



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية

إعداد

د / سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز بسيوني

أستاذ الصحة النفسية المشارك

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أم القرى

وجدان بنت وديح بن محمد خياط

معيدة وباحثة في مرحلة الدكتوراه تخصص قياس وتقويم

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة أم القرى

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الرابع - جزء ثاني - أبريل ٢٠١٩ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

مستخلص الدراسة :-

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كذلك هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من تعريب عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي (٢٠١٦)، وقد استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ. وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات والمرونة النفسية. وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، المرونة النفسية

Abstract

The aim of this study was to study the relationship between Self-Compassion and psychological resilience, and to identify the degree of Self-Compassion and psychological resilience in the sample. The study also aimed to study the differences between the high and low Self-Compassion in psychological resilience. In order to achieve the objectives of the study, the researcher used the measure of Self-Compassion from Arabization (Abdulrahman et al., 2015) and the psychological resilience index (Kully, 2016). The descriptive approach was used. The study was applied to a sample of 130 female students from Umm Al-Qura University. The study found that the sample was particularly compassionate and psychological resilience. There is also a statistically significant positive relationship between Self-Compassion and psychological resilience. There are statistically significant differences between high and low Self-Compassion in psychological resilience for the benefit of high levels of compassion.

Keywords: Self-Compassion – Psychological Resilience

مقدمة :-

يتعرض الفرد في الحياة اليومية لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على ذاته، وبالتالي تؤثر على صحته النفسية، ولكي يحيا الفرد حياة طيبة لأبد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة؛ بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة.

ويُعد مفهوم "الذات" مفهوماً منظماً في العلوم السلوكية والاجتماعية، وينظر إليها كقدرة عقلية تسمح للفرد بأخذ نفسه كموضوع للانتباه والتفكير بوعي فيها. وتتضمن الذات خبرات الفرد عن نفسه، وأفكاره ومشاعره وإدراكه لنفسه، ومجهوده لتنظيم سلوكه. حيث تعددت المفاهيم المرتبطة بالذات التي تصل إلى أكثر من (٦٠) مفهوماً فمنها على سبيل المثال لا الحصر: مفهوم الذات Self-Concept، وتقدير الذات Self-Esteem، وتقبل الذات Self-Acceptance، والشعور بالذات Self-Conscious. وفي بداية الألفية الثالثة؛ القرن الحادي والعشرين ظهر مصطلح "الشفقة بالذات" Self-Compassion. ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويوصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥؛ العاسمي، ٢٠١٤؛ منصور، ٢٠١٦) وهو دليل على الصحة النفسية والعقلية الإيجابية (Morley, 2015).

ويعود هذا المصطلح إلى عالمة الأمريكية Kristin D. Neff فقد قدمت مقياساً للشفقة بالذات عام ٢٠٠٣ ونظرت لمفهوم الشفقة بالذات 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 (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥؛ المنشاوي، ٢٠١٦).

وانطلاقاً من تعريف "نيف" للشفقة بالذات، فإنه يمكن اعتبار الشفقة بالذات من المتغيرات الإيجابية التي تعتبر مصدراً مهماً للرفاهية النفسية. فهي ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد وتعتبر أحد المتغيرات المنبئة بالصحة العقلية والنفسية، فهي تسهم في اتباع نظام غذائي صحي، وتحسن من طيب الحياة، وتُخفض من مستوى الانفعالات السلبية، وتحسن من مستوى التفاؤل، وتُقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات الاجترار، وقمع الأفكار ونقد الذات. وكذلك تحسن من دافعية الذات للأداء (المنشاوي، ٢٠١٦؛ منصور، ٢٠١٦)

وترى نيف وماك جيهي (Neff & McGehee, 2010) أنّ الشفقة بالذات هو وسيلة تكيفية للتواصل مع الذات عند النظر في أوجه القصور الشخصية أو ظروف الحياة الصعبة. ولذلك فإنّ الأفراد المشفقين بأنفسهم يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية فهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كلّ جوانب الخبرة السلبية.

ومن السمات الإيجابية التي يتصف بها المشفقون بأنفسهم هي المرونة، حيث إنّ الأفراد المشفقين على ذواتهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية موازنة مع الأفراد غير المشفقين بذواتهم (Neff & McGehee, 2010).

فقد وجدت دراسة منصور (٢٠١٤) فروقاً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الشفقة بالذات. فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسة المتممة للصحة النفسية والتي تتضمن سلوكيات وأفكاراً واعتقادات، وأفعالاً يمكن تعليمها وتنميتها لدى أي شخص، فالشخصية التي تتسم بالمرونة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة (أبو حماد، ٢٠١٧) ويستطيع الاستجابة الملائمة لأي تغيير في بيئته بحيث يحقق الانسجام بين حاجاته ودوافعه من جهة وضغوطات الحياة من جهة أخرى، وبالتالي فهو يتصرف بطريقة إيجابية تمكنه من القيام بدوره في الحياة بنجاح حيث إنه يملك القدرة ليتعامل مع الواقع بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضيه الوضع وبحسب ما تسمح به قدراته (الحمداني، ٢٠١٧).

وترجع خاصية المرونة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين. وكون أن يتسم الشخص بسمة المرونة النفسية، لا يعني أنه لم يتعرض للمصاعب والضغوط، فالألم الانفعالي، والحزن هي أعراض شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من ضغوط أو شدائد في حياتهم، لذلك فإن الطريق إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة ليست سهلة ميسرة، وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد. (أبو حماد، ٢٠١٧).

وكما ترتبط الشفقة بالذات بالنظرة الإيجابية والتعامل الإيجابي مع مواقف الحياة الضاغطة، إلا أنه وبحسب دراسة (Figley, 1995) فإن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يظهر ما يسمى بتعب الشفقة بالذات وهي نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص. لذلك لا بد أن يتسم الشخص بالمرونة النفسية حيث ترتبط المرونة النفسية ارتباطاً إيجابياً بالمواجهة الفعالة مع الضغوط، وكلما كان الإنسان متحملاً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله، حيث إنّ النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم (أبو حماد، ٢٠١٧؛ منصور، ٢٠١٦؛ الحمداني، ٢٠١٧).

وبما أن مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة، فإنه يكون عاملاً مهماً في التعرف على المرونة النفسية لدى الأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات.

مشكلة الدراسة وتساولاتها :-

تعدّ المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطلاب باعتبارها المرحلة التي تتضح فيها شخصية الطالب وتُصقل فيها مكونات شخصيته لكي يكون إنساناً متوافقاً مع ذاته، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها، ويواجه الطلاب في هذه المرحلة الكثير من المشكلات الضاغطة، والتي تتطلب منهم التعامل بمرونة مع نواتهم للتخلص من هذه المواقف.

وتتطلب هذه المرحلة أن يتمتع الطلاب بقدر من الشفقة بالذات والمرونة النفسية تمكنهم من التعامل الإيجابي مع طبيعة التحديات، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة.

وتتضح أهمية هذه المرحلة في أن أغلب الدراسات تناولت المرحلة الجامعية في عينة دراستها مثل دراسات العبيدي (٢٠١٧) العاسمي (٢٠١٤) والمنشاوي (٢٠١٦) في الشفقة بالذات، ودراسات العمري (٢٠١٧) والقللي (٢٠١٦) في المرونة النفسية.

وقد اهتمت الدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة المتغيرات الإيجابية في الشخصية والتي تمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعاب أو من التقليل من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد وبخاصة في مواقف التعلم. ومن المتغيرات التي أهتمت بها الدراسات في الفترة الأخيرة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، حيث تتضمن الشفقة بالذات بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، كما أنها تعد سمة من سمات الشخصية الإيجابية لدى الفرد، وأحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (المنشاوي، ٢٠١٦).

وتعد المرونة النفسية Resilience من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث إنّ المرونة النفسية من الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة (القللي، ٢٠١٦)

وتشير دراسة العاسمي (٢٠١٤) 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.

وتوصلت دراسة منصور (٢٠١٦) و العبيدي (٢٠١٧) إلى أنه توجد علاقة بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والشفقة بالذات. وكذلك أظهرت دراسة ياسمينا (٢٠١٨) والعمرى (٢٠١٧)؛ والعاسمي (٢٠١٤) أن الشفقة بالذات والمرونة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بعدد من المتغيرات الإيجابية.

ولأهمية المرحلة الجامعية، وكثرة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها أفرادها، ولحدائث متغير الشفقة بالذات وأهميته وقلة الدراسات في البيئة العربية التي تناولته فمن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

**هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى أفراد العينة؟
ويتفرع من السؤال الرئيس عدة تساؤلات فرعية:**

١. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المفحوصات على مقياس الشفقة بالذات والقيمة الوسيطة للمقياس؟
٢. هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المفحوصات على مقياس المرونة النفسية والقيمة الوسيطة للمقياس؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في الشفقة بالذات والمرونة النفسية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدى عينة الدراسة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة :

١. ان تتعرف الدراسة على الفرق بين درجات المفحوصات على مقياس الشفقة بالذات والقيمة الوسيطة للمقياس.
٢. ان تتعرف الدراسة على الفرق بين درجات المفحوصات على مقياس الشفقة بالذات والقيمة الوسيطة للمقياس.
٣. ان تحدد الدراسة العلاقة بين درجات الطالبات في الشفقة بالذات والمرونة النفسية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدى عينة الدراسة.
٤. ان تحدد الدراسة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة :-

١. أهمية متغير الشفقة بالذات إذ أنها من المتغيرات الحديثة وقلة من الدراسات التي تناولت هذا المتغير.

٢. أهمية العينة التي تناولتها الباحثة وهن طالبات في المرحلة الجامعية، فهن مريبات أجيال وأساس لبناء الأمة وحضارتها. فكلما كانت الشابة متعاطفة مع ذاتها رحيمة بها كلما كانت قادرة على إدارة حياتها وتحقيق النجاح وتربية أجيال يمكن الاعتماد عليها.
٣. أهمية متغيرات الدراسة وهي متغير الشفقة بالذات والمرونة النفسية حيث تُعد من المتغيرات المهمة التي ترتبط بالشخصية السوية ويظهر دورها في قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.
٤. زيادة البناء المعرفي بتوضيح العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.
٥. وبناء على نتائج الدراسة الحالية، يمكن أن تساعد الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتحسين صورة الذات، والتوافق مع الذات، وكيفية التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجه الأفراد.

مصطلحات الدراسة الإجرائية :-

تعريف الشفقة بالذات Self-Compassion: عرفت نيف Neff (٢٠٠٣) مفهوم الشفقة بأنه اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها اغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح (في العبيدي، ٢٠١٧).

ويُعرف إجرائياً بأنه قياس الشفقة بالذات من خلال الأبعاد التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحسّ الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

تعريف المرونة النفسية Psychological Resilience: تنبى (القللي، ٢٠١٦) تعريف المرونة النفسية لكونور وديفيسين (٢٠٠٣) وهو: القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

الدراسة تتبنى تعريف كونور وديفيسين (٢٠٠٣)

حدود الدراسة :- تحددت الدراسة الحالية من خلال:

١. الحدود المكانية: جامعة أم القرى.
٢. الحدود البشرية: تكونت من عينة قوامها (١٢٩) طالبة من طالبات جامعة أم القرى من كلية التربية.
٣. الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة ميدانياً في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ.

٤. الحدود الإجرائية: استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff 2003) تعريب محمد عبدالرحمن؛ علي العمري؛ رياض العاسمي وفتح الصبغ (٢٠١٥) و مقياس المرونة النفسية كونور وديفديسن (٢٠٠٣) وقد تم تعريب المقياس من قبل القللي (٢٠١٦).

الإطار النظري

المحور الأول: الشفقة بالذات

إنّ الشفقة بالذات تتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمّة 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 (العبيدي، ٢٠١٧).

وتعمل الشفقة بالذات على توجيه الفرد لنفسه والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور، وتجعل الفرد عند مواجهة أي مشكلة قادراً على أن يتبنى استراتيجية تجعله يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية بحيث تمكنه من التوافق مع الحياة (علوان، ٢٠١٦).

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 (العاسمي، ٢٠١٤).

تعريف الشفقة بالذات: - يتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته، وعدم الحكم على فشله وما يعتريه من نقصان، بل التعرف على خبراته، والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين، مع الإقرار بأن جميع البشر يخطئون، ويعتريهم النقصان (منصور، ٢٠١٦).

ويُعرف مصطلح الشفقة **Compassion** من الناحية اللغوية بأنه الوعي والتخفيف والوقاية من الألم الانفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين.

ويُعرف مفهوم الشفقة بالذات في الاصطلاح بعدة تعريفات هي:

- تُعرفه العبيدي (٢٠١٧: ٤٤) بأنه "التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، غير مرتبط بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن".
- يُعرفها منصور (٢٠١٦: ١١) بأنها: "موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية"
- يُعرفها المنشاوي (٢٠١٦: ١٦٢ - ١٦٣) بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح"

ومن خلال عرض التعاريف فإنه يمكن تعريف الشفقة بالذات بأنه شعور داخلي واتجاه إيجابي في التعامل مع الذات، عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة.

مكونات الشفقة بالذات: - تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في ذات الوقت، فالليقظة الذهنية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين. واللطف بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركين مع الآخرين، وهذا يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها، ويساعد في تقليص التضخيم.

والشفقة بالذات لا تتضمن الإحساس بالأناية والتمركز حول الذات، بل تشير إلى أهمية الأولويات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين. ولذلك فهي تُقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية. كما لا يمكن رؤية الشفقة بالذات على أنها ذريعة للرضا عن النفس، والتفوق على الذات لتجنب المسؤولية عن أفعال ضارة، فهذا يتنافى مع مشاعر الشفقة بالذات الحقيقية والتي تتطلع للكمالية (منصور، ٢٠١٦).

وتعد الدكتورة نيف Neff هي أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات وهي ترى أنّ الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فالشفقة هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، وهي تمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته.

ويشير المنشاوي (٢٠١٦) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين هما:

- البعد الإيجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفاء الذاتي Self-Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل (الحنو على الذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية)
- البعد السلبي للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط)

وفيما يلي عرض لمكونات الشفقة بالذات وهي:

١. الذات الحميمة (اللطف بالذات (Self- Kindness) في مقابل الحكم الذاتي (انتقاد الذات (Self-Judgment):

وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط والمعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها.

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفاء العاطفي نحو الذات ولا سيما عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق امر ما أو التعرض لمواقف ضاغطة محبطة وذلك بدلاً من نقد الذات ولومها. مما يساعد الأفراد الذين يواجهون خبرات سلبية على أن يملأوا بها ويتعاملوا معها بموضوعية.

٢. الإحساس الإنساني (الإنسانية المشتركة (Common Humanit) في مقابل العزلة Isolation:

وهي رؤية الفرد لخبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية وهي غير منفصلة أو معزولة عن رؤية الآخرين، وهي الدمج المتوازن بين الذات والآخرين.

إنّ الشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين. بحيث تسمح للفرد بأن 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 كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة.

٣. يقظة العقل Mind Fullness في مقابل التوحد الزائد Over-Identification:

وهي الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقي الأحكام ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. واليقظة العقلية تساعد الناس على أن يغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم ولا سيما المؤلمة والمسببة للضغوط النفسية والإحباط والفشل عن طريق التأمل والتنفس بعمق، فبدلاً من الاستسلام والتألم عند مواجهة الفشل لا بد من التعايش معه.

إن 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 (العبيدي، ٢٠١٧؛ علوان، ٢٠١٦؛ عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥؛ العاسمي، ٢٠١٤).

تشخيص الشفقة بالذات: - تختلف الشفقة بالذات عن رثاء الذات (الشفقة على الذات) Self-Pity والتي تتضمن في طياتها عادة الانقطاع عن الآخرين، وهؤلاء الأفراد من ذوي الرثاء بالذات مغمورون أو منهمكون في مشاكلهم الخاصة، وينسون بأن الآخرين يتعرضون لهذه الصعوبات، وتتضمن كذلك التضخيم والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية.

أما الشفقة بالذات Self-Compassion فتعني الانهماك في نشاطات ما وراء المعرفية والتي تُمكن الفرد من الانهماك في الخبرات المرتبطة بالذات والآخرين. وتعمل على وضع الخبرات الشخصية مطمورة في منظور الآخر.

وتتباين الشفقة بالذات عن الرضا بالذات Self-Complacency فهي تقوم على تمكين الفرد من تكوين رؤية واضحة لفشلة بدون الحاجة إلى أن تكون دفاعية (المنشأوي، ٢٠١٦؛ منصور، ٢٠١٦).

سمات الأفراد المشفقين بذواتهم: - إن الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ فهم: أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأهم 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. وترى "تيف" أن 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 إلى الشفقة على الذات Self - Pity (العاسمي، ٢٠١٤).

وإن الأفراد يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية بسهولة، ويترددون في كسرها. لذلك فإن تكوين الروابط الاجتماعية يُشكل عواطف إيجابية لدى الفرد، بينما كسرها يُشكل عواطف سلبية. وهناك بعض الظروف التي يُمكن أن تؤثر على الفرد مثل وفاة أحد عزيز عليه، الابتعاد عن المنزل للدراسة أو الوظيفة. فهذه الظروف يُمكن أن تؤثر على تكيف الأفراد معها (Crocker & Canevello, 2008)

المحور الثاني: المرونة النفسية Psychological Resilience

المرونة النفسية من المفاهيم التي انبثقت أصولها من التراث النفسي الذي أولى اهتماماته بفحص الأطفال المحصنين في مواقف الحياة السلبية، ومع مرور الوقت تم استبدال مصطلح المحصنين بمصطلح المرونة النفسية، وهي القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف الحياتية بالرغم من التعرض للمحن (منصور، ٢٠١٦).

إن المرونة الإيجابية صفة ملازمة للحياة، وهي قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا فعلها بالتجربة والممارسة، وهذا يتطلب ثقة بالنفس، لذا عليه أن ينظر بمنظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر للآخرين مغايرة له فيتغير في موقفه، وردود أفعاله، وعاداته الموروثة، فعندما يستطيع تحويل الغضب إلى صبر، والعجز والتواكل والسلبية، إلى المبادرة والنشاط، وتحمل المسؤولية الذاتية، يصبح فرداً مرناً. حيث إن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بكفاية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (القلي، ٢٠١٦).

ويشير منصور (٢٠١٦) إلى أن المرونة النفسية تجتنبها العديد من العوامل المتفاعلة، ومع تقدم الفرد في العمر تمر عليه كثير من المحن، ولكن خبرات الفرد السابقة تمكنه من اجتياز هذه المحن بما لديه من قدرة على التحول الشخصي ببصيرة وإحداث حالة من التوازن الحيوي النفسي.

وتشكل المرونة النفسية سمة هامة من سمات الشخصية بما لها دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل شخصيته بشكل عام حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، ولا شك أن الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية توفر للفرد فرصاً للنمو والارتقاء، إذ يشكل هذا المتغير محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكانياته وقدراته والعمل على تميمتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف تسبب الضيق والكدر الانفعالي (القلي، ٢٠١٦؛ أبو حماد، ٢٠١٧).

إن المرونة النفسية هي عملية تكيفية تتضمن التفاعلات بين المخاطرة والعوامل الوقائية على مستويات متعددة في حياة الفرد. ونرى أن الناس لا يستجيبون بالطريقة نفسها لمتغيرات الحياة. ومن ثم فإن الطريقة التي قد تكون فعالة في بناء أو تأسيس المرونة لشخص معين، قد لا تكون فعالة بالنسبة لشخص آخر. وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات في البيئة المحيطة بهم. فهم لا يقاومون بالطريقة نفسها وبالدرجة نفسها. فقد تكون لتقافة الفرد تأثيرات واضحة في طريقة تعبيره عن مشاعره وانفعالاته وفي تعامله مع المواقف وتصديه لها (الحمداني، ٢٠١٧).

تعريف المرونة النفسية:- المرونة "resilience" من المصطلح اللاتيني "salive" تعني الرجوعية "to speing"، والرجوع إلى الحالة السوية "spring back" وهي تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط (أبو حماد، ٢٠١٧) وفيما يلي تعريف المرونة النفسية:

- يُعرف نيل وآخرون المرونة النفسية بأنها: خاصية نفسية تسمح للإنسان بالاستجابة الفعالة والتعامل مع ضغوط الحياة (في أبو حماد، ٢٠١٧)
- يُعرفها منصور (٢٠١٦: ١٤) بأنها: "عملية دينامية يعرض فيها مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن، والتعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة، والقدرة على استعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي يمر بها"
- تُعرف الجمعية النفسية الأمريكية American Psychological Association المرونة بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والمشكلات الصحية، والمشكلات المالية، وضغوط العمل، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار" (في القللي، ٢٠١٦: ٢٤٨)

ومما سبق نجد أنّ جميع التعاريف عرفت المرونة النفسية بأنها القدرة على مواجهة المحن والتعامل مع الذات بطريقة إيجابية.

وبناء على ما سبق تُعرف المرونة النفسية بأنها القدرة على مواجهة الشدائد والمحن بإيجابية والقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية، والعودة إلى الحالة السوية بعد الموقف الضاغط.

عوامل المرونة النفسية:- هناك مجموعة من العوامل المتفاعلة التي تسهم في تكوين المرونة النفسية، ومن أهمها:

- تكوين علاقات اجتماعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين.
- الثقة والنظرة الإيجابية للذات من خلال إدراكه الحقيقي لذاته وللأحداث من حوله.
- الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلقية.
- اتخاذ القرارات الصائبة لحل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة (الحمداني، ٢٠١٧).

الدراسات السابقة :

أ - دراسات تناولت متغير الشفقة بالذات:

هدفت دراسة العبيدي (٢٠١٧) إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة، وكذلك التعرف على الفروق في الشفقة بالذات تعزى لمتغيرات: الجنس - التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية. وقد قامت الباحثة ببناء مقياس مكون من (٢٣) عبارة موزعة على (٣) محاور، وقد طبقت المقياس على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية. وقد توصلت الدراسة ان الطلبة لديهم شفقة بالذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين أفراد العينة وفق متغيرات: الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية.

وكذلك قام علوان (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى شفقة الذات والشعور بالذنب، ومعرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الشفقة بالذات والشعور بالذنب، ومعرفة ما إذا كانت أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب. وقد طبق الباحث مقياس الشفقة بالذات من اعداد Neef وتعريب محمد السيد عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٣)، وقائمة الشعور بالذنب من إعداد جهاد علاء الدين (٢٠٠٣) على عينة مكونة من (٥٣) حدثاً بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أ بها. وقد توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشعور بالذنب وأبعاد الشفقة بالذات. وكذلك أظهرت النتائج أن أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب.

وقد أسهمت دراسة العاسمي (٢٠١٤) في الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية، وقد طبق الباحث مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته نيف Neef (٢٠٠٣) وقائمة العوامل الخمسة للشخصية على عينة مكونة من ١٨٤ طالب وطالبة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطف 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.

أما دراسة المنشاوي (٢٠١٦) فقد هدفت إلى فهم وتفسير العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي، وقد أجريت الدراسة على (٢٦٨) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة دمنهور، باستخدام مقياس الشفقة بالذات (الصورة المختصرة) من إعداد (Raes, Pommier, Neff & Gucht (2011) من تعريب الباحث وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين كل من بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) والصمود الأكاديمي، وتوجد علاقات دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (الدفع الذاتي، والبرود الذاتي) وكل من أبعاد مقياس الإرهاق الأكاديمي المتمثلة في: الإجهاد الإنفعالي، والتبدل أو السخرية ونقص الفعالية الأكاديمية.

وقد قام (Neff & McGehee 2010) بدراسة الشفقة بالذات لدى عينة من المراهقين وقد بلغ عددهم ٢٣٥ مراهق، وعينة من الشباب بلغ عددهم ٢٨٧ شاب. وقد توصلت الدراسة ان مفهوم الشفقة بالذات يرتبط بالرعاية بين المراهقين والبالغين.

وكذلك قام (Crocker & Canevello 2008) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والمساعدة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٩٩) طالباً، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff 2003) ، وتوصلت الدراسة أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات يميلون لمساعدة الآخرين، وبينون علاقات وطيدة معهم، وهذا ينعكس أيضاً على أنفسهم، ولا يسعون لتحقيق مكاسب لأنفسهم، ويتجنبون إيذاء الآخرين، ويتسمون بالوضوح، والتواصل والشعور بالقرب من الآخرين، وهم أقل صراعاً معهم.

ب- دراسات تناولت متغير المرونة النفسية:

هدفت دراسة المهابرة (٢٠١٨) الى التعرف على مستوي الضغوط والمرونة النفسية لدي الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية. تكونت عين الدراسة من (٦٠) طالباً من ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦. ولأغراض الدراسة، طبق مقياسي الضغوط النفسية والمرونة النفسية. وأظهرت النتائج أن مستوي الضغوط النفسية لدي عينة الدراسة كان منخفضاً على جميع الابعاد باستثناء البعد الجامعي الذي كان متوسطاً، أما المرونة النفسية، فقد كانت متوسطة لدي عينة الدراسة على جميع الابعاد باستثناء البعد الروحي والذي كان مرتفعاً.

وهدف دراسة ياسمينا (٢٠١٨) إلى التحقق من نوع العلاقة المترابطة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال قبل الخدمة في كلية التربية بجامعة المنوفية. وتكونت عينة الدراسة من ١٥٠ من طالبات معلمات رياض الأطفال الذين تم اختيارهن بشكل عشوائي، وقد طبقت الباحثة أداة الكفاءة الذاتية المعترف بها والتي أعدها سالي علوان (٢٠١٢)، وأداة المرونة النفسية التي أعدتها الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة تمتع العينة بمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المعترف بها، ومستوى أعلى من المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية المعترف بها والمرونة النفسية لمعلمات رياض الأطفال قبل الخدمة.

وقد قامت هالة إسماعيل (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية. وقد طبقت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد: محمد سعد عثمان (٢٠١٠)،

ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006) على عينة بلغ عددهم (٢٢٣) طالباً وطالبة بكلية التربية بقنا. وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

أما دراسة العمري (٢٠١٧) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) طالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وقد طبق عليهن مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة .

وقد قام القللي (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى الكشف عن خصائص البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية على عينة من طلاب الجامعة، حيث طبقت النسخة المترجمة للمقياس على عينة مكونة من (٣٧٦) طالباً وطالبة من كليات جامعة دمياط، وقد توصلت الدراسة من خلال نتائج التحليل العاملي وجود خمسة عوامل للمرونة النفسية، هي: الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر. وقد تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس واتضح أن معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة تتراوح بين (٠.٢٦٤ - ٠.٨٤٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). كذلك تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباك حيث بلغت قيمته (٠.٨٤٠)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معاملات الاتساق الداخلي، والتي تراوحت بين (٠.٣٢٠ - ٠.٩٤٦). وتشير النتائج إلى تمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق مقبولة.

وقام (Mahmood & Abdul Ghaffar (2014) بدراسة هدفت إلى التوصل للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية وجودة الحياة، وقد تم تطبيق قائمة المرونة (من إعداد Hiew, et al., 2000). ومقياس السعادة النفسية (من إعداد Kessler, et al., 1992) ومقياس السعادة (من إعداد Lyubomirsky, 1999) على عينة تكونت من (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة. وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة وجودة الحياة، كما توجد علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، ووجود علاقة سلبية بين المرونة والضغط النفسية.

واستهدفت دراسة مرشود (٢٠١٣) التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية. وقد بلغت عينة البحث (٣٠٠) طالب من ثانويات محافظة صلاح الدين / قضاء تكريت للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس المرونة النفسية والتي أعدها قداوي (٢٠١٢) على مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من ضعف في مستوى المرونة النفسية.

وأجرى Masuda & Tully (2012) دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية والاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، والاضطرابات الجسمية، وقد أُجريت الدراسة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية (من إعداد Brown & Rayan, 2003) ومقياس المرونة النفسية (من إعداد Bond & Bunce, 2003) على عينة مكونة من ٤٩٤ طالبة بجامعة ولاية جورجيا. وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أنهما يرتبطان ارتباطاً سالباً بكل من: القلق، والاكتئاب، والضيق النفسي، والاضطرابات الجسمية.

ج- دراسات تناولت متغيري الشفقة بالذات والمرونة النفسية:

هدفت دراسة Ying (2009) إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، وقد تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات والاكتئاب على ٦٥ طالباً من طلاب مرحلة الماجستير. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية وكل من اليقظة الذهنية والإنسانية المشتركة، واللطف بالذات. ووجود ارتباط سالب بين المرونة النفسية وكل من الإفراط في التحديد، والعزلة، والحكم على الذات.

وقد قام منصور (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى معرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الشفقة بالذات، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، وتحديد مدى إسهام درجات الشفقة بالذات في تفسير درجات طلاب التربية الخاصة في أبعاد المرونة النفسية. وقد استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداده، ومقياس الشفقة بالذات ل Neef وتعريب محمد السيد عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٣) على عينة مكونة من (٢٩٨) طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية- جامعة الطائف. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الشفقة بالذات، وتباينت الارتباطات بين أبعاد الشفقة بالذات والمرونة النفسية، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات

التعليق على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:

على الرغم من عدم وجود الدراسات الكافية التي كشفت عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، إلا أن الباحثة استفادت من الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري للدراسة وتحديد أدوات الدراسة وفي تفسير نتائج الدراسة، ومن خلال عرض الدراسات السابقة التي تتعلق بمتغيري الشفقة بالذات والمرونة النفسية تعددت الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين مع متغيرات أخرى، ولا توجد سوى دراستين وهي دراسة منصور (٢٠١٦) وYing (2009) التي وجدت العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات مع متغيرات أخرى ولكن تمت الدراسة على عينة من الطلاب فقط. وما يميز هذه الدراسة انها درست العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى في تخصصات مختلفة.

منهج الدراسة : - اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي والذي يتناسب مع أهداف الدراسة؛ فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير ما هو كائن.

أ- **مجتمع الدراسة :-** تكون مجتمع الدراسة من طالبات البكالوريوس في جامعة ام القرى بكلية التربية، من مختلف التخصصات وهي رياض الأطفال، والتربية الفنية، والتربية الأسرية. وتربية خاصة.

ب- **عينة الدراسة :** - تكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى حيث تراوحت أعمارهن بين (٢٠ - ٢٥ سنة)، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. وقد تم تطبيق المقياس الكترونياً على الطالبات.

أدوات الدراسة

أ- مقياس الشفقة بالذات: - تم استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد (2003) Neff تعريب محمد عبدالرحمن؛ علي العمري؛ رياض العاسمي و فتحى الضبع (٢٠١٥)

وتكون المقياس من (٢٦) عبارة، يشمل على ثلاثة عناصر أساسية موزعة على (٦) أبعاد فرعية، وهي:

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

ب- الإنسانية العامة (المشتركة)، (عندما أشعر بالنقص في موقف ما أذكر نفسي بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس) في مقابل العزلة (بأخذني الشعور بالعزلة عندما أفكر في أخطائي).

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

ويوضح الجدول (١) توزيع العبارات على الأبعاد، وتتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت وهي على الترتيب (تتطبق تماماً - تتطبق بدرجة كبيرة - تتطبق بدرجة متوسطة - تتطبق بدرجة قليلة - لا تتطبق تماماً) ويتم تصحيحها على التوالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، إذا كانت العبارة موجبة، والعكس إذا كانت العبارة سالبة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المفحوص يكون أكثر قسوة على ذاته أو ينتقد ذاته في المواقف الضاغطة..

ملاحظة: عند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل العبارات موجبة الاتجاه، لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يتم تصحيح عبارات الأبعاد رقم (٢ - ٤ - ٦) بطريقة عكسية.

جدول (١) محاور وأرقام العبارات لكل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات

ت	البعد	أرقام العبارات في المقياس	العبارات السالبة	عدد العبارات
١	الرحمة بالذات (اللفظ بالذات)	٥ - ١٢ - ١٩ - ٢٣ - ٢٦	-	٥
٢	الحكم الذاتي	١ - ٨ - ١١ - ١٦ - ٢١	-	٥
٣	الإنسانية العامة (المشتركة)	٣ - ٧ - ١٠ - ١٥	-	٤
٤	العزلة	٤ - ١٣ - ١٨ - ٢٥	-	٤
٥	اليقظة العقلية	٩ - ١٤ - ١٧ - ٢٢	-	٤
٦	الإفراط في التوحد	٢ - ٦ - ٢٠ - ٢٤	-	٤
مجموع العبارات				٢٦

الخصائص السيكومترية للمقياس: قام مُعد المقياس بتقنين المقياس على عينة مصرية وأخرى سعودية. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

الاتساق الداخلي: يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي بين جميع عباراته، وكذلك يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي بين أبعاده، حيث ارتبطت الأبعاد السلبية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، وارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطاً إيجابياً، بينما ارتبطت الأبعاد السلبية بالأبعاد الإيجابية ارتباطاً سلبياً في معظم الحالات.

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري وحساب الصدق العاملي للمقياس.

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويتضح أنه يتمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، حيث تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقتي سبيرمان براون وجتمان بين (٠.٥٩ - ٠.٧٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس :- تم التحقق من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة المفردة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة المحور، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد حذف درجة المحور من الدرجة الكلية، وجدول (٢) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٢) معامل الارتباط المصحح للمفردة بالدرجة الكلية للمحور، ومعامل الارتباط المصحح لكل محور بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

المحور	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح للمفردة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه		معامل الارتباط المصحح للمحور بالدرجة الكلية
		القيمة	الدلالة	
١- الرحمة بالذات	٥	**٤٤١.٠	٠.٠٠٠	٠.١٦٧
	١٢	**٣٤٦.٠	٠.٠٠٠	
	١٩	**٥٢٩.٠	٠.٠٠٠	
	٢٣	*١٨٧.٠-	٠.٠٣٤	
	٢٦	٠٧٥.٠	٣٩٤.٠	
٢- الحكم الذاتي	١	**٧٢١.٠-	٠.٠٠٠	**٠.٤٥١
	٨	**٨٠٢.٠-	٠.٠٠٠	
	١١	**٨٤٣.٠	٠.٠٠٠	
	١٦	**٨٠٤.٠	٠.٠٠٠	
	٢١	**٧٣٣.٠	٠.٠٠٠	
٣- الإنسانية العامة (المشتركة)	٣	**٤٢٤.٠	٠.٠٠٠	**٢٥٣.٠
	٧	**٦٢٣.٠	٠.٠٠٠	
	١٠	**٥٩٥.٠	٠.٠٠٠	
	١٥	**٤٧٧.٠	٠.٠٠٠	
٤- العزلة	٤	**٨٤٢.٠	٠.٠٠٠	**٢٨٧.٠
	١٣	**٨٥٤.٠-	٠.٠٠٠	
	١٨	**٤٧٥.٠-	٠.٠٠٠	
	٢٥	**٨٦٨.٠	٠.٠٠٠	
٥- اليقظة العقلية	٩	**٥٢٢.٠	٠.٠٠٠	**٣٩٦.٠
	١٤	**٤٥٨.٠	٠.٠٠٠	
	١٧	**٤٩٤.٠	٠.٠٠٠	
	٢٢	*٢١٤.٠	٠.٠١٤	
٦- الإفراط في التوحد	٢	**٨٦٥.٠	٠.٠٠٠	**٣٠٣.٠
	٦	**٨٢٤.٠-	٠.٠٠٠	
	٢٠	**٧٧٢.٠-	٠.٠٠٠	
	٢٤	**٧٣١.٠-	٠.٠٠٠	

يتضح من جدول (٢) أن أغلب قيم معاملات الارتباط المصححة ارتباط كل مفردة من المفردات بالمحور الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من المحور التي تم الحصول عليها تتراوح بين (٣٤٦.٠ - ٠.٨٦٨) وهي قيم أعلى من (٠.٣) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١)، باستثناء المفردة رقم (٢٣ - ٢٢) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) ولكن معامل ارتباطها بالمحور أقل من (٠.٣) وبالتالي سيتم حذفها وكذلك سيتم حذف المفردة رقم (٢٦) لأنها غير دالة إحصائياً.

وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للاستبيان بعد حذف درجة المحور من الدرجة الكلية بين (٢٣٥.٠ - ٠.٤٥١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) مما يدل على اتساق المقياس وتماسك بنوده. باستثناء المحور الأول *الرحمة بالذات* فإن قيمة معامل الارتباط غير دالة إحصائياً، ولأن المحور يعتبر من المحاور الأساسية في مقياس الشفقة بالذات فإنه لن يتم حذفه ولكن يُحذر من تعميم النتائج الخاصة بهذا المحور.

وبناء على ما سبق فإنه سيتم حذف المفردات رقم ٢٢ - ٢٣ - ٢٦

ثبات المقياس: - تم حساب معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ كما يوضحها جدول (٤).

جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات بمحاوره الفرعية

المحور	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١. الرحمة بالذات	٣	٠.٦٢٦
٢. الحكم الذاتي	٥	٠.٦٤٥
٣. الإنسانية العامة (المشتركة)	٤	٠.٧٤١
٤. العزلة	٣	٠.٦٣٢
٥. اليقظة العقلية	٤	٠.٦٩٩
٦. الإفراط في التوحد	٤	٠.٥٠٥
الثبات الكلي للمقياس	٢٢	٠.٧٥١

يُلاحظ من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الفرعية والمقياس ككل قيم مقبولة، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بالثبات. وأثناء عملية التحليل الإحصائي قد تم حذف عبارة رقم ١٨ لكي يرتفع قيمة معامل الثبات فقد كان قيمة ثبات المحور ٣٩٨.٠ وأصبح ٠.٦٣٢. ويُحذر من تعميم النتائج في البعد (٥-٣-٤) لأن قيم معامل الثبات أقل من ٧.٠

ووفق الاتساق الداخلي والثبات لمقياس الشفقة بالذات سيتم حذف العبارات رقم ١٨ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٦ لتصبح عدد عبارات المقياس ٢٢ عبارة.

ب- مقياس المرونة النفسية : - تم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد كونور وديفديسن (٢٠٠٣) وقد تم تعريب المقياس من قبل القللي (٢٠١٦) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) عبارة موزعة على (٥) محاور كما يوضحها جدول (٥):
جدول (٥) محاور وأرقام العبارات لكل محور من محاور مقياس المرونة النفسية

ت	المحور	أرقام العبارات في المقياس	العبارات السالبة	عدد العبارات
١	الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨	٢ - ٨	٨
٢	مقاومة التأثيرات السلبية	٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥	-	٧
٣	تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠	-	٥
٤	السيطرة	٢١ - ٢٢ - ٢٣	-	٣
٥	الإيمان بالقدر	٢٤ - ٢٥	-	٢
	مجموع العبارات			٢٥

تصحيح مقياس المرونة النفسية: تتكون بدائل المقياس من ٥ استجابات على مقياس ليكرت وهي على الترتيب: (تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، تتطبق إلى حد ما، نادراً ما تتطبق، لا تتطبق أبداً) ويتم تصحيحها على التوالي (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ماعدا العبارتين (٢ - ٨) يتم تصحيحها عكسياً.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

تم التحقق من الشروط السكومترية لمقياس المرونة النفسية من خلال حساب صدق وثبات المقياس، كالتالي:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وأوضحت نتائج الدراسة أنّ المقياس يتمتع بدرجة صدق مقبولة حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٢٦٤ - ٠.٨٤٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١)

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (٠.٨٤٠) وهذا يشير ان المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة المفردة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة المحور، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس وذلك بعد حذف درجة المحور من الدرجة الكلية، وجدول (٦) يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (٦) معامل الارتباط المصحح للمفردة بالدرجة الكلية للمحور، ومعامل الارتباط المصحح لكل محور بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

المحور	رقم المفردة	معامل الارتباط المصحح للمفردة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه		معامل الارتباط المصحح للدرجة الكلية	
		القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة
١- الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك	١	**٠.٥٥٩	٠.٠٠٠	**٠.٧٠٨	٠.٠٠٠
	٢	**٠.٤٣٦	٠.٠٠٠		
	٣	**٠.٦٨٢	٠.٠٠٠		
	٤	**٠.٥٠٨	٠.٠٠٠		
	٥	**٠.٥٥٧	٠.٠٠٠		
	٦	**٠.٥٧٢	٠.٠٠٠		
	٧	**٠.٦٤٣	٠.٠٠٠		
	٨	**٠.٦٦٢	٠.٠٠٠		
٢- مقاومة التأثيرات السلبية	٩	**٠.٣٤٠	٠.٠٠٠	**٠.٦٢٨	٠.٠٠٠
	١٠	**٠.٢٥٢	٠.٠٠٠٤		
	١١	**٠.٤٣٤	٠.٠٠٠		
	١٢	**٠.٤١٨	٠.٠٠٠		
	١٣	**٠.٤٦١	٠.٠٠٠		
	١٤	**٠.٥١٠	٠.٠٠٠		
	١٥	**٠.٤٦٠	٠.٠٠٠		
٣- تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	١٦	**٠.٦٢٣	٠.٠٠٠	**٠.٧٠٩	٠.٠٠٠
	١٧	**٠.٦٤٢	٠.٠٠٠		
	١٨	**٠.٣٧٤	٠.٠٠٠		
	١٩	**٠.٢٩٠	٠.٠٠٠١		
٤- السيطرة	٢٠	**٠.٤٠٢	٠.٠٠٠	**٠.٦٧٤	٠.٠٠٠
	٢١	**٠.٥٢٩	٠.٠٠٠		
	٢٢	**٠.٥٤٣	٠.٠٠٠		
٥- الإيمان بالقدر	٢٣	**٠.٥٥٧	٠.٠٠٠	**٠.٩٤٩	٠.٠٠٠
	٢٤	**٠.٥١٨	٠.٠٠٠		
	٢٥	**٠.٥١٨	٠.٠٠٠		

يتضح من جدول (٦) أن أغلب قيم معاملات الارتباط المصححة ارتباط كل مفردة من المفردات بالمحور الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من المحور التي تم الحصول عليها أعلى من (٠.٣) ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١) بإستثناء العبارة رقم (١٠ - ١٩) دالة إحصائياً ولكن معامل ارتباطها أقل من ٣.٠ وبالتالي سيتم حذفها

وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية للاستبيان بعد حذف درجة المحور من الدرجة الكلية بين (٦٢٨.٠ - ٩٤٩.٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠١). مما يدل على اتساق المقياس وتماسك بنوده.

وبالتالي سيصبح المقياس مكون من ٢٣ عبارة بعد حذف العبارة رقم ١٠ ، ١٩ .

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ كما يوضحها جدول (٨)

جدول (٨) معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية بمحاوره الفرعية

معامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	المحور
٨٢٩.٠	٨	١. الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك
٧٠٨.٠	٦	٢. مقاومة التأثيرات السلبية
٧١٩.٠	٤	٣. تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
٧٢١.٠	٣	٤. السيطرة
٦٥٤.٠	٢	٥. الإيمان بالقدر
٩٠٨.٠	٢٣	الثبات الكلي للمقياس

يُلاحظ من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ للمحاور الفرعية والمقياس ككل أعلى من ٧.٠ وهي قيم مرتفعة وهذا يؤكد ثبات المقياس.

نتائج الدراسة وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الأول وتفسيرها ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المفحوصين على مقياس الشفقة بالذات والقيمة الوسيطة للمقياس؟"

الهدف من هذا التساؤل هو معرفة هل العينة تتمتع بالشفقة بالذات أو لا تتمتع. تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لمجموعة واحدة وتم تعيين القيمة الوسيطة = ٦٦، جدول (٩).

طريقة حساب القيمة الوسيطة = درجة الاستجابة الوسيطة \times عدد المفردات = $٢٢ \times ٣ = ٦٦ =$

جدول (٩) اختبار (ت) لمجموعة واحدة والقيمة الوسيطة = ٦٦

الدرجة الكلية للشفقة بالذات	المتوسط الحسابي	قيمة اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	٠.٩٢.٧٣	** ٢١٤.٧	١٢٩	٠.٠٠.٠

يتضح من جدول (٩) إنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات المفوضين لمقياس الشفقة بالذات والقيمة الوسيطة التي تعادل ٦٦ والفرق لصالح درجات الشفقة بالذات. وهذا يعني أن المفوضين يتمتعون بالشفقة بالذات.

ولتوضيح مستوى الشفقة بالذات لدى المفوضين تم حساب المدى = $١١٠ - ٢٢ = ٨٨ / ٥ = ٦,١٧ = ١٨$

لا تنطبق تماماً: ودرجاتها ما بين (٢٢ - أقل من ٤٠)

تنطبق بدرجة قليلة: ودرجاتها ما بين (٤٠ - أقل من ٥٨)

تنطبق بدرجة متوسطة: ودرجاتها ما بين (٥٨ - أقل من ٧٦)

تنطبق بدرجة كبيرة ودرجاتها ما بين (٧٦ - أقل من ٩٤)

تنطبق تماماً: ودرجاتها ما بين (٩٤ - ١١٢)

وُجد أن قيمة المتوسط الحسابي = $٠.٩٢.٧٣$ تقع ضمن الفئة ٥٨ - أقل من ٧٦، أي أن الشفقة بالذات تنطبق على أفراد العينة بدرجة متوسطة.

وتدل نتائج التساؤل الأول أنّ طالبات الجامعة يتمتعن بالشفقة بذواتهن، وهذه سمة إيجابية. ومن الجيد أن تتمتع الطالبات في هذه المرحلة بالشفقة بالذات، حيث إنّها مرحلة يوجد فيها كثير من الضغوطات، وإنّ الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي.

ونتيجة التساؤل تتفق مع دراسة (العبيدي، ٢٠١٧) إلى أن الطلبة في المرحلة الجامعية يتمتعون بالشفقة بالذات.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

والذي ينص على أنه " هل يوجد فرق دال إحصائياً بين درجات المفحوصين على مقياس المرونة النفسية والقيمة الوسيطة للمقياس؟"

الهدف من هذا التساؤل هو معرفة هل العينة تتمتع بالمرونة النفسية أو لا تتمتع. تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لمجموعة واحدة وتم تعيين القيمة الوسيطة = ٦٩ ، جدول (١٠).

طريقة حساب القيمة الوسيطة = درجة الاستجابة الوسيطة X عدد المفردات = ٢٣ X ٣ = ٦٩ =

جدول (١٠) اختبار (ت) لمجموعة واحدة والقيمة الوسيطة = ٦٩

الدرجة الكلية للمرونة النفسية	المتوسط الحسابي	قيمة اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٥٥٤.٩١	٩٦٧.١٨ **	١٢٩	٠.٠٠٠.٠	

ينضح من جدول (١٠) إنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات المفحوصين لمقياس المرونة النفسية والقيمة الوسيطة التي تعادل ٦٩ والفرق لصالح درجات المرونة النفسية. وهذا يعني أن المفحوصين يتمتعون بالمرونة النفسية.

ولتوضيح مستوى المرونة النفسية لدى المفحوصين تم حساب المدى = ١١٥ - ٢٣ = ٩٢ / ٥ = ٤٤,١٨ = ١٨

لا تنطبق أبداً: ودرجاتها ما بين (٢٣ - أقل من ٤١)

نادراً ما تنطبق: ودرجاتها ما بين (٤١ - أقل من ٥٩)

تنطبق إلى حد ما: ودرجاتها ما بين (٧٧ - أقل من ٩٥)

تنطبق أحياناً: ودرجاتها ما بين (٩٥ - أقل من ١١٣)

تنطبق دائماً: ودرجاتها ما بين (١١٣ - ١٣١)

وُجِدَ أن قيمة المتوسط الحسابي = ٥٥٤.٩١ تقع ضمن الفئة ٧٧ - أقل من ٩٥ إي أن المرونة النفسية تنطبق على أفراد العينة.

وتدل نتائج التساؤل الثاني أن طالبات الجامعة يتمتعن بالمرونة النفسية، وهذه سمة إيجابية. ومن الجيد ان تتمتع الطالبات في هذه المرحلة بالمرونة النفسية، حيث إنها مرحلة يوجد فيها كثير من الضغوطات.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في الشفقة بالذات والمرونة النفسية في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدى عينة الدراسة؟"

للإجابة على التساؤل الثالث وهو إيجاد العلاقة بين متغيري الدراسة الشفقة بالذات والمرونة النفسية، فقد تم إيجاد العلاقة عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول (١١) معامل ارتباط بيرسون بين محاور الشفقة بالذات والمرونة النفسية، وكذلك معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات والمرونة النفسية.

جدول (١١)

معامل ارتباط بيرسون لمقياسي الشفقة بالذات والمرونة النفسية بمحاورهما الفرعية

الدرجة الكلية للمرونة النفسية	الإيمان بالقدر	السيطرة	تقبل الذات الإيجابي	مقاومة التأثيرات السلبية	الكفاءة الشخصية	المرونة النفسية الشفقة بالذات.
**٤٢٤.٠	**٢٨٣.٠	**٢٦٧.٠	**٣٢٧.٠	**٣٥٣.٠	**٤٠٥.٠	الرحمة بالذات
٠٠٠.٠	٠٠١.٠	٠٠٢.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	
**٣٥١.٠	٠٩٠.٠	**٣٤٩.٠	**٢٥٢.٠	١٥٧.٠	**٤٢٦.٠	الحكم الذاتي
٠٠٠.٠	٣٠٨.٠	٠٠٠.٠	٠٠٤.٠	٠٧٥.٠	٠٠٠.٠	
**٤٢١.٠	**٣٤٣.٠	**٣٤٠.٠	**٣٦٦.٠	**٣٥٧.٠	**٣٢٣.٠	الإنسانية العامة
٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	
**٣٠١.٠-	*١٧٦.٠-	**٢٦٩.٠-	**٢٤٩.٠-	*١٨٢.٠-	٣٠٠.٠	العزلة
٠٠٠.٠	٠٤٥.٠	٠٠٢.٠	٠٠٤.٠	٠٣٨.٠	٠٠١.٠	
**٥٢٧.٠	**٢٧٣.٠	**٣٨٤.٠	**٤٩٠.٠	**٤٨١.٠	**٤٢٢.٠	اليقظة العقلية
٠٠٠.٠	٠٠٢.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	
*١٨٠.٠	١٠٠.٠-	*١٨٧.٠	١٢٩.٠	٠٧٨.٠	**٢٥٦.٠	الإفراط في التوحد
٠٤٠.٠	٢٥٦.٠	٠٣٣.٠	١٤٢.٠	٣٨١.٠	٠٠٣.٠	
**٠.٦١١	**٢٩١.٠	**٥٠٨.٠	**٥٠٠.٠	**٤٣٥.٠	**٥٩٨.٠	الدرجة الكلية للشفقة بالذات
٠.٠٠٠	٠٠١.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	٠٠٠.٠	

يتضح من نتائج الجدول (١١) وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.١٠٠) بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات والمرونة النفسية ويبلغ معامل الارتباط (٦١١.٠) وهو ارتباط مقبول.

وكذلك يتضح وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.١٠٠) بين محاور الشفقة بالذات (الرحمة بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية)، ومحاور المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر)

وكذلك يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.١٠٠) بين محور الشفقة بالذات (الحكم الذاتي)، ومحاور المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة)، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محور الشفقة بالذات (الحكم الذاتي)، ومحاور المرونة النفسية (مقاومة التأثيرات السلبية، والإيمان بالقدر)

ويتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠.٥٠٠) بين محور الشفقة بالذات (الإفراط في التوحد)، ومحاور المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، والسيطرة)، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محور الشفقة بالذات (الإفراط في التوحد)، ومحاور المرونة النفسية (مقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والإيمان بالقدر)

ويتضح عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محور الشفقة بالذات (العزلة)، ومحاور المرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الإيجابي، والسيطرة، والإيمان بالقدر)

نتيجة التساؤل الثالث نتيجة منطقية بأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين أغلب محاور الشفقة بالذات مع محاور المرونة النفسية. والبعض الآخر من المحاور التي لم يظهر فيها ارتباط دال إحصائياً وهي: (الحكم الذاتي، العزلة، والإفراط في التوحد) وهي أساساً محاور سلبية ومن وجهة نظري هذا سبب من أسباب عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً وكذلك الارتباط السالب بين المحاور وُجد بين محاور الشفقة بالذات السلبية مع محاور المرونة النفسية. وهذا قد يرجع سببه إلى أنّ الأشخاص الذين تكون لديهم مرونة نفسية لا تكون عندهم جوانب سلبية، بالإضافة قد يدل على أنّ الطالبة المتفوقة التي لديها ثقة في ذاتها لا تقف المشكلات عائقاً في طريقها، وهي تتحلى بالسلمات الإيجابية من التحلي بالصبر، والتفكير والمرونة.

ونتيجة التساؤل وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للشفقة بالذات والمرونة النفسية تتفق مع دراسة منصور (٢٠١٤) ودراسة (Ying 2009).

وكذلك توصلت الدراسة إلى ارتباط المحاور الإيجابية من الشفقة بالذات بالمحاور الإيجابية من المرونة النفسية ارتباطاً دالاً إحصائياً، وهذا قد يرجع أن كل من المتغيرين هي متغيرات إيجابية وتحقق الصحة النفسية. وتُفسر كذلك أنه قد يكون السبب أن طالبات الجامعة لديهن قدر كبير من التحكم في نواتهن، والتفكير في حل المشكلات ومواجهة الضغوطات بعقلانية نتيجة لتمتعهن بالمرونة النفسية. وهذه النتيجة تتفق مع العاسمي (٢٠١٤) في أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالمتغيرات الإيجابية، وكذلك دراسة ياسمينا (٢٠١٨) والعمرى (٢٠١٧) في أن المرونة النفسية ترتبط بالمتغيرات الإيجابية مثل الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، وكلها تدخل ضمن المتغيرات المكونة للشفقة بالذات. وكذلك تتفق مع دراسة إسماعيل (٢٠١٧) و Masuda & Tully (2012) في وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية أحد أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن التساؤل الرابع وتفسيرها ومناقشتها:

والذي ينص على أنه "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة الدراسة؟"

للإجابة على التساؤل الرابع وهو إيجاد الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات، تم استخدام الأسلوب الإحصائي اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، والنتائج كما يوضحها جدول (١٢)

جدول (١٢) قيمة اختبار "ت" للفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية

الدلالة	قيمة "ت"	منخفضي الشفقة بالذات			مرتفعي الشفقة بالذات			مقياس المرونة النفسية
		الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	
٠.٠٠٠٠	-	٠.٨٢.١٦	٣٦	٠.٥٦.٨٢	١٦٧.٩	٣٨	٢٦٣.١٠٠	
	٠.٢٤.٦							

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات والمرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة في ضوء دور إحساس الطالبة برضاها عن ذاتها وحياتها، ويتسم تفكيرها بالشمول، ولا تؤثر فيها الأحداث السلبية هذا يخلق لديها قدرة على مواجهة المحن والضغوطات وأن تكون منضبطة في تصرفاتها، وتخطط جيداً قبل القيام بالسلوك. وتتصف الطالبة بالاستقرار وعدم الغضب سريعاً ولا تقف عند انفعالها السلبية بل تحاول تجاوز المحن.

وعندما تتعرض لمحن أو مواقف تكون لطيفة مع ذاتها، لا تحط من قدر ذاتها، وعندما تفشل في موقف فإن الفشل هذا لا يؤثر فيها سلباً ولكن يدفعها للعمل، وهذا عكس الطالبات اللاتي لديهن شفقة بالذات منخفضة.

ويشير المنشاوي (٢٠١٦: ١٥٣) إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في الشفقة بالذات يبذلون جهداً كبيراً ليكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم، ولديهم القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي.

ونتيجة التساؤل تتفق مع دراسة منصور (٢٠١٤) بأنه توجد علاقة بين مرتفعي ومنخفضي. أحد السمات في السمة الأخرى

توصيات الدراسة :

- عمل برامج تدريبية وإرشادية للطلاب لإثراء مفهوم الشفقة بالذات والمرونة النفسية لديهم من خلال تدريب الطلاب في مواقف تدريبية وواقعية على مهارات الشفقة بالذات.
- إجراء دراسة تتناول علاقة الشفقة بالذات مع المتغيرات التربوية والنفسية الأخرى.
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات مراحل عمرية مختلفة،

الدراسات المقترحة

- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات.
- دراسة الشفقة بالذات مع بعض المتغيرات السلبية.
- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل، والأمل والتسامح والحكمة
- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية مع المتغيرات الديموغرافية.

المراجع

أ - المراجع العربية:

أبو حماد، ناصر الدين إبراهيم. (٢٠١٧). المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية - المعرفية. عمان: دار المسيرة

الحداداني، ربيعة مانع و منوخ، صباح مرشود (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٠، ٣٧٧ - ٤٠٤.

الحداداني، ربيعة مانع. (٢٠١٧). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

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

٥٦

عبدالرحمن، محمد السيد؛ العمري، علي سعيد؛ العاسمي، رياض نايل و الضبع، فتحي عبدالرحمن. (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، (٢٦)، ٤١ - ٥٥

علوان، عماد عبده محمد. (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. ٥ (٩)، ٣٨٠ - ٤٠١

العمري، نادية (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. مجلة الارشاد النفسي، العدد ١، ٤٩ - ٥٧.

القللي، محمد محمد السيد. (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية - المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر. (٣). ٢٤٢ - ٢٨٣.

- المنشاوي، عادل محمود. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية- مصر، ٢٦ (٥)، ١٥٣ - ٢٢٥
- منصور، السيد كامل الشربيني. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة. مجلة مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية. ٤ (١٦)، ٦١ - ١٦٣
- المهايرة، عبدالله سالم (٢٠١٨). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات للعلوم التربوية، الأردن، ٤٥ (٣٣)، ٢٣٣ - ٢٤٨
- يونس، ياسمين (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة التربية لجامعة سوهاج. ٢ (٥٢)، ٥٥٧ - ٦٣٠.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (٥٠)، ٢٨٧ - ٣٣٥

المراجع الأجنبية:

- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Secondary traumatic stress disorders from treating the traumatized. *New York: Brunner/Mazel*, 7
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9 (3), 225-240.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323
- Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. *Aggression and violent behavior*, 24, 226-240.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global Journal of Human-Social Science Research*.14, 12-20
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71

