



واقع الإشفاق الذاتي لدى طالبات الجامعة

إ.د. إياد هاشم محمد *

إ.م.د. جلال محمد جاسم *

جامعة ديالى، كلية التربية المقداد

galalmuq@uodiyala.edu.iq

ARTICLE INFO

Article history:

Available online [21 Sep. 2026]

Keywords:

الإشفاق الذاتي
طالبات الجامعة

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على :

1- الإشفاق الذاتي لدى طالبات الجامعة

2- دلالة الفروق في درجة الإشفاق الذاتي لدى طالبات الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي – انساني)

واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي كمنهجية لبحثهما واختاروا عينة قدرها (100) طالبة من طالبات كلية التربية المقداد وتم اختيارها بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي لتحقيق أهداف بحثهما قام الباحثان بتبني مقياس (العطافي ، 2023) للإشفاق الذاتي وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات) ، واعتمد الباحثان في معالجة بيانات البحث بالوسائل الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، وتوصلت نتائج البحث. الحالي الى ان الطالبات:

1- لديهن مستوى عالي من الإشفاق الذاتي .

2- لا توجد فروق في الإشفاق الذاتي تعزى الى التخصص (علمي -انساني).

Abstract

This research aims to identify:

1- Self-compassion among female university students

2- The significance of differences in the degree of self-compassion among female university students according to the variable of specialization (scientific - humanities)

The researchers adopted the descriptive approach as their research methodology and selected a sample of (100) female students from the College of Education, Al-Miqdad, chosen using a random method with equal distribution in terms of the variable of (specialization). To achieve their research objectives, the researchers adopted the (Al-Atafi, 2023) scale for self-compassion. The psychometric properties of the scale (validity and reliability) were extracted. The researchers used statistical methods that are appropriate to the nature and objectives of the research through the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to process the research data. The results of this current research indicate that female students:

1- Have a high level of self-compassion.

2- There are no differences in self-compassion attributable to their field of study (scientific - humanities).

© 2026 Madenat Al-alem University College. Published by JMAUC. This is an open access article.

تشعر الفرد بالعزلة النفسية والانعطاء على النفس والاكتئاب واقحام ذاته بالنقد الذاتي (Neff, 2003).

وإن ازدياد لوم الإنسان لذاته وضعف المستوى التعاطفي مع الذات بسبب خطأ اقترفه أو بسبب فشل أصاب جانباً من حياته يؤدي الى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة منها الاكتئاب وقد يتفاقم الوضع الى نتيجة غير مرضية وهي شعور الإنسان بعدم أحقيته بالعيش وبالتالي قد يقدم على إنهاء حياته بالانتحار (Baer , 2010)، وهناك نمط آخر يتعامل مع الأزمات بحكمة وهذوء إذ يمارس الية الإشفاق الذاتي عند الحاجة، وهي وسيلة مثلى لتحقيق الصحة النفسية والسلام الداخلي للفرد وللتخلص من الكثير من الضغوط النفسية، والإشفاق الذاتي هو أحد أهم أدوات العلاج والإرشاد النفسي، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف والتوقف عن لوم النفس، ونقد الذات، والتخلي عن النقد الهدام، وتحقيق السلام الداخلي، والمصالحة مع الذات ومساعدة الذات، والعيش بسعادة، فالأفراد الذين لديهم شفقة على انفسهم يكونون أقل قلقاً واكتئاباً، بل ويكونوا أكثر سعادة وتفاؤلاً (العزاوي ،2008).

1. مشكلة البحث

يعد مفهوم الإشفاق الذاتي إحدى المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ويعرف على أنه وسيلة توجه الفرد نحو ذاته من خلال الالتفات لها والاعتناء بها أكثر من الحد المعتاد عند التعرض للآلم النفسي أو الفشل الاجتماعي بدلاً من نقد الذات ولومها مما ينتج عنه زيادة الآلم النفسي والعزلة والاكتئاب(Kelly et al, 2011).

وبذلك يؤكد كوهت (Kohut) في تفسيره لمفهوم الإشفاق الذاتي أن هذه الحاجة المستمرة للخبرات المدعمة ذاتياً في العقل تعني حالة من الأسناد الذاتي التي يقدمها الشخص لنفسه في أوقات الأزمات من دون الرجوع إلى الآخرين وبذلك تلعب الذات نفسها دوراً أساسياً في تشكيل الذات وترفع من تقدير الشخص لذاته (Kohut, 1966) .

وإن عدم إدراك الشخص لخبراته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية وبالأخص تلك الخبرات المؤلمة شنتها أي من الخبرات الأخرى التي قد يمر بها خلال مراحل حياته والنظر إليها على أنها حالات فردية مقتصرة عليه دون الآخرين فإن مثل هذه الخبرات

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الإشقاف الذاتي المعتمد في البحث الحالي.

6. الإطار النظري:

أولاً: مفهوم الإشقاف الذاتي

من الناحية العلمية فإن مفهوم الإشقاف يرتبط بالمفهوم الأكثر عمومية للشفقة (compassion) إذ تعني (الشفقة) التأثر بمعاناة الآخرين ووعي المرء بالأمم وعدم تجاهلها أو فصل ذاته عنهم، وبناء على هذا الموقف تبرز مشاعر العطف تجاه الآخرين وتظهر معها الرغبة في إزالة معاناتهم (Neff, 2003)، والذات في اللغة ذات الشيء هي حقيقته وخاصيته، قال الله عز وجل: "إنه عليم بذات الصدور" (المالك: 12). وذات الشيء هي نفس الشيء وعينه وجوهره، فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمتي النفس والشيء. وتعتبر الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الجسم وغيره، بينما الشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط. (ابن منظور، ١٩٨٨)

ويبرز مفهوم الذات في الدراسات النفسية محوراً مركزياً للتنظيم البنوي الكلي للشخصية الإنسانية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوظيف الفعال للسلوك وبعمليات التوافق الشخصي - الاجتماعي لدى الفرد (ابن منظور، ١٩٨٨) فإن مصطلح الإشقاف الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً فقد تلقى في الآونة الأخيرة اهتماماً متزايداً في أدبيات علم النفس بشكل عام.

فقد عدت نيف السعادة النفسية بأنها ليست السلامة من الأمراض النفسية أو الشعور بالرضا عن الذات فقط، بل إن الشفقة بالذات هي مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد (Neff, 2003).

ويختلف مفهوم الإشقاف الذاتي عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى القريبة منه فعلى سبيل المثال فإن هناك عدداً من الفوائد النفسية المرجوة من مفهوم الإشقاف الذاتي التي تبدو أنها مقترنة بمفهوم تقدير الذات (self-esteem). إلا أن الفرق الكبير ما بين مفهوم الإشقاف الذاتي وتقدير الذات يكمن في عدم اعتماد مفهوم الإشقاف الذاتي على تقييمات الذات أو مواكبة متطلبات المعايير المثالية، وبناءً على هذا الأساس فإن مفهوم الإشقاف الذاتي يستبعد كلياً عملية تقييم الذات ويركز على مشاعر الإشقاف الذاتي بدلاً منها من خلال إدراك الشخص لإنسانيته أكثر من الحكم على الذات سواء كان سلبياً أم إيجابياً ويختلف مفهوم الإشقاف الذاتي عن مفهوم النرجسية (Narcissism) أو ما يسمى بالتمركز حول الذات إذ إن الواقع يحارب هذه الميل التي قد تتجذر وتتحلى في محاولات الشخص إثبات تقديره الذاتي وتعزيزه (Ebel, 1972). فقد أشارت دراسة (Brown, 1999) إلى أن مفهوم الإشقاف الذاتي لا يرتبط بمفهوم النرجسية أو التمرکز حول الذات، وهذا ما أكدت عليه نيف أيضاً أن الإشقاف الذاتي لا يتضمن احساس بالأنانية والتمركز حول الذات، بل تشير إلى أهمية أوليات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية، كما لا يمكن رؤية الإشقاف الذاتي على أنه ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب تحمل المسؤولية عن الأفعال الضارة، فهذا يتناقض مع مشاعر الإشقاف بالذات الحقيقية التي تتطلع للكمالية (Neff, 2003).

ينطوي الإشقاف بالذات على ثلاثة مكونات رئيسية متميزة ومتداخلة بعضها البعض في الوقت ذاته عند مواجهة خبرات التجارب التي تسبب المعاناة والألم أو الفشل، هذه المكونات هي اللطف بالذات مقابل انتقاد الذات، واليقظة العقلية مقابل الوحدة النفسية والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، إذ أن اليقظة العقلية وصفاء الذهن يقلل من توجيه النقد للذات ويزيد من فهم الفرد لذاته وتساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، مما يعزز اللطف بالذات، كذلك اليقظة العقلية تعيق الأفكار التي تسبب العزلة والانفصال عن الآخرين وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، بالمقابل إن اللطف بالذات ومشاعر الترابط الإنساني المشتركة تؤدي إلى زيادة اليقظة العقلية، وعلى سبيل المثال إذا توقف الفرد عن توجيه اللوم والنقد لنفسه فإن التأثير السلبى للخبرة المؤلمة سوف يقل ويسهل الحفاظ على الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر (2003) (Neff).

في حين يشير كل من بوتير وشيستر (Potter & Schuster, 2014) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الإشقاف الذاتي قسمت الأبعاد التي قدمتها نيف (Neff) إلى بعدين رئيسيين وهما:

1 - الدفاء الذاتي (Self-warmth)

ويتضمن الأبعاد الإيجابية والمتمثلة في اللطف بالذات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

2 - البرود الذاتي (Self-coldness)

ويتضمن الأبعاد السلبية المتمثلة في محاكمة الذات.

ويرى جنباً وأخرون (Jinpa, et al., 2014) أن الإشقاف الذاتي بناء متعدد الأبعاد يتكون من العزلة، والتوحد المفرط.

أربعة مكونات أساسية وهي:

1- المكون المعرفي (إدراك المعاناة).

وقد أظهرت نتائج الدراسات العالمية مثل دراسة كاتيوما وآخرون (Kitayama et al., 1997) ودراسة كاتيوما وماركوس (Kitayama & Markus, 2000) أن الآسيويين هم أكثر ميلاً إلى نقد ذواتهم مقارنة مع الغربيين (Kitayama & Markus, 2000)، بالإضافة إلى ذلك أشارت نتائج دراسة نيف وآخرون (Neff et al., 2007) إلى أن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي وأقل شفقة بالذات من الذكور لأنهم يمكنهم نمط تأملي أكبر مقارنة بالذكور.

إذ إن الإشقاف الذاتي يساعد على التقليل من المشاعر السلبية، حيث أن الطالبات المشغفات على ذواتهن لا يكتبن مشاعرهن السلبية وإنما يكن أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار والعواطف غير المرغوب بها، إذ لا تستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية وإنما يظهر الإشقاف الذاتي عن طريق احتضان المشاعر السلبية وتفهمها وتحولها لجوانب واقعية ورضاً عن الحياة والحكمة والإيجابية الاجتماعية، على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من الإشقاف الذاتي (Leary, 2007).

تعد المرحلة الجامعية إحدى أهم المراحل التي تكون شخصية الطلبة، إذ تعد المرحلة الأكبر تأثيراً في البناء النفسي لهم الكثير من الخبرات التي يمرون بها تكون سبباً في التغيرات الانفعالية الحاصلة سواء كانت خبرات سلبية أو خبرات إيجابية لذلك يعد انتشار الإشقاف الذاتي بين الطلبة مصدر مهم لتجنب المعاناة التي قد تحصل نتيجة الظروف الداخلية أو الخارجية وتعد وسيلة لطيفة لأوجه القصور في الشخصية أو نتائج ارتكاب الأخطاء بسبب المرحلة.

وتتجلى مشكلة البحث بالسؤال التالي: هل لدى طالبات الجامعة إشقاف ذاتي؟

2. أهمية البحث

يعد مفهوم الإشقاف الذاتي مع مفهوم تقبل الذات غير المشروط (unconditional self-acceptance) الذي افترضه علماء النفس الإنسانيون أمثال ألبرت الس (Albert Ellis) وكارل روجرز (Carl Rogers) على الرغم من أن مفهوم الإشقاف الذاتي أوسع من بنائه النظري لأنه يشمل على مفهوم تقبل الذات، بالإضافة إلى إشقاف الشخص بذاته، وعدم توجيه الحكم الناقد لها (non-judgment) ويتضمن مفهوم الإشقاف الذاتي الاتزان الانفعالي (Emotional equilibrium) فضلاً عن الوعي بالظروف والأحداث التي يتعرض لها الشخص، في حين قد يتضمن مفهوم تقبل الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية اتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص، فإن الإشقاف الذاتي يشمل على رغبة الفرد في تخفيف معاناته، ولذلك فهو قوة دافعة تمكن الشخص من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير (Goins, 2000).

ويشمل الإشقاف الذاتي مشاعر غير مشروطة من الرعاية والقبول والعطف تجاه الذات عند التجارب الصعبة وبينت (Neff, 2003) الإشقاف الذاتي على أنه بنية تتألف من ثلاثة أبعاد مترابطة هي اللطف مقابل مع الحكم الذاتي، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة والانتباه مقابل الإفراط في التحديد كشفت الأبحاث والدراسات عن وجود ارتباطات قوية بين الإشقاف الذاتي والعلامات المتنوعة للصحة النفسية الإيجابية.

ومن هنا تجلت أهمية البحث الحالي إذ يعد البحث الحالي من البحوث القلة التي تتطرق إلى هذا المتغير بحسب إطلاع الباحث وتهدف إلى التعرف على الإشقاف الذاتي لدى طالبات الجامعة كما يوفر آفاق علمية وبحثية للباحثين وتيسير الضوء على هذه الشريحة المهمة في المجتمع وهذا يدفع المرشدين في توفير جو نفسي ملائم.

3. هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

- 1- الإشقاف الذاتي لدى طالبات الجامعة.
- 2- دلالة الفروق الإحصائية في الإشقاف الذاتي تبعاً لمتغيري التخصص (علمي- إنساني).

4. حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بـ الإشقاف الذاتي عند طالبات جامعة ديالى للعام الدراسي 2025-2026 للدراسة الصباحية.

5. تحديد المصطلحات:

الإشقاف الذاتي : عرفه نيف (Neff, 2003)

اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الإحباط والفشل يتضمن اللطف مع الذات وعدم النقد القاسي لها، وفهم تجاربها كجزء من التجربة التي يعيشها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقلانية. متفقت (Neff, 2003).

التعريف النظري: بعد الاطلاع على العديد من التعاريف تبنى الباحثان تعريف نيف (Neff 2003) والذي عرف الإشقاف الذاتي بأنه : (بأنه مشاعر العطف اتجاه معاناة الذات واتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكيمية اتجاه قصور الذات وإخفاقاتها وإدراك أن التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة).

إذ يعد التيقظ العقلي منظوراً متوازناً يعترف فيه الشخص بانفعالاته ويحاول تفهمها من دون كبتها أو الانغمار فيها وعليه فإن الإشفاق الذاتي بوصفه استراتيجية من استراتيجيات التعامل يتضمن مواجهة الشخص لانفعالاته السلبية من دون الهروب.

رابعاً: مجالات نظرية الإشفاق الذاتي

استعرضت الباحثتان عدداً من الدراسات والبحوث العلمية السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي، وفيما يأتي عرض لأبرزها منسقة بشكل تفصيلي في جدول (1) و يعرض أهدافها وعيناتها ونتائجها لسهولة المقارنة والتحليل الأكاديمي:

1- اللطف بالذات self-kindness مقابل محاكمة الذات:

عرفته نيف (Neff, 2003) على أنه فهم الشخص لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها.

كما يتضمن هذا البعد الفهم والذف العاطفي نحو الذات، وخاصة عندما يواجه معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما، وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات والحكم عليها (Neff, 2003).

2- اليقظة العقلية Mindfulness مقابل الوحدة النفسية Autism loneliness

يعرف هذا المكون على أنه الممارسة التي يكون فيها الأفراد غير مطلقيين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية (Grossman et al., 2005).

وأشارت نيف (Neff, 2003) إلى أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن، وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية، كما تظهر وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس الموجهة والتجارب غير السارة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحالية بشكل متوازن (2003) (Neff).

3- الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation

هذا المكون يتضمن الدمج المتوازن بين الذات والآخرين يعني إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين، ويتضمن إدراك أن المعاناة الشخصية وعدم الكفاءة الذاتية جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة. إذ رأت (نيف، 2003) أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة. وحينما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني الموت، أو الكمالية، أو العزلة وتقول نيف إذا كان من شأن الألم أن يقربنا من الآخرين لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بقسوة في لحظة تألمه، وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة إيجابية مباشرة (العاسمي، ٢٠١٤).

7. دراسات سابقة تناولت الإشفاق الذاتي:

1- دراسة آيات محمد حسن ٢٠٢١

الشيخوخة الإيجابية وعلاقتها بالإشفاق الذاتي لدى كبار السن عينة البحث ١٨٤ منهج البحث اعتمد المنهج الوصفي نتائج الدراسة توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشيخوخة الإيجابية والإشفاق الذاتي وكذلك وجود فروق في الشيخوخة الإيجابية والإشفاق الذاتي تبعاً للمتغير الجنس.

2- دراسة أميرة معادي (٢٠٢٠)

الهناء النفسي وعلاقته بالشغف بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث ٩٦، منهج البحث اعتمد المنهج الوصفي، أسفرت النتائج عن توسط مستوى الشغف بالذات وارتفاع في مستوى الهناء النفسي.

3- دراسة أميرة بنت جابر محمد (٢٠٢٠)

التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية، عينة البحث ٢٠٠، نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ودالة بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي.

8. منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث

يعرف منهج البحث بأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة عدد من القواعد العامة، التي تهيم على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة (بدوي، 1997).

ويشتمل المنهج على البحوث التي تركز على ما هو كائن الآن في حياة الفرد والمجتمع، فالبحث الوصفي يعد استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد كشف جوانبها وتشخيصها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر الأخرى، ولا يقف عند حدود وصف الظاهرة بل يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم بقصد الوصول إلى تقييمات ذات معنى ويقصد التبصر بتلك الظاهرة التي ينصب اهتمامه عليها (العزوي، 2008).

لذا اعتمد الباحثان المنهج الوصفي في عملية جمع البيانات وتحليلها لملامحه هذا المنهج موضوع الدراسة في البحث الحالي، من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان

2- المكون الوجداني (التعاطف مع المعاناة انفعالياً).

3- المكون الانتباهي (الرغبة لتحقيق التحرر من المعاناة).

4- المكون الدافعي أو التحفيزي الاستعداد للتحرر من المعاناة).

ثانياً: أنواع الإشفاق الذاتي

صنف (Beaumont & Martin, 2016) الإشفاق الذاتي إلى ثلاثة أنواع هي:

1- الإشفاق على الآخرين Compassion for others ويضمن توجيه الإشفاق تجاه الأفراد الآخرين.

2- الإشفاق من الآخرين Compassion from others: ويتضمن الإخبار وقبول الإشفاق من الآخرين.

3- الإشفاق الذاتي Self-compassion والذي يهتم برعاية وتنمية الإشفاق داخل الفرد، وتوجيه الإشفاق إلى أجزاء مختلفة عديدة تجاه الذات.

ثالثاً: النظرية التي فسرت الإشفاق الذاتي

نظرية الإشفاق الذاتي (لنيف، 2003) النظرية المتنبئة أما عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff 2003) فقد وضعت نظرية متكاملة في تفسير مفهوم الإشفاق الذاتي إذ أنها تنظر إلى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم اللطف بالذات (self-kindness) والإنسانية المشتركة والتيقظ العقلي

وتشير نيف (Neff) في نظريتها إلى أن الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم الإشفاق الذاتي يشمل الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه والتي تشمل حالة من اللطف اتجاهها أثناء تعرضها إلى فشل ما أو شيء خاطئ أو غير صحيح كمثل على ذلك عند مواجهة الناس حالة من الفشل أو الإحباط أو أنهم يرتكبون خطأ يستدعي انتقادهم فإن الأفراد الذين يمتلكون مستوى عالي من الإشفاق الذاتي لديهم ميل إلى التعامل مع أنفسهم بمستوى عال من العطف والطفافة والعناية ومستوى متدني من لوم الذات أو نقدها أو الغضب عليها مقارنة بالأشخاص الذين يمتلكون مستوى متدني من الإشفاق الذاتي (Neff, 2003).

وأكدت نيف (Neff) أن الإشفاق الذاتي بعد من أهم العوامل في تحقيق تعزيز الكفاءة المدركة والصحة العقلية لدى الأفراد ومواجهة الضغوط المؤلمة وتحقيق العلاج النفسي وهذا ما أكدته (Leary) بأن الأشخاص المشفقين ذاتياً لديهم مرونة فكرية أكبر واستجابات توافقية لكل الصعوبات اليومية والحياتية المختلفة من أولئك الذين يكون الإشفاق الذاتي لديهم متدني (Leary, 2007)، وهذا يدل على أن الإشفاق الذاتي يتضمن نمطاً من التفكير المنطقي والعقلاني فيما يتعلق بالمرجحات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء، أثناء استخدام هذه الاستراتيجية في التعامل مع الذات فإن حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الطاهرة سواء كان على المستوى انفعالي أي تسخير المنظومة الانفعالية في خدمة الذات أو على المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية جميعها في حمه الذات (Neff, 2003).

فالأفراد المشفقين على ذواتهم يمتلكون قوة نفسية ومشاعر غيابة مثل السعادة أما الصفة الأولى لمفهوم الإشفاق الذاتي فإنها تتضمن المشاركة الإنسانية والتي تشتمل على تمييز وادراك الخبرات المؤلمة التي تتعرض لها إنساناً هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها إنساناً هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص مما يؤدي والتأثير الإيجابي (Neff et al, 2007).

الصفة الثانية لمفهوم الإشفاق الذاتي فإنها تتضمن المشاركة الإنسانية والتي تشتمل على تمييز وادراك الخبرات المؤلمة التي تتعرض لها إنساناً هي جزء من كمية هائلة من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل فرد مما يؤدي إلى التقليل من شدة الألم التي تسببها لنا، فعندما يتعرض أي إنسان إلى خبرات فقدان أناس أعزاء أو الفشل أو حتى أوقفهم وإهمالهم لمشاعرنا أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإننا غالباً ما نشعر بأن مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة بالفرد نفسه وليس لأحد سواه، في حين أن واقع الحال يظهر أن كل فرد يتعرض في حياته لمثل هذه المعاناة والمشكلات، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للمشكلة أو الخبرة يسهم في تخفيض المشاعر المرافقة لها ولا سيما مشاعر العزلة (Isolation) مما يتيح لنا التعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكيفي (Neff, 2003).

وأخيراً فإن الصفة الثالثة لمفهوم الإشفاق الذاتي بحسب نظرية (Neff, 2003) تتضمن امتلاك الفرد منظوراً متوازناً عن الموقف الذي توضع فيه الذات من جراء الموقف الذي تعرضت له والذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة الانفعالية العالية، فعندما تقع الذات في محنة معينة أو تصطدم ببعض العقبات الحياتية فإن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى منخفض من الإشفاق الذاتي يميلون إلى الانجرار وراء سلبية الموقف والسماح لانفعالاتهم بالتعبير عن نفسها بخلاف أولئك الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الإشفاق الذاتي إذ يكونون قادرين على الحفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغط الحاصل من جراء موقف الإخفاق والفشل وبذلك يتمكنون من الاقتراب من الموقف بدرجة عالية من التيقظ العقلي الذي يمكنهم من معالجة المشكلة بنجاح أكبر وأكثر، وبذلك شخصت (Neff) حالة اليقظة العقلية التي بوصفها مكوناً أساسياً من مكونات الإشفاق الذاتي وأشارت إلى أن وصول الفرد إلى حالة اليقظة العقلية العالية بمشاعره التي يمر بها هي عنصر أساسي في إظهار إشفاق الفرد على ذاته (Grossman & Niemann, 2004).

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم المهمة في القياس النفسي والتربوي ويتوجب توافره بالقياس لكي يقال على المقياس انه صالح ويعد خاصية تتوفر في كل اختبار صادق ويشير الثبات إلى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد في اختبار أو المقياس ما وان ثبات الدرجة يعني ان المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها سواء تم بالاختبار نفسه أو بصورة مكافئة له تقيس الخاصية أو السمة نفسها. (فرج، 2012)

ولكي يتحقق الباحثان من التعرف على الدرجة الحقيقية للمقياس لابد من حساب ثباته ولاستخراج معامل الثبات لمقياس الاشفاق الذاتي لعينة البحث (التحليل الاحصائي) قام الباحثان باستخدام :

طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

وهي تكشف عن مدى ثبات النتائج عندما يُطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة خلال فترة زمنية محددة. (عزيز وعبد الرحمن 2012)

وقد تم إعادة تطبيق المقياس على (30) طالبة من مجتمع البحث، وكانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والثاني (14) يوماً، إذ يرى (أدمز Adaams) أن إعادة تطبيق المقياس تُجرى للتعرف على ثباته، حيث يتوجب ألا تتجاوز المدة أسبوعين من التطبيق الأول (Adaams, 2013).

وقد بلغ ثبات المقياس (0.83) بحسب معامل الارتباط بيرسون إذ يعد هذا الثبات مناسب إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالقياس النفسي إذ أشارت الى ان معامل الثبات ينبغي ان يتراوح ما بين (0.76-0.90) (عيسوي، 2001)

خامساً: التطبيق النهائي:

ويعد التحقق من صلاحية مقياس الاشفاق الذاتي قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على العينة الاساسية للبحث البالغة (100) طالبة.

سادساً: الوسائل الاحصائية:

- 1- الاختبار التائي لعينة واحدة
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- 3- الوسط الحسابي
- 4- الوسط الفرضي
- 5- الانحراف المعياري
- 6- معامل الارتباط بيرسون

9. النتائج:

أولاً: التعرف على الاشفاق الذاتي لدى طالبات الجامعة

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحثان مقياس الاشفاق الذاتي لل (للعطافي) على عينة البحث البالغ عددها (100) طالبة.

فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (111،9) درجة وانحراف معياري (12،13) درجة وعند مقايسة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (75) درجة ظهر أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي.

وباستعمال الاختبار التائي (t – test) لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة

(4،04) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1،98) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (99)، مما يشير إلى أن لدى طالبات الجامعة مستوى عالي من الاشفاق الذاتي.

جدول (3) الاختبار التائي للفرق بين درجات العينة على متغير الاشفاق الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الاشفاق الذاتي	100	111،9	12،13	99	0،04	1،98	0،05

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من (آيات محمد حسن ، ٢٠٢١) و (أميرة معادي ، ٢٠٢٠) في دراساتهم على متغير الاشفاق الذاتي. ويرى الباحثان أن الاشفاق الذاتي أحد أشكال التأثير الاجتماعي ، ويحدث في الحياة اليومية و كذلك في وسط الجامعة المفتوح من خلال ممارسة الأفراد لأساليب الاشفاق الذاتي.

ثانياً: التعرف على دلالة الفروق في الاشفاق الذاتي لدى طالبات الجامعة تبعا لمتغير التخصص (علمي - انساني) :

للتعرف على الفروق في متغير التخصص قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري فقد تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للطالبات في قسم الرياضيات (69) درجة وبانحراف معياري (4،7) درجة ، بينما كان المتوسط الحسابي للطالبات في قسم الارشاد (70) وبانحراف معياري (6،8) وعند حساب القيمة التائية لعينتين

بتبني مقياس (العطافي، 2023) للاشفاق الذاتي إذ قام الباحثان باتباع خطوات علمية لتحقيق الصدق والثبات واستخدام الوسائل الاحصائية في معالجة بيانات البحث.

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع : المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحثان إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة ، 1999)

يشير (Brag) إلى أنه لا يمكن استخدام أية أداة من أدوات الاختبار أو المقياس مهما حظيت من دقة ما لم يوصف المجتمع الذي تؤخذ منه العينة ووصفاً دقيقاً لأن لكل مجتمع صفاته الخاصة. (Brag, 1997).

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى/كلية التربية المقداد لجميع المراحل من الدراسة الصباحية الاولى للعام الدراسي(2025-2026) ولقد بلغ مجموع عدد الطالبات في الكلية (143) طالبة وللتخصصين العلمي والانساني والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث بحسب التخصص

القسم	عدد الطالبات
الرياضيات	95
الارشاد	48
المجموع	143

ثالثاً: عينة البحث

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة (النعمي ، 2015).

وقد اختار الباحثان الطريقة العشوائية التطبيقية ذات التوزيع المتساوي ، وفي ضوء ذلك تألفت عينة البحث من (100) طالبة من مجتمع طلبة جامعة ديالى / كلية التربية المقداد بواقع (50) طالبة للتخصص العلمي و (50) طالبة للتخصص الانساني كما موضح في جدول (2).

جدول (2) عينة البحث موزعة بحسب التخصص (علمي - انساني)

عينة البحث	اثاث	المجموع
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	50	50
قسم الرياضيات	50	50
المجموع		100

رابعاً: اداة البحث

تطلب هذا البحث وجود مقياس لقياس الاشفاق الذاتي لدى طلبة الجامعة ، ويقصد بالمقياس بأنه الوسيلة أو الأداة التي تستعمل في قياس عينة من السلوك، (عبد العظيم ، 2013).

وللتعرف على الاشفاق الذاتي لدى طلبة جامعة ديالى – كلية التربية المقداد، قام الباحثان بتبني مقياس (العطافي، 2023) للاشفاق الذاتي والذي عرفه بأنه (بأنه مشاعر العطف اتجاه معاناة الذات و اتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكيمية اتجاه قصور الذات و اخفاها و ادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة.

ويتكون مقياس الاشفاق الذاتي من (25) فقرة، واعتمد الباحثان على طريقة ليكرت في تحديد البدائل، إذ تم وضع بدائل خماسية متدرجة امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي)، أما عند تصحيح درجات المستجيب على المقياس وفق تسلسل أعلاه فأنها تبدأ بـ (5،4،3،2،1) على التوالي و بمتوسط فرضي قدره (75).

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس الاشفاق الذاتي:

أ- الصدق Validity :

يقصد به هو مقدرة المقياس على قياس السمة التي وضع من أجلها (عودة والخليلي، 1993).

ب- الصدق الظاهري Face Validity

يشير (Ebiel) الى ان افضل اسلوب للتحقق من الصدق الظاهري يتمثل في عرض فقرات المقياس على عدد من المخمين لمعرفة مدى صلاحيتها في قياس المراد قياسها (العرادي، وآخرون، 2017)

ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري) فقد عرض الباحثان الفقرات على مجموعة من المتخصصين في الارشاد التربوي والبالغ عددهم (6) محكمين، وكانت نسبة الموافقين هي (100%) وكما مبين في ملحق رقم (2).

ج- الثبات Reliability :

مستقلتين كانت القيمة التائية المحسوبة للعينه (1,999) والجدولية هي(2,000) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (4) يبين ذلك.

جدول رقم (4) الفرق بين الدرجات تبعا لمتغير التخصص (علمي – انساني)

المتغير	العينه	حجم العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الاشفاق الذاتي	الرياضيات	50	95	6.8	98	1,999	2,0001	عند مستوى دلالة 0.05
	الارشاد	50	87	4.7				

عيسوي ، عبد الرحمن محمد . (2001) ، سيكولوجية الشباب العربي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر.

فرج ، صفوت . (2012) ، القياس النفسي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر
النجار،نبيل صالح(٢٠١٠):الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برنامج SPSS،ط١،دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن.

النعيمي ، محمد عبد العال وعبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة . (2015) ، طرق ومناهج البحث العلمي ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

Epael, R. I, (1972) Essentials of Educational measurement. New Jersey, Englewood cliffs: prentice _hall.

Goains,E Joyce (2000): Albert Bandura' s Social learning theory, Department of psychology, xvbier University.

Groassman, P., Nicemann, L.,Schhmidt,S.,& waalach, H. (2004).

Kelly & Werner, Ph. d, horia, m. a, Philip per.goldin, Ph (2011) self-compassion and social anxiety, Department of psychology, Jordan Hall, Bloodg. Stanford, California, 94395_2130.

Leary, M.R.(2007).Motivation al and emotional aspects of the self . Annual Review of psychology, 58,317_344.

Neiff, K. (2003).self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and identify, 2(2), 85_102.

Naeff, K. D. (2003a) Development and validation of a scale to measure self _compassion self and identity, 2,223_250.

Kohuut, H. (1966) from and Transformation of narcissism psychoanalytic Association v14, 243_273.Adaaims ,G. S. (2013). Measurement and Evaluation

Adams ,G. S. (2013). Measurement and Evolution

Brag ,W.R (1997). Applying Educational Research a practical Guide for teachers ,New York.

وعند قياس درجات التخصصين العلمي والانساني تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم.

ويرى الباحثان أن الاشفاق الذاتي قد يعد ممارسة تأثير تستخدمه الاناث

10. الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج أن طالبات الجامعة يتميزن بما يأتي:

- 1- لديهم مستوى عالي من الاشفاق الذاتي.
- 2- لا يوجد فروق في الاشفاق الذاتي تعزى الى التخصص (علمي - انساني).

11. التوصيات:

1- على التدريسيين بإقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية الاشفاق الذاتي في حياتنا الاجتماعية والمهنية.

2- على التدريسيين تعزيز مستوى الاشفاق الذاتي لدى الطلبة من خلال التأكيد على الاطلاع على الثقافات وتعزيز حب الاطلاع لديهم.

12. المقترحات:

وبناء على ما توصلنا إليه ، يقترح الباحثان ما يأتي :

- 1- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية أخرى.
- 2- اجراء دراسة تتناول متغير الاشفاق الذاتي وعلاقته بعقدة النقص او الحرمان العاطفي او الشخصية التسلطية.
- 3- اجراء دراسات تتناول علاقة متغير البحث الحالي بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى مثل : الكآبة ، الحزن ، التشاوم ، التفاؤل ، القلق.

13. المصادر:

القرآن الكريم

ابن منظور ،أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (١٩٨٨): قاموس لسان العرب ،دار المعارف ،القاهرة.

أبو أسعد ،أحمد عبد اللطيف والغيرير ،أحمد نابل (٢٠٠٩): التشخيص والتقييم في الإرشاد،ط١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.

الاميري أحمد علي بن محمد ناجي (٢٠٠١) : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

الحريري،رافدة و الأمامي، سمير(٢٠١١): الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، ط١ ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.

العاسمي، رياض نابل (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١)، ١٧_٥٦.

عبد العظيم ، حمدي عبدالله (2013)، موسوعة الاختبارات والمقاييس، مكتبة باب الشيخ للتراث، مصر.

العزاوي ، رحيم يونس كرو . (2008) ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، عمان ، الأردن .

العزاوي ،رحيم كرو (٢٠٠٨): منهج البحث العلمي، ط١، دار دجلة،عمان، الأردن.
عزيز، داود حنا، عبدالرحمن، أنور حسين(2012) ، المدخل الى مناهج البحث، مطابع التعليم العالي، بغداد، العراق.

عودة ، أحمد سليمان (1999) : القياس والتقييم في العملية التدريسية . ط 2 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .

عودة ، أحمد سليمان ، وملكوي ، فتحى حسن . (1997) ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية عناصره ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته ، مكتبة المنار ، الزرقاء .