينة البحث الأساسية

عمدت الباحثتان إلى اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة الطبقية العشوائية stratified Random والبالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث بواقع (١٤٤) طالب وطالبة من التخصص العلمي (كلية التربية للعلوم الصرفة ، كلية الزراعة) ، و(٢٦٦) طالب وطالبة من التخصص الإنساني (كلية الآداب ، كلية التربية للعلوم الإنسانية) وللمرحلتين الثانية والثالثة من مجتمع البحث وبعمر زمني يتراوح بين (٢٠-٢١) سنة، وباستعمال طريقة التوزيع المناسب حصلت الباحثتان على عينة البحث الأساسية وكما هي موضحة في الجدول رقم (٢) :

جدول رقم (٢)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الكلية والقسم والجنس

الكلية	المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الآداب	٤٠	٥٦	١٨	٢٧	١٤١
التربية للعلوم الإنسانية	١٤	٤٢	١٤	٥٥	١٢٥
التربية للعلوم الصرفة	١٧	٢٨	١٢	٢٤	٨١
الزراعة	١١	١٣	١٠	١٩	٥٣
المجموع	٨٢	١٣٩	٥٤	١٢٥	٤٠٠

٢ -عينة البناء :-

للتحقق من صدق التكوين الفرضي أو البنائي لمقياس الشفقة بالذات المتبنى في البحث الحالي، وحساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، قامت الباحثتان بسحب عينة عشوائية من طلبة جامعة البصرة بلغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبه، وبواقع (١١٧) و (٢٨٣) طالبة. استناداً إلى المعيار الذي حددته(Anastasi ١٩٧٦) أن الحجم المناسب لعينة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس النفسي تتمثل بـ (٤٠٠) شخص يتم اختيارهم من المجتمع المدروس. والجدول رقم (٣) يوضح ذلك :

جدول رقم (٣)

(يوضح توزيع عينه البناء وفق متغير الكلية والجنس)

الكلية	الذكور	الإناث	المجموع
الإدارة واقتصاد	٤٨	٩٦	١٤٤
الهندسة	١٧	٥٨	٧٥

القانون	**٣٢**	**٧٨**	**١١٠**
الفنون الجميلة	**٢٠**	**٥١**	**٧١**
المجموع	**١١٧**	**٢٨٣**	**٤٠٠**

٣ - عينة الثبات (**Sample of The Reliability**) :-

طبقت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات على عينة عشوائية من طلبة الجامعة قوامها (٢٠) طالب وطالبة لمعرفة مدى ثبات الأداة، وذلك بتاريخ ٢٠١٨/١١/٥ ثم أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بتاريخ ٢٠١٨/١١/١٩ والجدول (٤) يوضح ذلك :-

جدول (٤)

(توزيع عينة الثبات وفق متغير المرحلة الدراسية والجنس)

المرحلة	ذكور	إناث	المجموع
الثانية	**٤**	**٦**	**١٠**
الثالثة	**٣**	**٧**	**١٠**
المجموع	**٧**	**١٣**	**٢٠**

ثالثاً- أدوات البحث (Research of Tools):-

١ - مقياس الشفقة بالذات self –compassion scale تبنت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات للمنظرّة الأمريكية (Neff . ٢٠٠٣) لقياس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة ومن أهم مبررات تبني الباحثتان لهذا المقياس ما يلي :-

١ -يعد من المقاييس الرصينة التي تتمتع بالخصائص السيكومترية، لتقيد (nefff 2003) بالخطوات العلمية عند بناءه .

٢ - هو المقياس الوحيد الذي يقيس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة على حد علم الباحثتان . ترجم لعدة لغات (التركية ، الهندية ، اليابانية ، الإيرانية ، الاسبانية ، الهولندية وغيرها من لغات العالم) مما منحه صفة العالمية.

- **وصف مقياس الشفقة بالذات :-**

اعتمدت كرستين نيف (neff ٢٠٠٣) في بناء مقياسها على نموذج يتكون من ثلاث مجالات تقيس (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وداخل تلك المجالات الايجابية توجد فقرات ذات صياغة سلبية تقيس (الحكم على الذات، العزلة، والتوحد المفرط مع

الذات) وقد اعتمدت نيف على نظريتها في الشفقة بالذات في بناء مقياسها. ويتكون المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات– ملحق رقم (١) – ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥)

(تسلسل فقرات مقياس الشفقة بالذات الايجابية والسلبية وتوزيعها على مجالاته)

المجالات الايجابية	+					–					المجالات السلبية
اللطف بالذات (self–kindness)	٥	١٢	١٩	٢٣	٢٦	١	٨	١١	١٦	٢١	**الحكم على الذات** (self–judgmeut)
الانسانية المشتركة (common humanity)	٣	٧	١٠	١٥	–	٤	١٣	١٨	٢٥	–	**العزلة** (isolation)
اليقظة العقلية (mindfulness)	٩	١٤	١٧	٢٢	–	٢	٦	٢٠	٢٤	–	**التوحد المفرط مع الذات** (over–Identifi cation)

وأمام كل فقرة يوجد مدرج خماسي البدائل (أبداً، نادراً، أحياناً، كثيراً، دائماً)، ومفتاح التصحيح يقتضي منح البدائل على الفقرات الايجابية الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والعكس صحيح بالنسبة للفقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وبهذا تتراوح الدرجة على المقياس بين (٢٦) كحد ادنى الى (١٣٠) كحد اقصى بمتوسط فرضي مقداره (٧٨)، وتشير الدرجة المرتفعة الى ان المستجيب يشعر بالشفقة نحو ذاته عندما يواجه احداث محبطه، بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس الى إن المستجيب اكثر قسوة على ذاته ومنتقد لها في المواقف والتجارب المؤلمة

- **صدق الترجمة** :–

تمت ترجمة المقياس بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية عبر ترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية وبالعكس من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل استاذين متخصصين– ملحق رقم (١)، وبعد الترجمة عرضت النسختين على اساتذة متخصصين بعلم النفس والإرشاد النفسي لهم دراية باللغة الانكليزية لغرض الوقوف على صدق الترجمة من حيث الصياغة النفسية للفقرات والتأكد من كونها معبره عن المحتوى (الموضوع) المراد قياسه وقد تبين ان الترجمة صادقة وان هناك تطابق بين النسختين بعد اجراء بعض التعديلات عليه_ ملحق رقم (٢).

- **الصدق الظاهري** face validity :–

تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس- ملحق رقم (٣)- للتحقق من صلاحية عبارات المقياس ومدى ملائمتها لقياس مفهوم الشفقة بالذات بلغ عددهم (١٠) محكمين – ملحق (٢) وبعد تفريغ اجابات المحكمين على فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة قبول (١٠٠%) وبهذا احتفظ المقياس بفقراته كافة دون حذف والبالغة (٢٦) فقرة. والجدول(٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

(المجالات وأرقام الفقرات وعدد المحكمين والموافقين والمعترضين والنسب المئوية لصلاحية فقرات مقياس الشفقة بالذات)

المجالات	أرقام الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقين	النسبة المئوية
اللطف بالذات	١، ٥، ٨، ١٢،١٦،١١، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٦	١٠	١٠	—	%١٠٠
الإنسانية المشتركة	٣، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٥	١٠	١٠	—	%١٠٠
اليقظة العقلية	٢، ٦، ٩، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٤	١٠	١٠	—	%١٠٠

- **صدق التكوين الفرضي** (Construct Validity) :-

نوع من الصدق الذي يسمى أيضاً بصدق المفهوم وبصدق البناء وهو الصدق الذي يدل على الدرجة التي بها تعد تكوينات تفسيرية أو مفاهيم معينة مسئولة عن الأداء في الاختبار، وهذه التكوينات تعد بمثابة خصائص يفترض بانها تمييز بين الافراد وينعكس أثرها على سلوكهم.(محمود، ٢٠٠٧، ص٤٢٩)

وتم التحقق من الصدق البنائي لمقياس الشفقة بالذات عبر الأساليب الاتية :-

١- القوة التمييزية للفقرات :

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الشفقة بالذات استعانت الباحثتان بأسلوب المجموعتين الطرفيتين. ولتحقيق ذلك طبقت فقرات مقياس الشفقة بالذات على عينة البناء، والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة والمسحوبة من مجتمع البحث بطريقة عشوائية، وبعد تفريغ بيانات العينة قامت الباحثتان بترتيبها تنازليا وفق الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البناء وتحديد المجموعة العليا والدنيا، ثم اختارت الباحثتان نسبة (٢٧%) وبلغت (١٠٨) مفحوص لكل مجموعة وتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، وقد تراوحت

درجات المجموعة العليا ما بين (١٢٢-٩٠) بينما المجموعة الدنيا تراوحت ما بين (٧٦-٤٥) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حصلت الباحثتان على القيمة التائية والتي تشير إلى قيمة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين وتعكس القوة التمييزية للفقرة وقد تراوحت تلك القيم مابين (٢,٥٧٨-١٠,٢٧٨) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية (٢١٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٤٥)، نلاحظ أن جميع تلك القيم كانت اكبر من القيمة الجدوليه الأمر الذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين وهذا يعكس تمتع جميع فقرات المقياس بقوة تمييزية عالية.

١-الاتساق الداخلي لفقرات المقياس :-

يكون مفهوم الصدق المستخرج بهذه الطريقة قريباً من مفهوم التجانس ويتم حسابه عن طريق ارتباط درجة كل فقرة بمحكٍ خارجي أو داخلي، ويستخدم المحك الداخلي عادةً في حالة عدم توفر المحك الخارجي، فيعد أفضل محك داخلي في هذه الحالة هو درجة المفحوص الكلية على المقياس. وللحصول على معاملات الاتساق لفقرات المقياس بارتباطهما مع المجموع الكلي للمقياس بمجالاته الثلاثة، مستخرجة من إجابات عينة البناء البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة أخضعت بياناتهم المتجمعة للتحليل الإحصائي باستخدام معامل ارتباط ضرب العزوم لبيرسون.

٢-درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :-

قامت الباحثتان بحساب معاملات ارتباط فقرات المقياس مع المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه كل فقرة ، باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، فتراوحت قيم معاملات الارتباط لمجال اللطف بالذات مابين (٠,٤٩٥-٠,٦٩٧) ، ولمجال الإنسانية المشتركة تراوحت القيم المحسوبة مابين (٠,٥٦٥- ٠,٧٠٤) ، ولليقظة العقلية كانت (٠,٢١٠- ٠,٧٠١) . في حين تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس مابين (٠,٤٧٢- ٠,١٧٩). وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,١٠١)، نلاحظ ان جميع معاملات الارتباط بين لعلاقة الفقرات مع المجال الذي تنتمي اليه ومع المقياس ككل كانت اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائية بينهما، وهذا يؤكد تمتع فقرات المقياس جميعها باتساق داخلي عالي.

وبإتباع ذات الإجراء حصلت الباحثتان على مصفوفة الارتباطات الداخلية لبيان درجة ارتباط مجالات المقياس ببعضها البعض، وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، فتراوحت معاملات

الارتباط المحسوبة مابين (٠,٦٥٤- ٠,٢٧٧) ، وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية (٣٩٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,١٠١)، نلاحظ أن جميع تلك المعاملات كانت اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائية بين مجالات المقياس وبين كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وهذه النتيجة تؤكد تمتع المجالات والمقياس باتساقات داخلية عالية. الأمر الذي يؤكد تمتع المقياس بصدق بنائي مرتفع . والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:-

جدول رقم (٧)

(مصفوفة الارتباطات الداخلية للمجالات الثلاثة والدرجة الكلية على مقياس الشفقة بالذات)

المجالات	الشفقة	اللطف بالذات	الانسانية المشتركة	اليقظة العقلية
الشفقة	١			
اللطف بالذات	٠,٦٥٤	١		
الإنسانية المشتركة	٠,٤٠١	٠,٢٧٧	١	
اليقظة العقلية	٠,٥٢٢	٠,٤٠٢	٠,٢٨١	١

وبعد هذه السلسلة من العمليات حافظ المقياس على فقراته البالغ عددها (٢٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات وذلك لتمتعها بقوة تمييزية واتساقات داخلية عالية .

- **الثبات** Reliability.

للتحقق من ثبات مقياس الشفقة بالذات اعتمدت الباحثتان طريقتين :

أ – طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) .

للتحقق من مدى استقرار إجابات الأفراد على مقياس الشفقة بالذات على اختلاف فترات التطبيق، طبق الباحث المقياس على عينة الثبات البالغ حجمها(٢٠) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وبعد تحليل بيانات التطبيقين ومعالجتها إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون تراوحت قيم (r) المحسوبة لمقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة على التوالي(٠,٥٣٨، ٠,٣٨٩، ٠,٦٠٤،٠,٦٠٨)، وعند مقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) البالغة (٠,٣٧٨) نلاحظ ان جميع تلك القيم هي اكبر من القيمة الجدوليه، الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين نتائج التطبيقين. وباستعمال معادلة الاختبار التائي لدلالة الفرق بين التباينات

المترابطة كانت القيم التائية المحسوبة لتلك المجالات على التوالي (١,٠٦٧، ٠,٢٨٠،١,٢٦٦، ٠,٩٧٧) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدوليه عند درجة حرية (١٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٧٣٤) نلاحظ أن جميع تلك القيم كانت اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج التطبيقين لمقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة. والجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

(قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معاملات الارتباط والقيم التائية لدلالة الفرق بين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار لعينة الثبات على مقياس الشفقة بالذات)

المجال	نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة التائية
اللطف بالذات	الاختبار	٢٩,١٠٠	٣,٦٥٥	٠,٥٣٨[٢]	[٣]١,٠٦٧
	إعادة الاختبار	٢٩,٢٠٠	٤,٤٥٦		
الإنسانية المشتركة	الاختبار	٢٥,٤٠٠	٤,٦٠٤	٠,٣٨٩	٠,٢٨٠
	إعادة الاختبار	٢٥,٣٥٠	٤,٣٣٢		
اليقظة العقلية	الاختبار	٢٩,٢٠٠	٤,٤٥٦	٠,٦٠٨	١,٢٦٦
	إعادة الاختبار	٢٥,٦٥٠	٣,٥٢٣		
الشفقة بالذات	الاختبار	٧٩,٨٥٠	٩,٥٣٣	٠,٦٠٤	٠,٩٧٧

ب الثبات بمعادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha Reliability

وباستعمال طريقة الفاكرونباخ لتحليل بيانات التطبيق الثاني لعينة الثبات البالغ حجمها (٢٠) طالب وطالبة فقد بلغت معاملات الثبات للمقياس ومجالاته الثلاثة على التوالي (٠,٧٥٣، ٠,٦٥٦، ٠,٥٩٤، ٠,٦٨٠، ٠,٧٥٩، ٠،٥٨٧، ٠,٦٨٦، ٠,٥٧٤، ٠,٨٥٦)، كما يوضحها الجدول رقم (٩) :

جدول رقم (٩)

(قيم معاملات الثبات المستخرجة بطريقة الفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة)

اللطف بالذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة العقلية	ثبات المقياس الكلي الشفقة بالذات
٠,٧٩٢	٠,٧٩٢	٠,٨٧٣	٠,٨٦٧

[٢] ارتباط موجب ودال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

[٣] الفرق غير دال عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

وبناءً على ما اتفق عليه المختصون في ميدان القياس التربوي والنفسي من معايير،تعد جميع معاملات الثبات المحسوبة لمجالات المقياس الثلاثة وللمقياس ككل مقبولة، وعليه يتمتع المقياس الحالي بثبات جيد، يمكن اعتماده في البحث الحالي والوثوق بنتائجه.

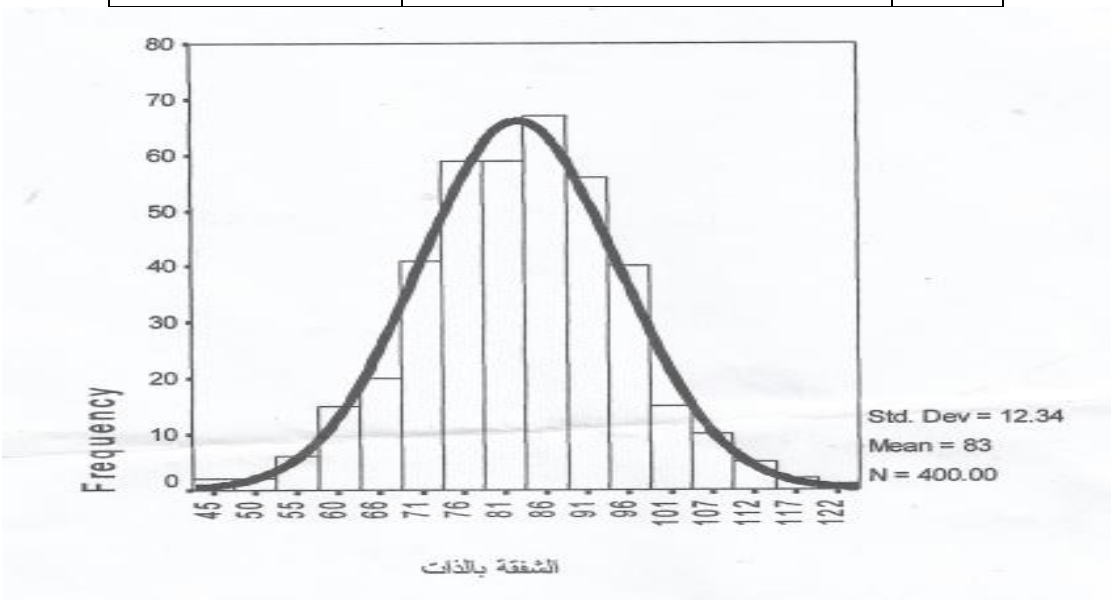
- **المؤشرات الإحصائية لمجالات الشفقة بالذات :-**

وبشكل عام تظهر المؤشرات الإحصائية لمقياس الشفقة بالذات والجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول رقم (١٠)

(المؤشرات الإحصائية لمقياس الشفقة بالذات)

ت	المؤشرات الإحصائية	قيمة المؤشر
.١	الوسط الحسابي	٢٨,٧٣٥
.٢	الوسيط	٨٣,٠٠٠
.٣	المنوال	٨٣,٠٠٠
.٤	الانحراف المعياري	١٢,٣٤٤
.٥	الالتواء	-٠,٠٢١
.٦	التفرطح	٠,٠٢٥
.٧	المدى	٧٧,٠٠
.٨	اقل درجه	٤٥,٠٠
.٩	أعلى درجه	١٢٢,٠٠



شكل رقم (٢)

الشكل البياني للمؤشرات الإحصائية لمقياس الشفقة بالذات

- المعالجات الإحصائية:

استعملت الباحثتان الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS)، لتحليل بيانات البحث المتجمعة والحصول على نتائج البحث.

- **<u>عرض النتائج ومناقشتها:</u>**

الهدف الأول

(التعرف على الشفقة بالذات لدى عينة البحث وفق متغيرات الجنس والمرحلة والتخصص)

تم تحقيق الهدف الأول من خلال التحقق من صحة الفرضية التالية:

الفرضية الأولى : (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفق متغيرات " الجنس، التخصص ، والمرحلة الدراسية " والمتوسطات الفرضية لمقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة).

انتهت عملية تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة البحث البالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة، بتوفير كم من البيانات المتجمعة، وبعد تحليل تلك البيانات بلغت قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس بمجالاته الثلاثة على التوالي (٣١,١٢٠،٢٥,١٢٠، ٢٥,٣٤،٨١,٥٧٠) وبانحرافات معيارية مقدارها على التوالي (٥,٥٠٧، ٤,٩٥٩، ٥,٠١٦، ١٢,٢٧٢)، وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة المحسوبة والأوساط الفرضية للمقياس ومجالاته استعانت الباحثتان بالمعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة عل التوالي (٤,٠٤٩ ،٥,٣٢٣،٤,٥١٧، ٥,٨١٨) وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٣٩٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) لاختبار ذو نهايتين والبالغة (٢,٥٧٦) نلاحظ ان القيم المحسوبة لكل من (اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والشفقة بالذات) كانت اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أوساط العينة والأوساط الفرضية الخاصة بها، علما بأن الفروق لتلك المجالات سجلت لصالح متوسط العينة. والجدول (١١) يوضح ذلك :-

جدول رقم (١١)

(قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية والقيم التائية ودلالة الفروق على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة لدى عينة البحث الكلية)

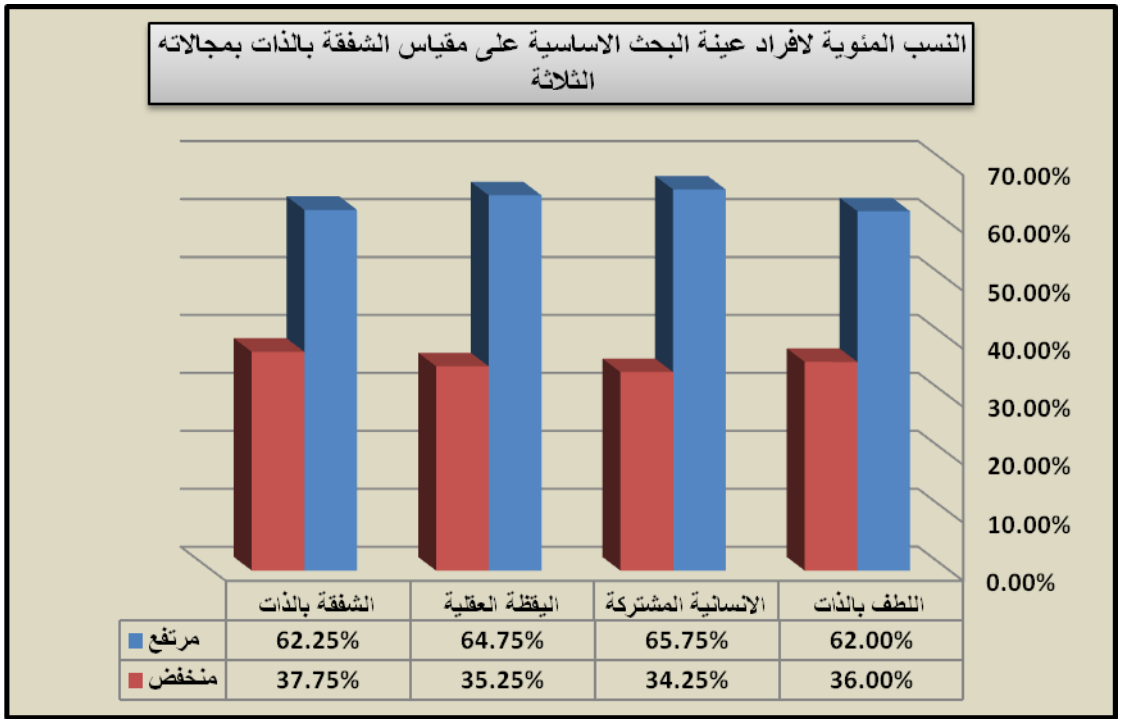
مجالات الشفقة بالذات	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدوليه	مستوى دلالة الفرق

اللطف بالذات	٤٠٠	٣١,١٢٠	٥,٥٠٧	٣٠	٤,٠٤٩	٢,٥٧٦	**الفروق دالة عند مستوى ٠,٠١**
الإنسانية المشتركة		٢٥,١٢٠	٤,٩٥٩	٢٤	٤,٥١٧		
اليقظة العقلية		٢٥,٣٤٠	٥,٠١٦	٢٤	٥,٣٢٣		
الشفقة بالذات		٨١,٥٧٠	١٢,٢٧٢	٧٨	٥,٨١٨		

وفي ضوء قيم الأوساط الفرضية للمقياس ومجالاته الثلاثة، قامت الباحثتان بحساب تكرارات أفراد العينة الحاصلين على درجات أعلى واقل من قيم تلك الأوساط الفرضية، وأولئك الحاصلين على درجات اقل من قيم الأوساط الفرضية، وقامت بمعالجة تلك التكرارات باستعمال المعالجة الإحصائية للنسبة المئوية، اذ سجل أفراد العينة الأساسية للبحث أعلى النسب على مجال (الإنسانية المشتركة) بنسبة بلغت (٦٥,٧٥%)، تليها الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية والذين بلغت نسبتهم (٦٤,٧٥%)، في حين بلغت نسبة الذين يتمتعون باللطف بالذات (٦٢%)، وبشكل عام تفوقت الأفراد الذين لديهم شفقة عالية بالذات، وذلك بحصولهم على نسبة بلغت (٦٢,٢٥%) مقابل(٣٧,٧٥%) ممن لديهم شفقة بالذات منخفضة . وهذا ما يوضحه الرسم البياني رقم (٣) :-

شكل (٣)

النسب المئوية لأفراد عينة البحث الأساسية على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة



الهدف الثاني

الكشف عن الفروق ومستوى دلالتها في متوسطات الشفقة بالذات لدى عينة البحث وفق متغيرات " الجنس ، التخصص ، المرحلة الدراسية "

تم تحقيق الهدف الثاني من خلال التحقق من صحة الفرضية التالية :-

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث وفق متغيرات " الجنس ،التخصص، والمرحلة الدراسية" على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة .

بالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية التي سجلها أفراد عينة البحث وفق متغيرات (الجنس، التخصص،المرحلة الدراسية)، سجل الذكور متوسطات حسابية بلغت على التوالي (٣٠،٨٤٦ ، ٢٥،١٦٩، ٢٥,٠١٥،٨١،٠٢٩) بانحرافات معيارية هي (٤،٩٤٨ ٥،٠٨٧، ٤،٦٣٢، ١١،٢٩٥)، في حين حصلت الإناث على متوسطات كانت على التوالي (٣١،٣٢٩ ، ٢٥،٠٨٣، ٢٥،٥١٩، ٨١،٩٣٢) بانحرافات معيارية هي (٥،٨٦٧ ، ٤،٩٧٨، ٥،١٦٧، ١٢،٨٦٧)، وفي ضوء متغير التخصص سجل طلبة الكليات الإنسانية متوسطات هي (٣١،٤١٤ ، ٢٥،٠٦٤، ٢٥،٢٩٣، ٨١،٧٧١) بانحرافات معيارية (٥،٦٠١، ٤،٩٠٥، ٥،٠٦٠، ١٢،٧٥٨)، بالمقابل حصل طلبة الكليات العلمية على متوسطات حسابية كانت على التوالي (٣٠،٥٦٦، ٢٥،٢٣٨، ٢٥،٣٤٩، ٨١،١٥٤) بانحرافات معيارية هي (٥،٦١١، ٥،٢٠٢، ٤،٨٨٤،١١،٦٤٩).

ووفق متغير المرحلة الدراسية سجل طلبة المرحلة الثانية متوسطات حسابية هي على التوالي (٣١،٣٢٦، ٢٥،٣٣٩، ٢٥،١٨١، ٨١،٨٤٦)، بانحرافات معيارية هي (٥،١٣١، ٤،٩٦٤، ٤،٥٧٠،١١،١٩٧، ١١،١٩٧)، أما طلبة المرحلة الثالثة فقد حصلوا على متوسطات حسابية كانت على التوالي (٣٠،٩٦٧، ٢٤،٨٣٢، ٢٥،٥٥١، ٨١،٣٥٢)، بانحرافات معيارية هي (٦،٠٧٨، ٥،٠٦٤ ، ٥،٤٧٣، ١٣،٦٦٤). والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك :-

جدول رقم (١٢)
(فئات العينة وحجمها وقيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الشفقة بالذات ومجالاته الثلاثة لدى عينة البحث الكلية)

فئات العينة	حجم العينة	اللطف بالذات		الإنسانية المشتركة		اليقظة العقلية		الشفقة بالذات	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	١٣٦	٣٠,٨٤٦	٤,٩٤٨	٢٥,١٦٩	٥,٠٨٧	٢٥,٠١٥	٤,٦٣٢	٨١,٠٢٩	١١,٢٩٥
الإناث	٢٦٤	٣١,٣٢٩	٥,٨٦٧	٢٥,٠٨٣	٤,٩٧٨	٢٥,٥١٩	٥,١٦٧	٨١,٩٣٢	١٢,٨٦٧
إنسانيات	٢٦٦	٣١,٤١٤	٥,٦٠١	٢٥,٠٦٤	٤,٩٠٥	٢٥,٢٩٣	٥,٠٦٠	٨١,٧٧١	١٢,٧٥٨
علميات	١٤٣	٣٠,٥٦٦	٥,٦١١	٢٥,٢٣٨	٥,٢٠٢	٢٥,٣٤٩	٤,٨٨٤	٨١,١٥٤	١١,٦٤٩
المرحلة الثانية	٢٢١	٣١,٣٢٦	٥,١٣١	٢٥,٣٣٩	٤,٩٦٤	٢٥,١٨١	٤,٥٧٠	٨١,٨٤٦	١١,١٩٧
المرحلة الثالثة	١٧٩	٣٠,٩٦٧	٦,٠٧٨	٢٤,٨٣٢	٥,٠٦٤	٢٥,٥٥١	٥,٤٧٣	٨١,٣٥٢	١٣,٦٦٤

وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين أفراد العينة الأساسية وفق متغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية) على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة، قامت الباحثتان بتحليل البيانات المتجمعة باستخدام تحليل التباين الثلاثي، فحصلت على نسب فائية تمثل تأثير المتغيرات الثلاثة (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية)، على درجات أفراد عينة البحث الأساسية على المقياس بمجالاته الثلاثة، فضلاً عن تفاعلهما، فتراوحت النسب الفائية المحسوبة مابين (٢,٨٠٥- ٠,٠٠٩). وبمقارنة تلك القيم بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١- ٣٩٩) وبمستوى دلالة (٠,٠١) والبالغة (٦,٧٣) نلاحظ أن جميع تلك القيم كانت اقل من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الأساسية وفق متغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية) على مجالات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وللمقياس ككل(الشفقة بالذات). والجدول رقم (١٣) يوضح ذلك :-

جدول رقم (١٣)
(مجالات المقياس ومصدر التباين ومجموع المربعات ومتوسط المربعات والنسبة الفائية المحسوبة والجدولية لدلالة الفروق الإحصائية على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاثة، تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية)

مجالات	مصدر التباين	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	النسبة الفائية	مستوى الدلالة

المقياس		(ss)		(s.m)	(F)	الجدولية	
اللطف بالذات	الجنس	٢٤,٥٩٦	١	٢٤,٥٩٦	١,٤٨٤	٦,٧٣	الفروق غير دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١
	التخصص	٠,٤٧٥	١	٠,٤٧٥	٠,٠٢٩		
	المرحلة	٣٠,٥٨٣	١	٣٠,٥٨٣	١,٨٤٥		
	الجنس*التخصص	١٧,٤٥٤	١	١٧,٤٥٤	١,٠٥٣		
	الجنس*المرحلة	٠,٥٨٧	١	٠,٥٨٧	٠,٠٣٥		
	التخصص*المرحلة	١,١٣٨	١	١,١٣٨	٠,٠٦٩		
	الجنس*التخصص*المرحلة	٣٤,١٦٠	١	٣٤,١٦٠	٢,٠٦١		
	الخطأ	٦٤٩٨,٢٤٧	٣٩٢	١٦,٥٧٧			
	الكلي	٦٥٩١,٧٥٠	٣٩٩				
الإنسانية المشتركة	الجنس	٢٢,١٣١	١	٢٢،١٣١	٢،٠٥٣		
	التخصص	٩,٩٢٤	١	٩،٩٢٤	٠،٩٢١		
	المرحلة	٠,٣٧٥	١	٠،٣٧٥	٠،٠٣٥		
	الجنس*التخصص	٩,٦٠٠	١	٩،٦٠٠	٠،٨٩١		
	الجنس*المرحلة	١٤,٢٣٠	١	١٤،٢٣٠	١،٣٢٠		
	التخصص*المرحلة	٣٠,٢٣٤	١	٣٠،٢٣٤	٢،٨٠٥		
	الجنس*التخصص*المرحلة	١٩,٣٨٢	١	١٩،٣٨٢	١،٧٩٨		
	الخطأ	٤٢٢٤,٨٣٠	٣٩٢	١٠،٧٧٨			
	الكلي	٤٣٠٢,٤٤٠	٣٩٩				
اليقظة العقلية	الجنس	١١,٩١٧	١	١١،٩١٧	١،٢٣٤		
	التخصص	٠,٠٨٦٣٧	١	٠،٠٨٦٣٧	٠،٠٠٩		
	المرحلة	٩,٥٨١	١	٩،٥٨١	٠،٩٩٢		
	الجنس*التخصص	٠,٢٥٩	١	٠،٢٥٩	٠،٠٢٧		
	الجنس*المرحلة	٧,٤٠٧	١	٧،٤٠٧	٠،٧٦٧		
	التخصص*المرحلة	١٣,٣١٥	١	١٣،٣١٥	١،٣٧٩		
	الجنس*التخصص*المرحلة	٢١,٥٠	١	٢١،٤٥٠	٢،٢٢٢		
	الخطأ	٣٧٨٤,٥٦٠	٣٩٢	٩،٦٥٤			
	الكلي	٣٨٥٥,٢٧٧	٣٩٩				
الشفقة بالذات	الجنس	١٤٩،٣٧٠	١	١٤٩،٣٧٠	٠،٩٨٨		
	التخصص	١٦،٤٥٥	١	١٦،٤٥٥	٠،١٠٩		
	المرحلة	٨،٩٨٣	١	٨،٩٨٣	٠،٠٥٩		
	الجنس*التخصص	٢٢،٤٢٧	١	٢٢،٤٢٧	٠،١٤٨		
	الجنس*المرحلة	٣٤٠،٩٩٠	١	٣٤٠،٩٩٠	٢،٢٥٥		
	التخصص*المرحلة	٢١٥،٠٧٣	١	٢١٥،٠٧٣	١,٤٢٢		
	الجنس*التخصص*المرحلة	١٠٧،٥٦٦	١	١٠٧،٥٦٦	٠،٧١١		
	الخطأ	٥٩٢٨١,٨٦٥	٣٩٢	١٥١،٢٢٩			
	الكلي	٦٠١١١،٢٧٧	٣٩٩				

● تفسير النتائج ومناقشتها Raising &defending the results :-

==========

أظهرت نتائج البحث تمتع عينة البحث بالشفقة بالذات بنسب مختلفة عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدى عينة البحث الأساسية على مقياس الشفقة بالذات وفق متغيرات(الجنس، المرحلة، التخصص) نظراً لكون طلبة الجامعة يتعلمون في بيئة تعليمية تكاد تكون متشابهة في ظروفها ومتغيراتها، وتتفق هذه النتيجة مع (دراسة ادم، الشيخ،٢٠١٨) و دراسة (سليم،ابو حلاوة،٢٠١٨) اما (دراسة حاجم،٢٠١٨) (دراسة الجوفي،٢٠١٨) فهي تتفق مع نتائج البحث في أنه لا توجد فروق في الشفقة بالذات وفق التخصص بينما توجد فروق وفق متغير الجنس ، اما دراسة (المنشاوي ،٢٠١٦، دراسة Murat ,Iskender،٢٠٠٩) أظهرت عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغير الجنس اما دراسة (العاسمي ،٢٠١٤) فاختلفت مع نتائج البحث من خلال وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الشفقة بالذات وفق متغير الجنس والتخصص .

كما أظهرت النسب المئوية لأفراد العينة الأساسية للبحث على مقياس الشفقة بالذات بمجالاته الثلاث حصل مجال(الإنسانية المشتركة) على أعلى نسبة بلغت (٦٥%) ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ويتعاطف مع الآخرين أحياناً أكثر حتى من نفسه وهذا ما أشارت اليه نيف ٢٠٠٣،وهذا يتفق مع دراسة (Neff,Kiate،٢٠١٢) كون طلبة الجامعة أكثر تعاطفاً مع الآخرين من أنفسهم .

أما سبب حصول مجال اللطف بالذات الى أقل نسبة (٦٢%) نتيجة المفاهيم الخاطئة نحو اللطف بالذات (نيف، ٢٠١٥)، وهذا ما نجده من تناقض بين نفس المفهوم في مجتمعاتنا العربية والإسلامية التي تعد من الأهمية بمكان ان يحاسب الإنسان نفسه ويؤنبها بهدف تقويمها.

- التوصيات -:Recommendations

١ -عقد ندوات تثقيفية لتوعيه أولياء أمور الطلبة حول مخاطر سلوك إيذاء الذات لدى أبنائهم، وحثهم على فسح المجال أمام أبنائهم للمشاركة بالأنشطة الترويحية الايجابية لإبراز مواهبهم لغرض تفريغ الشحنة العدوانية وتوجيهها بعيداً عن ذاتهم والآخرين.

٢ - عقد ندوات توعوية وتثقيفية لطلاب الجامعة والعاملين فيها من تدريسيين وموظفين لبحث أهمية الشفقة بالذات بكل أبعادها من لطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية، وسبل تعزيزها لتكون واحدة من السمات الايجابية التي تحرص الجامعة على دفع منتسبيها وطلبتها للتحلي بها.

٣ – عقد الندوات الاهتمام بفئة العاديين من الطلبة والتركيز على ايجابيات الشخصية الجامعية لتحفيزهم على مواجهة الصعوبات والأزمات الحياتية من خلال أساليب إرشادية تنموية حديثة تساعد على تقبل المعاناة بدلا من البحث عن طرق لإنهائها كون الإنسان في صراع دائم مع المعاناة أياً كان نوعها وشدتها او أسبابها .

٤ – تنظيم ورش عمل تنمي روح التعاطف والمسامحة والتعاون وتقبل الأخر لطلبة الجامعة .

- المقترحات -: Suggestions

١ –إجراء دراسة تهدف لقياس الشفقة بالذات وعلاقتها بالإدمان على الانترنت .

٢ –إجراء دراسة ارتباطيه بين الشفقة بالذات والعزو المعرفي .

٣ –بناء برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات الشفقة بالذات لتنمية التسامح لدى النساء المعنفات أو ضحايا حالات الاعتداء والتحرش الجنسي .