

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

أ.د. رياض نايل العاسمي
كلية التربية - جامعة دمشق

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، وتعرّف الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس (ذكور وإناث)، والتخصّص (أدبي، علمي)، ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات. وقد تكوّنت العينة من (184) طالباً وطالبة، نسبة الإناث (53%)، والذكور (47%)، تمّ اختيارها من الأقسام الأدبية (88) طالباً وطالبة، والعلمية (96) طالباً وطالبة في جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدره (22,36). أمّا الأدوات فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته نيف (Neff,2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية.

وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي)، مع وجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية. كما أظهرت النتائج أنّ الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأنّ طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية. كما أظهرت النتائج أيضاً أنّ هناك تفاعلاً دالاً بين الجنس والتخصّص والشفقة بالذات. وختمت الدراسة بمجموعة من المقترحات والتوصيات التي تشير إلى أنّ الشفقة بالذات الإيجابية تعزى إلى سمات الشخصية.

المقدمة:

اهتمّ علماء النفس منذ وليم جيمس وفرويد وغيرهم من العلماء، وحتى يومنا هذا باكتشاف المفاهيم الفلسفية والنفسية في المعتقدات الشرقية كالبوذية والهندوسية والبوذية من منظور علم النفس الغربي، وخصوصاً ما يتعلق منها بفهم الذات، وعلاقة الإنسان بذاته والآخرين، على اعتبار أنّ هذا الفهم الدقيق لبنية الذات قد يساعد على تحقيق الصحة النفسية للفرد (أنجلر، 1992، 389). وقد تركّز هذا الاهتمام في القرن الحادي والعشرين، وظهر اهتمام متزايد من قبل علماء النفس الغربيين للبحث في مفهوم الشفقة بالذات Self-Compassion، ومفهوم اليقظة العقلية Mindfulness – اللذين يعدان البناء الرئيسي في مختلف الكتابات البوذية، وخصوصاً في علم النفس البوذي Buddhist Psychology والذي يستند بشكل خاص على تقاليد ثيرافاد Tgeravada. ففي بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة الأمريكية "كرستين نيف" (Neff، 2003)، حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff, et a l, 2007, 139-154).

وقد اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة؛ فعلماء النفس في الغرب نظروا إليه من زاوية العطف على الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أيّ شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم. في حين رأى منظرو علم النفس البوذي أنّ الشفقة بالذات هي عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية، والتي تتضمن اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يمرّ الفرد بتلك الخبرات غير السارة (Brach, 2003, 235).

وترى نيف وماك جيهي (Neff and MC Gehee, 2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرّون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وتقول نيف (Neff, 2003) إن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حبّ الذات، إنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات (Neff, 2003b, 85-101) Self- Pity.

وإذا كان مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، فإنه بلا شك يمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف على سمات الشخصية لدى الأفراد المشفقين بأنفسهم عن غيرهم من الأفراد الذين لا يرحمون أنفسهم في مواقف الشدة، أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة، فهؤلاء يوجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات. فقد أشارت بعض الدراسات كدراسة نيف وآخرين (Neff et al, 2007) إلى وجود مثل هذه العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية كالانبساطية والسعادة والتفاؤل والأمل وغيرها من مفاهيم علم النفس الإيجابي.

مشكلة الدراسة ومسوغاتها:

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلاب، باعتبارها المرحلة التي تُصقل فيها مكونات شخصيته: المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية... إلخ لكي يكون إنساناً متوافقاً، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها.

ومما لا شك فيه، أنّ بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة: أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنّهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات. فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر. لذا نجد بعضهم - حسب تعبير نيف - يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعلهم بمنأى - إلى حد ما - عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة؛ فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات.

وترى نيف (Neff,2003,223-250) أنّ العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير والانبساطية وغيرها من السمات. فقد أشارت الدراسات نتائج بعض الدراسات التي قامت بها نيف وغيرها من العلماء على طلاب الجامعة (Neff et al, 2007,139-156)، (Baer, 2003,125-143)، (Iskender,2009,711) إلى أنّ الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، وأنّ الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقلّ معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة مع الطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف (Allen & Knight,2005,239-262). كما وجد ليري وآخرون (Leary, et al, 2007,109) أنّ طلاب الجامعة الذين لديهم ميل للشفقة بذواتهم، من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأنّ شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط. كذلك أشارت نتائج دراسة تومبسون والتز

(Thompson & Waltz,2007,1875-1885) إلى وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية كبعد من أبعاد الشفقة بالذات والضمير الحي والمقبولية الاجتماعية. كذلك تباينت الآراء حول مسألة الفروق بين الجنسين في الشفقة بالذات، فقد أشارت بعض الدراسات، كدراسة بيرري (Berry, 2007,23) وبيشوب وآخرين (Bishop et al) 2005,230-241، إلى أن الإناث أكثر شفقة بالذات مقارنة بالذكور، وذلك لأن الإناث يملكن إحساساً داخلياً بالاعتماد على أنفسهن، وأكثر تعاطفاً من الذكور. بينما أشارت نتائج دراسة نيف وآخرين (Neff, et al ,2007) إلى أن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي وأقل شفقة بالذات من الذكور، وذلك للحصول على مزيد من التوافق لدى الذكور. لذلك، حاول الباحث في هذه الدراسة تبيان تلك العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الضمير الحي، الانفتاح على الخبرة) لدى عينة من طلاب الكليات العلمية والأدبية في جامعة الملك خالد، إضافة إلى معرفة الفروق في الشفقة بالذات بين الذكور والإناث، وبين طلاب التخصصات العلمية والأدبية، وبيان تأثير كل منهما في الشفقة بالذات.

ومما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات بمفهومها الشامل (اللطيف بالذات، الحس الإنساني المشترك، اليقظة العقلية) وبعض سمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، المقبولية، الضمير الحي، الانفتاح على الخبرة) لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد في السعودية؟

أهمية الدراسة:

أشارت نيف (Neff,2003a,223-250) إلى أن الشفقة بالذات هي علامة إيجابية مميزة السعادة النفسية، وقبول الذات، والرضا عنها عندما يتعرض الفرد لحالة من الفشل أو الإحباط، إلا أن موضوع الشفقة بالذات لم تتطرق لدراسته في مجال الصحة النفسية -

في حدود علم الباحث - آية دراسة عربية. كما وجد الباحث عدداً محدوداً من الدراسات الأجنبية، والتي تناولت في بعض متغيراتها الشفقة بالذات في علاقتها بسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة، مثل دراسة كل من: (Neff, et al,2007)؛ (Thompson & Waltz,2007)؛ (Walker&Colosimo,2011,222-227) وذلك لكون هذا المفهوم مازال بكاراً في الدراسات النفسية. ومن هنا جاءت أهمية الدراسة الحالية كخطوة أولى في طريق البحث في الشفقة بالذات. وتتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1- حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموماً والسعودية على وجه الخصوص، والحدائث النسبية في البيئة الأجنبية.
- 2- تعريب وإعداد مقياس الشفقة بالذات الذي قامت نيف (Neff,2003) بإعداده، حيث يمكن استخدامه والاستفادة منه في إجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية في الصحة النفسية لدى عيّنات متباينة في البيئة المحلية والعربية.
- 3- تبين الأبعاد الأساسية التي يتكون منها مقياس الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومعرفة الفروق بين الجنسين من طلاب الجامعة (الذكور والإناث)، وبين طلاب الكليات العلمية والأدبية في الشفقة بالذات.
- 4- وبناء على ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن أن تساعد الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتحسين صورة الذات، وقبولها والتعاطف معها في الشدائد، وخصوصاً لدى حالات الإدمان على المخدرات، واضطرابات الأكل، وتشوّه صورة الجسد.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1 - اكتشاف العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة (اللطف بالذات، الحسّ الإنساني المشترك، اليقظة العقلية) وسمات الشخصية الإيجابية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية والعصابية والمقبولية ويقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة) لدى عيّنة من طلاب جامعة الملك خالد.
- 2 - معرفة الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في الشفقة بالذات من حيث الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية.
- 3 - معرفة الفروق بين طلاب الكليات الأدبية والعلمية في الشفقة بالذات من حيث الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية.
- 4 - معرفة تأثير كل من متغيري الجنس والتخصص والتفاعل بينهما على أبعاد الشفقة بالذات.

فرضيات الدراسة:

في ضوء ما سبق، صاغ الباحث فرضيات دراسته في الآتي:

- 1 - توجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات بأبعادها الثلاثة وكلّ من سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.
- 2 - توجد فروق دالة بين متوسط درجات الذكور وبين متوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.
- 3 - توجد فروق دالة بين متوسط درجات طلاب الأقسام الأدبية وبين متوسط درجات طلاب الأقسام العلمية على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.
- 4 - يوجد تأثير دال لمتغيري الجنس (نكر/أنثى)، والتخصص (أدبي/علمي)، والتفاعل بينهما على مقياس الشفقة بالذات.

التعريف بمصطلحات البحث:

أ - الشفقة بالذات:

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف (Neff,2003,223-250) بأنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. ويتبنى الباحث في بحثه الحالي تعريف نيف للشفقة بالذات.

ويعرف الباحث الشفقة بالذات إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحسّ الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

ب - سمات الشخصية:

ويعرف عبد الرحمن (2005: 23) سمات الشخصية: "بأنها مجموعة من الخصائص النفسية والاجتماعية، لها صفة الثبات النسبي، تُكوّن في مجملها تنظيمًا دينامياً متكاملًا، يمكن في ضوئها وصف الشخص والتنبؤ بسلوكه بدرجة كبيرة من الثبات. ويتبنى الباحث تعريف عبد الرحمن لسمات الشخصية.

وسمات الشخصية التي تتضمنها قائمة العوامل الخمسة للشخصية تعدّ بمثابة توزيع هرمي متدرج لسمات الشخصية، تلك السمات التي تعدّ أبعاداً ثابتة تدلّ على وجود أنماط متنسقة ومستديمة في التفكير والمشاعر والسلوكيات، كما تعكس في الوقت ذاته استعدادات لدى الفرد تدوم طويلاً، مما يميّزها عن الحالات أو المزاج التي تكون عابرة وليس لها صفة الدوام (سراج، 2007، 14).

ويعرّف ملحم (2009:8) العوامل الخمسة للشخصية بأنها عبارة عن تجمعات لأبرز سمات الشخصية، يمثل كل منها تجريداً لمجموعة من السمات المتناغمة، والمتمثلة في الانبساطية والعصابية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية أو الطيبة، وبقطة الضمير. ويعرّف الباحث سمات الشخصية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على قائمة العوامل الخمسة للشخصية، والتي تتناول الأبعاد التالية: الانبساطية والعصابية، والمقبولية، والضمير الحي، والانفتاح على الخبرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً - الإطار النظري:

1- الشفقة بالذات Self-Compassion:

تُشير التجربة الإنسانية المشتركة إلى أنّ الناس غالباً ما يكونون أكثر ألماً نحو أنفسهم في أيّ وقت مضى، مما يتطلب ذلك عناية الآخرين بهم، في حين أنّ شدة المعاناة نحو الذات تتبع من الخوف من الأنانية Egotism وغفران الذات Self- Indulgence أو التمرکز حول الذات، حيث يكون الفرد مشفقاً بذاته وليس متمركزاً حولها. وبدلاً من ذلك، فإنّ الشفقة بالذات تميل إلى تعزيز مشاعر الشفقة والاهتمام في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، معترفاً بهذه المعاناة والفشل والعجز كجزء من تجربة جميع الناس، والتي سيطرت على ذاته التي تستحق الشفقة، مع حكم أقلّ من الحكم عليها، وأنّ هذا الحكم ينبغي أن يكون أقلّ من حكم الآخرين على الفرد (Neff,2003b,85-101).

وقد طرحت نيف سؤالاً مفاده: ما السعادة النفسية؟ هل هي السلامة من الأمراض النفسية، أو الشعور بالرضا عن الذات؟ وأجابت عن هذا التساؤل بأنّ الشفقة بالذات Self-Compassion هي مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد (Neff,2003c,312-318). وفي ضوء هذا المفهوم البوذي استطاعت نيف اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها بعضاً كبناءً متعدّد الأبعاد، وهي: أ - اللطف بالذات Self-

Kindness مقابل الحكم أو انتقاد الذات Self- Judgment، ب – الحسّ الإنساني المشترك أو العام Common Humanity، مقابل العزلة Isolation. ج – اليقظة العقلية Mind fullness مقابل التوحّد المفرط Over-Identification.

أ- **اللطف بالذات (Self-Kindness)**: "حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها" (Neff,2003a,223-250). كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات Self-Judgment (Neff,2003c,312-318). فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفرّ منه في أحيان كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرّون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمرّ بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، والتي تتخذ أشكالاً من التوتّر والإحباط والنقد الذاتي (Neff and Vonk,2009,23-50).

ب- **الإنسانية العامة (المشتركة) (Common Humanity)** عبارة عن "رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين" (Neff,2003b,85-101).

وترى نيف أنّ البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإنّ معاناته هذه تعني: الموت، أو الكمالية، أو العزلة (Neff and Vonk, 2009). وتستطرد نيف قائلة: "إذا كان من شأن الألم — في العادة — أن يقربنا من الآخرين، فذلك لأنّ شقاء الفرد ينكشف لنا بكلّ قسوة في لحظة تألمه. وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة إيجابية مباشرة (Iskender , 2009).

ج- اليقظة العقلية (Mindfulness): وتعرفها نيف (Neff,2003c,312-318) بأنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن".

بينما يعرفها لانجر (Langer,1989) بأنها "مجال مرن للقدره العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظره خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها، ومن دون إصدار أحكام" (Segal, Williams & Teasdale,2002,125).

والشفقة بالذات أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأنّ المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها. وهذا الموقف ينبع من تماثلها لعمليات متعلقة بالخبرات الشخصية لأولئك الأشخاص الذين يعانون أيضاً من هذه الخبرات. ومن هنا، فإنّ اليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات Over-Identification، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات. (Neff,2003b,85.101).

وقد شرح هيزينجتون (Hoisington,2009) نمو الشفقة لدى الفرد من خلال العلاقة بين الشفقة بالذات والشفقة على الذات Self-Pity وذلك كما يظهره المخطط التالي:

مهارات الإصغاء، التعاطف الوجداني، مشاركة اجتماعية، الإيثار، الإبداع=توافق ايجابي.	الشفقة بالذات Self-Compassion
الحكم الذاتي القاسي، العزلة الاجتماعية، التوحد المفرط مع الذات = سوء توافق.	الشفقة على الذات Self-pity

2- الشفقة بالذات والمفاهيم الأخرى:

إنّ الشفقة بالذات تختلف تماماً عن الشفقة على الذات Self-Pity فهي تعني: الرثاء على الذات، ولومها والقسوة عليها؛ فعندما يشعر الأفراد بالرثاء على الذات يصبحون

مغمورين في مشكلاتهم الخاصة، ويتجاهلون علاقاتهم البيئشخصية مع الآخرين(الحمد لله أنّها مشكلتك وليست مشكلتي)، ويشعرون بدلاً من ذلك أنّهم الوحيدون في العالم الذين يعانون من هذه المشكلات. فعندما يكون لدى الأفراد ذلك الألم والمعاناة الخاصة يصبحون بشكل نموذجي غير قادرين على فهم دلالات تلك المشاعر التي استدمجت في مشاعرهم، وعندما يصل أيّ فرد منهم لهذه النقطة من التوحد المفرط بالذات، فإنّه يعجز عن الوصول إلى تفسير عقلي لمشكلته، لأنّ إدراكه الكليّ يكون مستهلكاً كلياً في هذا الموقف الانفعالي. لذلك، فرثاء الذات يؤكّد مشاعر الأنايية للانفصال عن الآخرين، والعيش في أحلام المعاناة الذاتية، والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية. بينما الشفقة بالذات من جهة أخرى تسمح للفرد أن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوي معهم، ويكون واعياً لمعاناتهم، والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كلّ فرد من الأفراد، وتجربة إنسانية مشتركة (Goldstein & Kornfield 1987,163).

كذلك، تختلف الشفقة بالذات عن حبّ الذات؛ فالشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين، والتي يمكن أن تعدّ جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة. فخبرة الشفقة بالذات لدى الفرد لا يمكن أن تكون منفصلة ومعزولة عن خبرة الناس الآخرين، وإنّما هي جزء من المخزون الخبري للمعاناة البشرية (ابراهيم،67،1970). كما تتمّ آليات التعامل مع الذات وفق أسلوب الشفقة من خلال عملية توازن بين المشاعر والألام التي تعاني منها الذات دون مبالغة فيها. وفي الوقت نفسه عندما يقوم الفرد بقمع تلك المشاعر أو الخبرات التي يعيشها، فإنّ الشفقة بالذات تفقد قيمتها كعنصر من عناصر الصحة النفسية وتتحوّل بسرعة من الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات أو جلد الذات (Neff,2003b,85.101).

وتختلف الشفقة بالذات أيضاً عن السعادة الذاتية المفرطة كتعاطي المخدرات والإفراط فيها، في حين أنّ تعزيز الفرد لذاته بشكل واسع غالباً ما ينطوي على قدر من الاستياء

كاتباع نظام غذائي صارم. فقد يلجأ الناس أيضاً إلى نقد قاسٍ للذات كوسيلة لفضح الذات عند مواجهة نقاط ضعف الشخصية. ومع ذلك، فإنّ هذا الأمر غالباً ما يرتدّ إلى حالة من الضعف عندما تكون نقاط الضعف غير معترف بها كمحاولة واعية لتجنب اللوم الذاتي (Baer, 2003, 125-143).

وقد أشار أدلر Adler صراحة حول التمييز بين الحب والشفقة إلى أنّ الحبّ هو رغبة في تلقي العناية والحدب على الآخر، ورغبة في إشباع العطف والرعاية من الآخر، ولكن ليس بالضرورة أن يشير الحبّ إلى الشفقة؛ لأنّ الشفقة على الآخر هي مظهر من مظاهر الاستعلاء. في حين أنّ المحبة تحمل معاني المساواة. ومعنى هذا أنّ المحبوب بحاجة إلى رعاية المحبّ وعنايته، ولكن ليس في حاجة إلى رحمته وشفقته (إبراهيم، 1970، 68).

فإذا كانت هذه الجوانب للشفقة بالذات كما أوردتها "نيف" (Neff, 2003) تختلف عن بعضها بعضاً من الناحية النظرية، إلا أنّ بينها تفاعلاً وتعزيزاً، وكلّ واحدة منها يمكن اشتقاقها من الأخرى؛ فوجود درجة من اليقظة العقلية من أجل السماح لمسافة عقلية كافية من التجارب السلبية التي تولد مشاعر الشفقة بالذات والحسّ الإنساني المشترك، يمكن أن تنشأ مع ذلك بجعل الذهن يسهم بشكل مباشر في عنصرين: عدم إصدار الأحكام والنقد الذاتي، مع زيادة فهم الذات، وبالتالي تعزيز اللطف بالذات، مع الأخذ بمنظور متوازن لليقظة العقلية، وذلك للابتعاد عن العزلة والأنانية. كما يمكن للشفقة ومشاعر التعاطف أن تؤدي إلى مزيد من التنبيه العقلي، وإلى إجراء المزيد من التدخلات العلاجية للحدّ من الضغوط النفسية، إذ إنّ هناك أدلة كثيرة في الدراسات الحديثة كدراسة شابيرو وآخرين (Shapiro et al 2005, 230-241)؛ ودراسة بير (Baer, 2003)؛ ودراسة ليري (Leary et al 2003) على استخدام الشفقة بالذات واليقظة العقلية تساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم، وخاصة الذين يعانون من مشكلات الإدمان، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب، كما يمكن أن

يستخدم هذا المفهوم كإطار عمل في العلاقات الشخصية، والعلاقات بين الأفراد، والضبط الانفعالي.

3 - سمات الشخصية: Personality Traits

إنّ الاطلاع على التراث النظري الذي كتب حول موضوع الشخصية وتعريفاتها وأنماطها وسماتها والعوامل المؤثرة فيها. يجد نفسه أمام اتجاهين في دراسة الشخصية يندرج أسفل كلّ منها عدد من النظريات. هذان الاتجاهان هما نظرية الأنماط، ونظرية السمات. وتعدّ نظرية الأنماط بمثابة مدخل بنائي في دراسة الشخصية، يحاول تقسيم الأفراد إلى عدة فئات كلّ منها يتميّز بعدد من الخصائص. أمّا نظرية السمات فهي اتجاه تحليلي يحلّل الشخصية إلى عدد كبير من السمات، تختلف في وجودها من شخصية لأخرى. إذ إنّ الافتراض الأساسي الذي تقوم عليه نظرية السمات في الشخصية هو أنّ الشخصية مزيج أو مجموعة كبيرة من الصفات أو الخصائص والسمات، حيث يحلّلون شخصية الأفراد، ويرجعون الفروق الفردية بين الناس إلى مقدار توافر أو امتلاك هؤلاء الأفراد لتلك السمات (كاظم، 2003، 11).

وسمات الشخصية ترتبط بشدة بالخطط التي يستخدمها الأشخاص ليحققوا الأهداف ويحلّوا المشكلات التكيفية؛ فجزء أساسي من الشخصية يتكوّن من استراتيجيات متكررة يستخدمها الأشخاص لحلّ المشكلات التكيفية، ودور سمات الشخصية في حلّ تلك المشكلات يتمثّل في:

- (1) دورها المهم في تحديد المشكلات التكيفية التي يتعرض لها الفرد.
- (2) فرض مشكلات خاصة بالأفراد المحيطين في البيئة الاجتماعية.
- (3) تأثرها في الحلول الاستراتيجية التي يتبناها الأشخاص ليحلّوا المشكلات التكيفية التي يواجهونها (Buss, 1996, 193 - 195).

واستناداً إلى جولدبيرج (Goldberg, 1993) فإنّ نموذج العوامل الكبرى الشخصية Big Five Factors of Personality يقوم على تصور مفاده: أنّه يمكن وصف الشخصية

وصفاً اقتصادياً كاملاً من خلال خمسة عوامل، وهناك اختلافات عديدة في تسمية هذه العوامل الخمسة (أبو هاشم: 2008). وهذا النموذج له تاريخ قصير، ولكن أبعاد العصابية والانبساطية والانفتاح والتقبل ويقظة الضمير تمّ تمييزها منذ وقت طويل، فقد أشار مك دوجال (McDugale.1932) إلى أنّ "الشخصية يمكن تحليلها بشكل واسع إلى خمسة عوامل مميزة منفصلة هي: العقل Intellect، والصفات المميزة Character، والطباع Temperament، والاستعداد Disposition، والمزاج Temper، وكل عامل من هذه العوامل معقد جداً، ويتضمن عدداً من المتغيرات، تلا ذلك بعد وقت قصير جهود منظمة لتنظيم لغة الشخصية (خريبة، 2008، 74).

وتتضمن هذه القائمة أو النموذج كما أشار إليها (Goldberg , 1993) مجموعة من العوامل هي:

أ- العصابية مقابل الاتزان الانفعالي Neuroticism Vs Emotional Stability والعصابية ليست مجرد زمرة من الأعراض، وهي مشتقة من استثارة الجهاز العصبي المستقل. كما أنّها عامل ثنائي القطب يقابل بين مظاهر حُسن التوافق أو النضج الانفعالي واضطراب هذا التوافق.

ب - الانبساطية مقابل الانطوائية: Extraversion Vs Introversion إنّ الانبساطية تشير إلى الإيجابية والحزم والنشاط والاجتماعية، بينما يشير الانطواء إلى عدد أقل في العلاقات الاجتماعية.

ج - المقبولية أو مقابل المخالفة Ageableness Vs Antagonism إذ ترتبط المقبولية بمتغيرات إيجابية في الشخصية كالنقّة، والود، والكرم، والتواضع، وحبّ الغير. بينما يشير عامل المخالفة إلى فقد الإحساس بالذات، وميل للسلطة، والشخص هنا نرجسي وأناني ومتسلط وغير اجتماعي.

د - **يقظة الضمير مقابل عدم الاهتمام:** ويشير إلى نزعة للتنظيم والفعالية، والثقة، والانضباط الذاتي، والإنجاز الموجه، والعقلانية. بينما يشير عدم الاهتمام على التركيز إلى أهداف عديدة، ويظهر قدراً من التلقائية والسهو وعدم التركيز.

هـ **الانفتاح على الخبرة مقابل الانغلاق** Openness to Experience Vs Not openness ويمثل عامل الانفتاح على الخبرة المرنة والتكيف والإبداعية، وتقبل الأفكار الجديدة، بينما يتميز المنغلق بعدد أقل من الاهتمامات، ويعد أكثر تمسكاً بالتقاليد، ويكون أكثر راحة مع الأشياء المألوفة (عبد الخالق، 1996، 6-19).

وبالرجوع إلى أبعاد الشفقة بالذات وربطها بسمات الشخصية كما أظهرتها الدراسات السابقة، كدراسة نيف وآخرين (Neff. et al,2007)، وفيلتمان، وروبنسون، وأودي (Fetman,Robinson & Ode, 2009) وجيلوكي (Giluki.2009)، وزابيلينا وروبنسون (Zabelina and Robinson.2010) يلاحظ أن السمات الإيجابية للشخصية لها علاقة وثيقة بعناصر الشفقة بالذات؛ فقد أشارت تلك الدراسات إلى وجود علاقة بين عناصر الشفقة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية كالانفتاح على الخبرة والمقبولية والانبساطية ويقظة الضمير، بينما ترتبط سلباً بالقلق العصائبي والنجسية والعزلة والتمركز حول الذات. ومن هذا التصور النظري يتوقع الباحث أن يكون هناك تداخل كبيرين الشفقة بالذات وسمات الشخصية في الدراسة الحالية.

ثانياً دراسات سابقة:

لدى رجوع الباحث إلى الدراسات السابقة حول الشفقة بالذات Self- Compassion لم يجد أي دراسة في هذا المجال في البيئة العربية، رغم قلتها في البيئات الأجنبية. لذلك يحاول الباحث عرض بعض تلك الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بمتغيرات الدراسة الحالية. وأهمها مايلي:

فقد أجرت نيف وكيركباتريك وريد (Neff , Kirkpatrick and Rude,2007) دراسة بعنوان "الشفقة بالذات والوظائف النفسية التكيفية"، والتي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة

بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية. وتكوّنت العيّنة من (177) طالباً جامعياً، بواقع (57) طالباً، و(120) طالبة، بمتوسط عمري (20,02)، وانحراف معياري (2,25). أما أدوات الدراسة فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الحكمة، والسعادة، والتفاؤل. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والحكمة والسعادة، والانفتاح على الخبرة والانبساطية والضمير الحي، بينما وجدت علاقة سلبية مع العصبيّة، مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيّرات الدراسة.

أمّا فيما يخصّ العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك Coherence Since وأعراض الاكتئاب، قام يوان ينغ (Yu-Wen Ying,2009) بدراسة حول "الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية لدى طلاب الخدمة الاجتماعية"، وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات ومتغيّرات الدراسة، وذلك على عيّنة قدرها (65) طالباً وطالبة، بمتوسط عمري قدره (28,12) وانحراف معياري (5,40). استخدم الباحث لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصحة العقلية والتماسك النفسي. وأظهرت النتائج علاقة جوهرية بين اليقظة العقلية وأبعاد مقياس الشفقة بالذات والمتغيّرات الأخرى؛ حيث بلغ الارتباط بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك (0,29).

وقام جيلوكي (Giluki,2009) بدراسة حول "تأثير اليقظة العقلية بقائمة العوامل الخمسة" بهدف اكتشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية من خلال تحليل نتائج (29) دراسة تناولت هذين المتغيّرين. وقد أشارت النتائج إلى أنه بالرغم من علاقة سمات الشخصية الخمسة باليقظة العقلية، وخصوصاً الجوانب الإيجابية منها، فثمة علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والعصبيّة على وجه الخصوص.

وسعى كل من فيلتمان، روبينسون، وأودي (Feltman,Robinson and Ode,2009) من خلال دراستهما "اليقظة العقلية كوسيط لارتباطات نتائج العصبيّة"، حيث هدفت إلى

اكتشاف العلاقة بين العصابية واليقظة العقلية، لدى عينة مكونة من (289) طالباً جامعياً، حيث كان متوسط أعمارهم (22،4) سنة. وقد استخدم الباحثون مقياس تورنتو لليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، ومقياس الاكتئاب والغضب. وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية والعصابية والاكتئاب والغضب، بينما كانت العلاقة ايجابية بين اليقظة العقلية وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي والانبساطية.

وقامت نيف وبيتمان (Neff and Pittman, 2010) بدراسة عنوانها "الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب" بهدف التعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت العينة من (235) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (48%) من الذكور و(52%) من الإناث، بمتوسط عمري قدره (15،2) سنة. بينما تكونت عينة الشباب من (287) طالباً جامعياً، منهم (43%) ذكور، و(57%) إناث، بمتوسط عمري قدره (21،1) سنة. وأستخدم لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والتفريق الشخصي Personal Fable، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أنّ الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتفريق الشخصي لدى المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

وتناولت دراسة زابيلينا وروبينسون (Zabelina and Robinson, 2010) علاقة الشفقة بالذات بكل من الأصالة الإبداعية والحكم الذاتي، حيث تكونت العينة من (86) طالباً وطالبة جامعية، منهم (55) طالباً، و(33) طالبة، بمتوسط عمري قدره (20،01) سنة، حيث قسموا إلى مجموعتين بناء على مقياس الحكم الذاتي إلى مرتفعي ومنخفضي الحكم الذاتي بناء على المقياس الفرعي للحكم الذاتي لنيف (Neff, 2003)، واستخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات، واختبار تورانس الفرعي للأصالة الإبداعية

Abbreviated Torrance Test for Adults (ATTA) ومقياس المزاج الشخصي لـ راسل و كارول Russell and Carol, 1999. وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والمزاج الإحباطي، وأن سمة الشخصية لدى مرتفعي ومنخفضي الحكم الذاتي مقارنة بالمنخفضين تتسم بالعصابية والضغط النفسية، وصعوبة التعامل مع المواقف بمرونة كافية.

أما دراسة ويلكر كولوسيمو (Walker and Colosimo, 2011) فتناولت " اليقظة العقلية، الشفقة بالذات والسعادة لدى عينة من غير المرضى". حيث هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير من متغيرات الشفقة بالذات والسعادة، واستكشاف نموذج العوامل الخمسة للشخصية في ارتباطها باليقظة العقلية. وقد أجريت الدراسة على (123) طالباً جامعياً، بواقع (27) طالباً، و (96) طالبة، بمتوسط عمري قدره (20,9) سنة. وقد استخدم الباحثان مقياس الشفقة بالذات (SCI)، ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، وسمات الشخصية. وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة وسمات الشخصية الإيجابية كالانفتاح على الخبرة والانبساطية والمقبولية، بينما ترتبط سلباً مع والعصابية، والانغلاق، والضمير المتصلب.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة التي تم عرضها حول الشفقة بالذات، يتبين للباحث أن معظمها أُجري في بيئات أجنبية، وذلك بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس الذي أعدته نيف عام 2003م من جهة، والتحقق من العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والخصائص للشخصية الإيجابية والسلبية من جهة أخرى، كالسعادة والتفاؤل، أو السلبية كالقلق والاكتئاب. وأهم ما يميز الدراسات السابقة:

1- وجود علاقة إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية. فبعض الدراسات الأجنبية تناولت الشفقة ببعض سمات الشخصية، كالسعادة والتفاؤل، وغيرها

من السمات، كدراسة نيف وآخرين (Neff, et al,2007)، ووالكر وكليسمو (Walker and Colosimo,2011)، بينما تناول بعضها الآخر علاقة الشفقة بالذات بكل من الفلق والاكنتاب والوسواس القهري كدراسة ويليامسون (Williams et al ,2008)، ودراسة زابلين (Zabelian, 2009) في حين لم نجد إلا القليل من الدراسات تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بقائمة العوامل الخمسة للشخصية كدراسة نيف وآخرين (Neff, et al, 2007، وجيلوكي. (Giluki2009) وفيلتمان وآخرين (Feltman etal,2009).

2- تباينت نتائجها في التحقق من الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات. فدراسة نيف وبيتمان (Neff and Pittman,2010) أشارت إلى وجود فروق بينهما لصالح الذكور. بينما وجدت دراسة اسكندر (Iskender,2009) عدم وجود فروقهما في الشفقة بالذات.

لذلك، فالدراسة الحالية تتميز عن الدراسات السابقة في أنها: تناولت موضوع الشفقة بالذات في علاقتها بسمات الشخصية الايجابية حسب قائمة العوامل الخمسة الشخصية لدى طلاب جامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية، إضافة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث، وبين طلاب الكليات العلمية والنظرية، والتحقق من تأثير كل من الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، أدبي) في الشفقة بالذات. وهذا ما تحاول الحالية التحقق منه.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أ - المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لمعالجة البيانات الخاصة بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية كما نقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، إضافة إلى معرفة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث، ومتوسط درجات طلاب الكليات العلمية والكليات الأدبية في الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده الفرعية، كذلك أثر متغيري كل من: الجنس، والتخصص (علمي، أدبي) في الشفقة بالذات.

ب - مجتمع الدراسة والعينة: بلغ المجتمع الأصلي للدراسة من (51187) طالباً وطالبة موزعاً بين الكليات العلمية والأدبية (كليات الإناث وكليات الذكور)، حيث بلغ عدد الطلاب في العلمية (23756)، بواقع (12430) طالباً، و(11326) طالبة، بينما بلغ عدد الطلاب في الكليات الأدبية بواقع (27431) طالباً، و(18813) طالبة، وذلك حسب إحصائيات عمادة شؤون الطلاب لعام 2010م

ج - العينة: قام الباحث بتطبيق أدوات دراسته على عينة مكونة من (184) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بطريقة عشوائية، بواقع (96) طالباً وطالبة من طلاب الكليات العلمية (الطب، الصيدلة، العلوم)، منهم (40) طالباً، و(56) طالبة، و(88) طالباً وطالبة من الكليات الأدبية (الشريعة، اللغة العربية، التربية)، بواقع (46) طالباً، و(42) طالبة. بمتوسط عمري قدره (22,45) سنة، وانحراف معياري (0,89). والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة (الذكور والإناث) بين الكليات العلمية والأدبية.

الجدول (1)

عدد أفراد العينة وتوزعهم في الكليات العلمية والأدبية حسب الجنس

الكليات العلمية	ذكور	إناث	الكليات الأدبية	ذكور	إناث
الطب	19	14	الشريعة	12	17
الصيدلة	20	13	اللغة العربية	13	18
العلوم	13	17	التربية	9	19
المجموع	52	44		34	54
	96			88	

د - أدوات الدراسة: للتحقق من فرضيات الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية:

1- مقياس الشفقة بالذات: Self-Compassion Scale من إعداد نيف (Neff,2003)، حيث اعتمدت في بناء مقياسها على نموذج ثلاثي الأبعاد، والذي يتكوّن من (26) عبارة تقريبية، تشتمل على ثلاثة عناصر أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية، وهي:

أ - **اللطيف بالذات** Self-Kindness (أحاول أن أكون رقيقاً بنفسى عندما تواجهني مشكلة ما)، في مقابل **الحكم الذاتي** Self-Judgment عندما أمر بظروف صعبة، غالباً ما أكون قاسياً مع نفسي لدرجة الحزم.

ب - **الإسانية العامة (المشتركة)** Common Humanity، (عندما أشعر بالنقص في موقف ما أذكر نفسي بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس) في مقابل **العزلة** Isolation (ياخذني الشعور بالعزلة عندما أفكر في أخطائي).

ج - **اليقظة العقلية** Mindfulness (عندما يزعجني شيء ما، أحاول أن أجعل انفعالاتي متوازنة) في مقابل **التوحد المفرط مع الذات** Over-Identification (عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء).

ويجيب المفحوص عن كل بند من بنوده على مدرج إجابة مكون من خمسة أبدال: تبدأ من لا تتطبق بالمرة، وتعطى درجة واحدة إلى تتطبق دائماً، وتعطى (5) درجات. وتتراوح الدرجة على هذا المقياس بين (26) كحد أدنى إلى (130) كحد أقصى. وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المفحوص يشعر بأنه مشفق بذاته عندما يمرّ بخبرات مؤلمة أو حالات فشل. بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت نيف (Neff,2003) بالتحقق من صدق وثبات المقياس على عينة حجمها (391) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بمتوسط عمري قدره (20,19)، حيث وجدت أن الارتباط الداخلي لبنود المقياس كان مرتفعاً نوعاً ما؛ إذ تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بُعد من أبعاده بين (0,44 إلى 0,70). أما معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ Cronbah's Alpha فتراوح لكل بُعد بين (0,68 إلى 0,83). ومن خلال إعادة الاختبار كان معامل الترابط (0,91)، (Neff,2003). وللتحقق من صدق المقياس على عينات من طلاب ثلاث دول هي أمريكا وتايوان وتايلاند، وجدت

نيف وآخرون (Neff, et al, 2007) صدقاً وثباتاً مرتفعاً للمقياس لدى العيّات الثلاث، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (0,86) للعيّنة التايلاندية، و (0,95) للعيّنة الأمريكية، و (0,86) للعيّنة التايوانية.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قام الباحث بالتحقق من ذلك في ضوء الآتي:

أ - صدق المقياس:

1- التكافؤ في الترجمتين:

للتحقق من تكافؤ ترجمة مقياس الشفقة بالذات بين النص الأجنبي والعربي، قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأجنبية على خمسة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم اللغات والترجمة في جامعة الملك خالد من الناطقين باللغتين العربية ولغة المقياس (الانكليزية)، والطلب إليهم ترجمته إلى اللغة العربية، ثم طلب من ستة أعضاء آخرين من القسم نفسه بترجمته إلى اللغة الانكليزية، ثم قام الباحث بفحص نتائج الترجمتين للحصول على تكافؤ بينهما، حيث وجد أنّ نسبة الاتفاق بين الترجمتين للمقياس بلغت (92%)، بينما بلغت نسبة الاتفاق بين مترجمي المقياس من العربية إلى الأجنبية (87%). وبالنظر إلى نتائج تلك الترجمتين، تبين للباحث أنّ الترجمتين لم تخرجا عن مضمون كل بند من بنود المقياس.

2- صدق المحكمين: تمّ توزيع المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المختصين بعلم النفس والصحة النفسية في قسم علم النفس بجامعة الملك خالد، وطلب إليهم التحقق من صلاحية عبارات المقياس ومناسبتها وقدرتها على قياس ما يمكن قياسه من الأبعاد. وقد جاءت نتائج التحكيم على أنّ عبارات المقياس جميعها مناسبة بنسبة اتفاق (96%).

3- صدق العيّنة المستهدفة: مرّت عملية التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بمرحلتين:

المرحلة الأولى: كمحاولة من الباحث للتحقق من وضوح بنود المقياس المستخدم، قام الباحث بدراسة استطلاعية على (50) طالباً وطالبة، منهم (12) طالبة، و (13) طالباً في الكليات العلمية، و (11) طالبة و (14) طالباً من الكليات الأدبية، إذ تم تطبيق المقياس في صورته الأولى، فوجد الباحث نتيجة لذلك أنّ صياغة بنود المقياس كانت واضحة لأفراد العينة مناسبة، وهذا ما جعل الباحث يطمئن إلى إمكانية الانتقال إلى تطبيقه على عينة التقنين الأساسية.

المرحلة الثانية: تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (87) طالباً وطالبة بواقع (37) طالبة، و (50) طالباً، بمتوسط عمري قدره (22,39)، وانحراف معياري قدره (0,69)، بهدف التحقق من صدقه وثباته.

4 - الصدق العاملي: لحساب الصدق العاملي للمقياس تم إجراء التحليل العاملي للأبعاد الأساسية للمقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها وقدرها (87) طالباً وطالبة، وذلك بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج، وتدوير المحاور بطريقة فاريماكس لكأيزر، وذلك كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (2)

الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات

م	أبعاد المقياس	العوامل قبل التدوير		العوامل بعد التدوير	
		1	2	1	2
1	اللطيف بالذات	0.71-	0.35	0.34-	0.72
2	الحكم الذاتي	0.68	0.43	0.80	0.09
3	الإنسانية العامة	0.50-	0.54	0.06-	0.74
4	العزلة	0.68	0.42	0.79	0.10-
5	اليقظة العقلية	0.49-	0.67	0.03.	0.83
6	التوحد المفرط	0.65	0.42	0.77	0.58-
	الجذر الكامن	2.36	1.40	1.99	1.77
	نسبة التباين	39.26	23.28	30.08	29.47

يتضح من الجدول (2) تشبع أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها (62,54%) يستوعب العامل الأول (30,08%) من التباين الكلي ويتشعب بأبعاد: الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط، ويمكن تسميته بعامل عدم الشفقة بالذات (جد الذات) حيث يستوعب الأقطاب السلبية من الأبعاد القطبية للشفقة بالذات. أما العامل الثاني فيستوعب (29,47%) من التباين الكلي ويتشعب بالأبعاد: اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، ويمكن تسميته بعامل الشفقة بالذات حيث يستوعب الأقطاب الايجابية من الأبعاد القطبية للشفقة بالذات.

5 - الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، حيث أظهرت النتائج العلاقة الارتباطية بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد، وذلك كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (3)

الاتساق الداخلي بين كل مفردة لمقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للبعد

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
0.01	0.63	14	هـ	0.01	0.51	1	ب
0.01	0.72	15	ج	0.01	0.65	2	و
0.01	0.60	16	ب	0.01	0.57	3	ج
0.01	0.71	17	هـ	0.01	0.64	4	د
0.01	0.29	18	د	0.01	0.64	5	أ
0.01	0.62	19	أ	0.01	0.60	6	و
0.01	0.54	20	و	0.01	0.70	7	ج
0.01	0.66	21	ب	0.01	0.59	8	ب
0.01	0.62	22	هـ	0.01	0.64	9	هـ
0.01	0.46	23	أ	0.01	0.73	10	ج
0.01	0.47	24	و	0.01	0.61	11	ب
0.01	0.75	25	د	0.01	0.58	12	أ
0.01	0.56	26	أ	0.01	0.65	13	د

تشير الحروف بالجدول (3) إلى اسم البعد على النحو الآتي: أ- اللطف بالذات. ب- الحكم الذاتي. ج- الإنسانية العامة. د- العزلة. هـ- اليقظة العقلية. و- التوحد المفرط. ويتضح من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند (0.01) بين درجات مفردات أبعاد الشفقة بالذات جميعها. والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، ومن ثم لن يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس.

وللتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس ككل، تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس الفرعية، والذي يمكن تلخيص نتائجه في الجدول التالي.

الجدول (4)

الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات

م	اسم البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	اللطف بالذات	0.42	0.01
2	الحكم الذاتي	0.54	0.01
3	الإنسانية المشتركة	0.46	0.01
4	العزلة	0.48	0.01
5	اليقظة العقلية	0.55	0.01
6	التوحد المفرط	0.48	0.01

وبالنظر في نتائج الجدول (4) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى (0,01) بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات

ب - ثبات المقياس:

تم حساب معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

مؤشرات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس
جتمان	سبيرمان/ براون		
0,65	0,65	0,67	اللطف بالذات
0,71	0,70	0,74	الحكم الذاتي
0,75	0,75	0,71	الإسائبة المشتركة
0,65	0,65	0,62	العزلة
0,68	0,68	0,74	اليقظة العقلية
0,58	0,58	0,59	التوحد المفرط
0,75	0,75	0,75	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من نتائج الجدول (5) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، حيث تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان بين (0,59-0,75) وهي قيم مناسبة وقريبة نسبياً من معاملات ثبات المقياس التي حصلت عليها نيف، وتلك القيم تجعلنا نطمئن على ثبات المقياس على أفراد العينة المستهدفة.

2- قائمة السمات الخمسة الكبرى للشخصية (The Big-Five Personality Traits): من

إعداد جولديبرج (Goldberg,1999) تعريب وتقنين هاشم، وتعدّ هذه القائمة أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس هذه العوامل بوساطة قائمة مكونة من (60) عبارة تقريرية، تمّ استخراجها عن طريق التحليل العاملي لوعاء بنود مشتقة من عدد من استخبارات الشخصية (الأنصاري، 2002). وتقيس خمسة أبعاد هي:

- 1- المقبولية (Agreeableness(A)، وتقيس: الثقة، والأستقامة، والإيثار، والإذعان أو القبول، والتواضع، واعتدال الرأي. 2- الضمير الحي (Conscientiousness(C) وتقيس: الأقتدار والكفاءة، مناضلين في سبيل الانجاز، التأنّي أو الروية، ضبط الذات. 3- الانبساطية (Extraversion(E) وتقيس: الدفء والمودة، والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية.

4- والعصابية (Neuroticism(N)، وتقيس: القلق، والغضب، والعدائية، والاكتئاب، والشعور بالذات والاندفاع، والانتصاب، وعدم القدرة على تحمل الضغوط. 5— الانفتاح على الخبرة (Openness to Experience(O) وتقيس: الخيال، والاستقلالية في الحكم، والقيم، والمشاعر، والأفكار.

صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، حيث أظهرت النتائج العلاقة الارتباطية بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد، وذلك كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (6)

الاتساق الداخلي لأبعاد قائمة السمات الخمسة للشخصية

م	أبعاد القائمة	1	2	3	4	5
1	العصابية	-				
2	الضمير الحي	- 0,46 (**)	-			
3	الانبساطية	- 0,42 (**)	0,45 (**)	-		
4	المقبولية	- 0,36 (**)	0,25 (**)	0,37 (**)	-	
5	الانفتاح على الخبرة	- 0,35 (**)	0,55 (**)	0,51 (**)	0,59 (**)	-

وبالنظر إلى الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة عند مستوى (0,05) بين سمات الشخصية الايجابية (الضمير الحي، الانبساطية، المقبولية، والانفتاح على الخبرة، وعلاقة ارتباطية سالبة بين هذه الأبعاد والعصابية.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات قائمة العوامل الخمسة للشخصية بطريقة التجزئة النصفية، وذلك باستخدام معادلة "سبيرمان وبراون"، ومعادلة "جتمان" على أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية، والمشار إليها سابقاً. والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (7)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد سمات الشخصية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد قائمة العوامل الخمسة للشخصية
"جتمان"	"سيبرمان وبراون"	
0,67	0,67	الانبساطية
0,65	0,67	الضمير الحي
0,63	0,64	العصابية
0,59	0,59	المقبولية
0,76	0,77	الانفتاح على الخبرة

يتضح من نتائج الجدول (7) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس قائمة العوامل الخمسة للشخصية مرتفعة نوعاً ما، وهذه النتيجة تطمئن الباحث باستخدامه القائمة في الدراسة الحالية.

عرض نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: توجد علاقة بين الشفقة بالذات وكل من سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة. للتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول التالي.

الجدول (8)

العلاقة الارتباطية بين الشفقة وسمات الشخصية

أبعاد المقياس	الانبساطية	العصابية	المقبولية	الانفتاح على الخبرة	يقظة لضمير	الدرجة الكلية
الالطف بالذات	(*)0.543	(*)0.476	(*)0.651	(*)0.742	(*)0.374	(*)0.471
الحكم الذاتي	(*)0.384-	(*)0.532	(*)0.642-	(*)0.349-	(*)0.591-	(*)0.321-
الإنسانية العامة	(*)0.652	(*)0.462-	(*)0.537	(*)0.650	0.367	(*)0.424
العزلة	(*)0.329-	(*)0.634	(*)0.361-	(*)0.538-	(*)0.321-	(*)0.368-
اليقظة العقلية	(*)0.543	(*)0.365-	(*)0.432	(*)0.632	(*)0.426	(*)0.652
التوحد لمفرط	(*)0.438-	(*)0.743	(*)0.423-	0.538(*)-	(*)0.532-	(*)0.472-
الدرجة الكلية	—	—	—	—	—	(*)0.583

* = دلالة عند (0,01)، ** = دلالة عند (0,05)

يتضح من نتائج الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين أبعاد الشفقة بالذات (اللطيف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية)، وسمات الشخصية الإيجابية (الانبساطية، وبقظة الضمير، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة). كما وجدت علاقة سالبة بين أبعاد مقياس الشفقة الإيجابية والعصابية. وعلاقة إيجابية بين الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط مع العصابية. وبالنظر إلى هذه النتيجة يمكن القول: أن النتيجة التي تمّ التوصل إليها تبدو منطقية ومتفقة مع العديد من نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية. فقد أشارت دراسة ليري ورفاقه (Leary, Tate and Allen, 2006) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بشكل دال مع الشخصية المتوازنة نفسياً، إلا أنها ترتبط سلبياً بالقلق والاكتئاب؛ فالأشخاص الذين لديهم اتزان نفسي يكونون أكثر شفقة بأنفسهم عندما يمرّون بخبرات فشل أو أحداث حياة ضاغطة. وأظهرت دراسة نيف وآخرون (Neff, et al, 2007) وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة مع العصابية. كما أشارت نتائج باولي وماك فيرسون (Pauley and McPherson, 2010) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالمقبولية الاجتماعية والانفتاح على الخبرة، والضمير الحي والانبساطية. ويرى الباحث أن الشفقة بالذات في علاقتها بالسمات الإيجابية لشخصية الفرد تتمثل في زيادة قدرته على التصالح مع ذاته في المواقف الصعبة التي يمرّ بها، ويميل إلى إخضاع حاجاته الشخصية إلى حاجات الجماعة وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من إصراره على النماذج المعيارية الشخصية، وهو أقل عرضة للقلق والتوتر. كما أن سمة يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة لدى الشخص الذي يتسم بالشفقة بالذات هو شخص قادر على مساعدة نفسه والآخرين، والتحرك المتوازن بين أهدافه، ويميل إلى التنظيم والثقة وال ضبط الذاتي، وتقبّل الأفكار الجديدة، والتفكير بعقلانية في مواقف الإحباط أو

الفشل التي يمرّ فيها. لذلك يبدو أنّ الشخص الذي يملك المهارات السلوكية والاجتماعية المناسبة، والمنفتح على خبراته العقلية والانفعالية هو الشخص الذي يتعامل مع ذاته عندما يمرّ بخبرات الألم برأفة ولطف، وبانفتاح عقلي واضح لكل جوانب هذه الخبرة من دون استبعاد أو إقصاء لجانب منها بل التعامل بكليتها. إضافة لذلك فعندما يدرك الفرد أنّ هذه الخبرة ليست خبرة خاصة بل عامة لدى معظم الناس، فإنّ هذا يساعده على النظر إلى ذاته في مواقف الفشل أو الإحباط نظرة إيجابية.

نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور وبين متوسط درجات الإناث على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

للتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (9)

الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات

الفروق	قيمة ت"	د.ح	الإناث (98)		الذكور (86)		أبعاد الشفقة بالذات
			ع	م	ع	م	
غير دالة	1,37	182	2,63	10,92	2,21	10,43	اللطف بالذات
دالة	2,58 (*)	182	2,26	9,29	2,45	8,39	الحكم الذاتي
دالة	2,76 (*)	182	1,99	8,46	1,65	7,66	الإنسانية العامة (المشتركة)
دالة	2,34 (**)	182	1,79	7,79	2,20	7,10	العزلة
غير دالة	0,655	182	1,73	7,57	1,84	7,74	اليقظة العقلية
دالة	4,77 (*)	182	1,90	7,94	1,84	6,66	التوحد المفرط
دالة	7,56 (*)	182	5,49	52,52	5,25	46,53	الدرجة الكلية

* = دال عند 0,01، ** = دال عند 0,05

يلاحظ من الجدول (9) مايلي: وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01-0,05) بين الذكور والإناث في كل من الحكم الذاتي، والإنسانية العامة (المشتركة)، والعزلة الاجتماعية والتوحد المفرط والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات لصالح الإناث. بينما لا توجد فروق بين الإناث والذكور في اللطف بالذات واليقظة العقلية. ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث غالباً يختلفن عن الذكور في الدرجة الكلية للشفقة بالذات وبأبعادها الفرعية في المجتمع السعودي، والذي يرجع غالباً إلى وجهة نظر الفتاة في التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف من الإحباط والفشل، حيث نجدها لا تستطيع التعامل معها بحكمة نتيجة للقيود والضوابط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع عليها، فمشاركتها في الفعاليات والمناسبات تكاد لا تذكر، ويضاف إلى ذلك أن كثيراً من الوظائف والمناصب التي لا تصلح إلا للرجل ولا يحق للمرأة شغلها حتى وإن كانت مؤهلة علمياً مما يخلق حاجزاً بينها وبين العالم المحيط بها، إذ نجدها تشعر بالانطواء والعزلة والانزواء والتوحد المفرط مع الذات، ولوم الذات ونقدها، نتيجة لوجود كثير من الحواجز التي تقف في طريقها للتعامل مع تلك المواقف المحبطة التي تتعرض لها، وبالرغم من هذا، فهي تشعر بأن مشكلتها ليست المشكلة الوحيدة التي تعاني منها، وإنما تدرك أن كثيراً من الناس لديهم مثل ما لديها. وذلك لأن الفتاة تملك إحساساً داخلياً بالاعتماد على نفسها، وأكثر تعاطفاً من الذكور، وذلك بحكم تركيبها النفسية والاجتماعية. كما أن انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى الذكور مقارنة بالإناث يرجع إلى وجهة نظر الوالدين في المجتمع السعودي لدور الجنس، فالابن الذكر له مكانة معينة، وتتوقع الأسرة منه القدرة على مواجهة مواقف الشدة والضغط، وتشجيعه على الكفاح في مواجهة هذه المواقف، وذلك بصورة أقوى من تلك التي تمنح للفتاة. ويرى "أركين Arcane في (سوزان موللر أوكين، 2002) أن الإناث لديهن الدهاء والفتنة أكثر، في حين أن الرجال أكثر عبقرية، فالمرأة تلاحظ بينما الرجل يستدل. فالرقة واللطف والعاطفية أول صفات المرأة وأهمها، كما أن عليها أن تتصرف

بأقصى قدر من ضبط النفس. وأنه يرى أنّ المرأة حساسة وعاطفية إلى أقصى حد، وتزخر بصفات مثل التواضع والرومانسية، وهذا ما يجعلها أكثر روحانية، ومحافظة على العادات والتقاليد من الذكور، وأكثر عطفاً وصدقاً في تعاملاتها مع الآخرين. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات، كدراسة نيف وآخريين (Neff et al,2007)، وبيري (Berry,2007)، وبيشوب وآخريين (Bishop,2005)، والتي أكدت جميعها أنّ الشفقة بالذات تكون أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور. بينما تخالف مع ما توصلت إليه نتائج دراسة نيف وبيتمان (Neff and Pattman,2010) والتي أشارت إلى أنّ الذكور أكثر شفقة بالذات من الإناث.

نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الأقسام الأدبية وبين متوسط درجات طلاب الأقسام العلمية على أبعاد مقياس الشفقة بالذات. للتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (10)

الفروق بين طلاب الكليات العلمية (96) والكليات الأدبية (88)

الفروق	قيمة ت"	د.ح	الأقسام العلمية (ن=96)		الأقسام لأدبية (ن=88)		أبعاد الشفقة بالذات
			ع	م	ع	م	
دالة	(**)2,30	182	2,70	10,30	2,07	11,25	اللطيف بالذات
دالة	(**)3,61	182	2,24	9,39	2,42	8,30	الحكم لذاتي
دالة	(*)11,20	182	1,69	6,95	1,38	9,52	الإنسانية العامة
دالة	(**)2,32	182	1,90	7,14	2,09	7,82	العزلة
دالة	(**)2,31	182	1,71	7,37	1,81	7,96	اليقظة العقلية
دالة	(**)2,03	182	1,92	7,07	1,90	7,64	التوحد المفرط
دالة	(*)5,17	182	5,37	48,15	5,04	52,13	الدرجة الكلية

وباستعراض نتائج الجدول (10) يتبين لنا وجود فروق جوهريّة عند مستوى (0,01-0,05) بين طلاب الكليات العلميّة والأدبيّة في الشفقة بالذات. فطلاب الكليات الأدبيّة قد حصلوا على متوسط درجات دالة جوهرياً عن طلاب الكليات العلميّة في الدرجة الكليّة لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده الفرعيّة التالية: اللطف بالذات، الإنسانيّة المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، والتوحد المفرط، بينما حصل طلاب الكليات العلميّة على متوسط درجات مرتفعة في بعد الحكم الذاتي مقارنة بطلاب الكليات الأدبيّة. إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين طلاب الكليات الأدبيّة والعلميّة في الدرجة الكليّة لسمات الشخصية، وجاء هذا الفرق لصالح طلاب الكليات الأدبيّة.

ويعلّل الباحث هذه النتيجة بأنّ طلاب الكليات الأدبيّة لديهم القدرة على التركيز على أنفسهم، والتعامل معها بموضوعية عندما يواجهون مواقف الشدة والإحباط، لأنّ طبيعتهم النفسيّة تتطلب منهم أن يكونوا منسجمين مع أنفسهم أكثر عندما يواجهون مشكلات في حياتهم اليومية، فهم أكثر لطفاً بالذات، وأكثر إحساساً بغيرهم من طلاب الكليات العلميّة الذين يكون لديهم طموحات عالية في مجال تخصصهم قد تفقدتهم في أحياناً كثيرة التعامل الحسن مع أنفسهم عندما يمرّون بتلك المشكلات التي يمرّ بها زملاؤهم من طلاب الكليات الأدبيّة، فهم لا يستسلمون، بل لديهم مستويات عالية من المعايير الشخصيّة والاجتماعية لتحقيق أهدافهم، كذلك الرغبة في المنافسة والتحدي مع أنفسهم للوصول إلى أهدافهم مهما كلف ذلك من أذى أو عدم الاهتمام بالذات. ويعتقد الباحث أنّ هذه النتيجة تؤكد أنّ طلاب الكليات الأدبيّة لديهم انفتاح على الذات والتصالح معها نتيجة لما اكتسبوه من خبرات دراسية من جهة، وانخفاض مستوى الطموح وانخفاض الآثار السلبية لتلك المواقف على حياتهم الدراسية والعملية، لذلك عندما يمرّون بتلك الخبرات الصادمة فإنهم قد يكونون أسرع من غيرهم في التصالح مع ذاتهم، وتجاوز الخبرات المؤلمة التي تواجههم. بينما العكس هو الصحيح لدى طلاب الكليات العلميّة، فلديهم مستوى طموح عالٍ، ومكانة اجتماعية أفضل (حسب

التقليد الاجتماعي)، لذلك فإنهم عندما يواجهون هذه المشكلات، فقد يسعون إلى تجاوزها بإصرار للوصول إلى أهدافهم العلمية والاجتماعية. نتائج الفرض الرابع: لا يوجد تأثير دال لمتغيري الجنس (ذكر/أنثى)، والتخصص (أدبي/علمي)، والتفاعل بينهما على مقياس الشفقة بالذات لدى الجامعة. للتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين المتعدد) كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (11)

التفاعل لمتغير الشفقة بالذات في ضوء عاملي الجنس والتخصص والتفاعل بينهما

مصدر التباين	نمط رباعي لمجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التفاعل	35454,50	1	35454,50	1452,23	000
الجنس (أ)	555,95	1	555,95	22,77	000
التخصص (ب)	515,15	2	255,26	10,45	000
التفاعل (أب)	1308,286	4	327,072	13,39	...
الخطأ	466779,00	179	24,41		
المجموع	5678,34	183			

يلاحظ من نتائج الجدول (11) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,00) بين المتغيرات الأربعة (نكور وإناث)، وتخصص (علمي وأدبي) في الشفقة بالذات، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0,00) لكل من الجنس والتخصص كل على حده في الشفقة بالذات، ووجود تأثير مشترك بين الجنس والتخصص في الشفقة بالذات. وهذه النتيجة تشير إلى أن كلاً من متغيري الجنس والتخصص يؤديان دوراً واضحاً في الشفقة بالذات. لذلك يبدو أن الدافع إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد ومحاولاته المستمرة لتعزيز قدراته الذاتية في مواجهة المشكلات التي تواجهه انطلاقاً من الاستبصار والتطابق الخلاق بين الخبرة وذاته، التي تتضمن الرأفة بذاته، وعمومية خبرته الذاتية كجزء من خبرات عامة الناس، ويقظته العقلية في تناول المشكلة بأبعادها، وليس إنكارها أو تحريفها أو بالهروب منها. كما أن هذه القدرة مرتبطة بشكل واضح مع المعايير الشخصية والاجتماعية.

وعلى الرغم من منطقية النتيجة النسبية التي كشفت عنها الدراسة الحالية، إلا أنها ليست نهائية فمن المتوقع أن تتأثر هذه النتيجة بعوامل كثيرة، كالعوامل النفسية، والاجتماعية، والدينية، التربوية، والنفسية، ونظرة الفرد إلى نفسه والعالم، وطبيعة المشكلة التي يواجهها... وغيرها من العوامل التي تسهم في تشكل مفهوم الشفقة بالذات، وهذا ما يتطلب إجراء دراسات إضافية تدعم أو ترفض هذا الرأي، وذلك لما للشفقة بالذات من أهمية في مجال الصحة النفسية للفرد من خلال فتح أساليب إرشادية جديدة للحد من تناقضات إدراك الذات، أو من خلال تنمية وتعزيز الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث من طلاب الكليات العلمية في جامعة الملك خالد من خلال ورشات عمل أو برامج إرشادية داعمة، وذلك من أجل مواجهة هؤلاء الطلاب لمشكلات الحياة بطريقة موضوعية وعقلانية بعيداً عن الانفعال أو التصلب العقلي الذي يؤدي إلى نتائج سلبية على حياة الطالب.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بإجراء بعض الدراسات المتعلقة بموضوع الشفقة بالذات:

- علاقة الشفقة بالذات بالتوافق النفسي والاجتماعي والكفاءة الذاتية.
- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لدى فئات عمرية متباينة.
- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب والكمالية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- دراسة العلاقة بين عينة من المتعاطين للمخدرات وغير المتعاطين في الشفقة بالذات.
- الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية الايجابية — دراسة عبر حضارية.
- إجراء دراسة حول علاقة الشفقة بالذات مع صورة الجسد لدى الذكور والإناث.
- فعالية برنامج إرشادي لتنمية الفعالية العقلية لدى عينة من الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية.

المراجع:

- ابراهيم، زكريا(1970). مشكلة الحب — دراسات فلسفية، الطبعة الثانية. القاهرة: الانجلو المصرية.
- أبو هاشم، السيد(2005). "المكونات الأساسية للشخصية في كل من نموذج كل من كاتل وأيزنك وجولديبيرج لدى طلال الجامعة — دراسة عملية. www.jamaa.net/files
- أوكين سوزان موللر(2002). النساء في الفكر السياسي الغربي، ترجمة أمام عبد الفتاح أمام، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة، ع 457.
- خرييه، ايناس(2008). "البناء العملي للذكاء الوجداني في علاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة الزقازيق"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- سراج، ثريا محمد(2007). "سوء استخدام الانترنت وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- عبد الخالق، أحمد(1996). العوامل الخمسة الكبرى في مجال الشخصي. مجلة علم النفس، العدد(38)، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. ص ص:6-19.
- عبد الرحمن، محمد السيد(2005). سمات الشخصية والاتجاه نحو السلطة والرفاق وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب الجامعة، بحث مقدّم إلى الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية في مسابقة العنف في الحياة الجامعية... أسبابه ومظاهره والحلول المقترحة لمعالجته. عمان. الأردن.
- كاظم، علي (2003). القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد:3(2) ص ص:12-42. البحرين.
- ملحم، مازن(2009). العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها ببعض الأساليب المعرفية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.

1. -Allen, N.B., & Knight, W.E.J.(2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others. Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert(Ed.), Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy. London: Rutledge ,(pp. 239–262).
2. -Baer, R. A.(2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*,vol, 10, pp;125-143.
3. - 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.
4. -Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N.D. Anderson and J. Carmody et al.(2005), Mindfulness: a proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*,vol, 11, pp. 230–241.
5. -Brach, T.(2003). Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.
6. -Buss, D.(1996). Social Adaptation and Five Major Factors of Personality. In: J. S. Wiggins(Ed.), *The Five-Factor Model of Personality. Theoretical Perspectives*, The Guilford press: New York, pp. 180 – 207.
7. -Engin M. Deniz, Şahin Kesici, and Serkan A. Sümer.(2008).The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale, *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
8. Feltman, Roger, Michael D. Robinson and Scott Ode(2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective, *Journal of Research in Personality* ,Vol 43,(6),PP; 953-961.
9. Giluki L. Tamara.(2009). Mindfulness Big Five Personality. and affect: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences*,Vol, 47,(8), pp; 805-811.
10. Goldstein, J., & Kornfield , J.(1987). Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation. Boston: Shambhala.
11. Hogan, R.(1996). A Socialistic Perspective on the Five-Factor Model. In: J. S. wiggins(Ed.), *The Five-Factor Model of Personality. Theoretical Perspectives*. 163-179. The Guilford press: New York.
12. Hoisington W. David(2009). A Theory of Compassion Development First draft posted. in November, 2007, Last updated Nov Posted on(www.CompassionSpace.com).
13. Iskender ,Murat.(2009).the relationship between self –compassion self-efficacy and control Belief about learning in Turkish university students ,*Social Behavior and personality*,vol.37(5),pp;711-720.

14. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & Allen, A. B.(2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self relevant events: the implications of treating oneself kindly. Unpublished manuscript.
15. Neff D. Kristin and MC Gehee APittman . (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity* ,vol, 9,pp: 225–240.
16. Neff D. Kristin and Roos Vonk.(2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself, *Journal of Personality* ,vol , 77:1,PP;23-50.
17. Neff D. Kristin ,Kullaya Pisitsungkagarn and Ya-Ping Hsieh(2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan *Journal of Cross-Cultural Psychology*; vol,39;pp; 267-285.
18. 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.
19. Neff D. Kristin(2003a)The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, vol (2),pp; 223–250.
20. Neff D. Kristin.(2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, vol.(2),pp; 85–101.
21. Neff, K.(2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*,vol. 46,(5),pp; 312-318.
22. Pauley Gerard and McPherson Susan.(2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* vol (83), pp;129–143.
23. Robitschek, C.(1998). Personal growth initiative: the construct and its measure. *Measurement and Evaluation , Counseling and Development*,vol(30),pp; 183–198.
24. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.(2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
25. Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M.(2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, vol,(12), pp;164-176.
26. Thompson L Brian, and Waltz Jennifer(2007). Everyday). Mindfulness and). Mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, Vol, 43,(7) ,pp; 1875-1885.

27. Walker laaurie Hollis- and Colosimob ,Kenneth.(2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination, Personality and Individual Differences, Vol, 50,(2) , pp; 222-227.
28. Yu-Wen Ying. (2009). Self-Compassion to Competence and mental health social Work and Student ,. Journal of Social Work Education, Vol. 45,(2),pp;309-325.
29. Zabelina, Darya L. and Robinson, Michael D.(2010).Don` t Be So Hard on Your self: Self-Compassion Facilitates Creative Originality Among Self-Judgmental Individuals, Creativity Research Journal,vol, 22(3), pp; 288 - 293.