



مجلة

جامعة

# الملك خالد

للعلوم الإنسانية

محكمة

دورية علمية نصف سنوية



المجلد التاسع - العدد الأول

ذو الحجة 1443 هـ - يونيو 2022 م



# مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية

King Khalid University Journal of Humanities

مجلة علمية، نصف سنوية، مُحكمة

تصدر عن جامعة الملك خالد

المجلد (٩) - العدد (١)

(١٤٤٣هـ) - (٢٠٢٢م)

## للتواصل:

مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية، الرمز البريدي

٦١٤١٣ صندوق البريد ٩١٠٠

الموقع الإلكتروني:

[www.hj.kku.edu.sa](http://www.hj.kku.edu.sa)

البريد الإلكتروني: [humanities@kku.edu.sa](mailto:humanities@kku.edu.sa)

**الرقم الدولي المعياري (ردمد) ١٦٥٨ - ٦٧٢٧**

ISSN:1685-6727

**رقم الإيداع ١٤٣٥/٣٠٧٦ بتاريخ ١٤٣٥/٣/١٢**



## المشرف العام

معالي رئيس جامعة الملك خالد  
أ.د. فالح بن رجاء الله منيع السلمي

## نائب المشرف العام

وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي  
أ.د. حامد مجدوع القرني

## رئيس هيئة التحرير

أ.د. يحيى بن عبد الله الشريف



## رئيس هيئة التحرير

أ.د/ يحيى بن عبد الله الشريف

جامعة الملك خالد

## هيئة التحرير

أ.د/ عوض بن عبد الله القرني

جامعة الملك خالد

أ.د. عبد العزيز محمد رمضان

جامعة الملك خالد

أ.د. لي إن سوب

جامعة هانكوك للغات الأجنبية - كوريا

أ.د/ ماريا خيسوس بيغيرا

جامعة كومبلوتنسي - إسبانيا

أ.د/ عبد الرحمن السليمان

جامعة لوفان - بلجيكا

د. سلطانة بنت محمد الشهري

جامعة الملك خالد

د/ متعب بن عالي القرني

جامعة الملك خالد

## مدير التحرير

د/ عادل معتمد عبد الحميد

جامعة الملك خالد



## التعريف بالمجلة:

مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية دورية علمية محكمة متخصصة في العلوم الإنسانية، وتهدف إلى نشر الإنتاج العلمي للباحثين في تخصصات العلوم الإنسانية، وتعنى بالبحوث الأصيلة التي لم يسبق نشرها باللغتين العربية والإنجليزية، والتي تتسم بالمصداقية واتباع المنهجية العلمية السليمة.

## أهداف المجلة:

تهدف المجلة إلى أن:

١. الإسهام في إبراز دور الحضارة الإسلامية في إثراء العلوم الإنسانية.
٢. نشر البحوث العلمية المحكمة في مجال العلوم الإنسانية بفروعها المختلفة.
٣. الإضافة إلى الرصيد المعرفي في الدراسات الإنسانية.
٤. إبراز جهود الباحثين في الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة بموضوعات الإنسانيات

## شروط النشر:

١. أن يتصف البحث بالأصالة والابتكار والجدة واتباع المنهجية العلمية الملائمة، وصحة اللغة وسلامة الأسلوب.
٢. ألا يكون قد سبق نشره أو قدم للنشر في مكان آخر، ويتعهد الباحث كتابةً ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قد قدم للنشر مزامنة مع تقديمه للنشر في مجلتنا إلى مجلة أخرى حتى يتم اتخاذ القرار المناسب في هذا الشأن.
٣. ألا يكون البحث جزءاً من كتاب منشور أو مستلاً من رسالة علمية.
٤. ألا تزيد عدد صفحات البحث عن ٤٠ صفحة.
٥. تخضع جميع البحوث المقدمة للنشر في المجلة للتحكيم بعد اجتيازها مرحلة الجرد الداخلي.
٦. لا يجوز نشر البحث أو أجزاء منه في مكان آخر بعد إقرار نشره في مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية إلا بعد الحصول على إذن كتابي بذلك من رئيس التحرير.
٧. موافقة المؤلف على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة، وإذا رغبت المجلة في إعادة نشر البحث فإن عليها أن تحصل على موافقة مكتوبة من صاحبه.
٨. يمنح المؤلف نسخة واحدة من العدد المنشور فيه ببحثه، وجميع أصول البحث التي تصل إلى المجلة لا تردّ سواء نشرت أم لم تنشر.

## متطلبات النشر وتعليماته:

١. تصنف المواد التي تقبلها المجلة للنشر وفق ما يأتي:

### أ. البحث أو الدراسة:

من عمل المؤلف في مجال تخصصه، ويجب أن يكون أصيلاً، وأن يضيف جديداً للمعرفة.

### ب. المقالة:

وتتناول العرض النقدي والتحليلي للبحوث والكتب ونحوها التي سبق نشرها في ميدان معين من ميادين الدراسات الإنسانية.

### ج. منبر الرأي:

رسائل القراء إلى المحرر والردود والملاحظات التي ترد إلى المجلة.

٢. بالنسبة للبحوث والدراسات، تنشر المجلة البحوث الآتية فقط:

### أولاً: البحوث الميدانية (الإمبريقية):

يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومبرراته ومدى الحاجة إليه، ثم يحدد مشكلة البحث، ثم يعرض طريقة البحث وأدواته، وكيفية تحليل بياناته، ثم يعرض نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً يثبت قائمة المراجع.

### ثانياً: البحوث النوعية التحليلية:

يورد الباحث مقدمة يمهد فيها لمشكلة البحث وأسئلته مبيناً فيها أهميته وقيمه في الإضفاء إلى العلوم والمعارف وإغنائها بالجديد، ثم يقسم العرض بعد ذلك إلى أقسام متسلسلة ومتراصة على درجة من الاستقلال فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة مستقلة ضمن إطار الموضوع الكلي ترتبط بما سبقها وتمهد لما يليها، ثم يختم الموضوع بخلاصة شاملة وتوجيهات، وأخيراً يثبت قائمة بالمراجع.

٣. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والإنجليزية وملخص باللغتين العربية والإنجليزية في صفحة واحدة بمحدود (١٥٠) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث أو الباحثين.

٤. تقدم البحوث مطبوعة بخط (Traditional Arabic) حجم (١٦) للنصوص في المتن، ويكتب البحث على وجه واحد، مع ترك مسافة ١,٠ بين السطور.

٥. إن سياسة المجلة تستوجب (بقدر الإمكان) أن يتكون البحث من الأجزاء التالية:



- (للبحوث الاميريقية - الميدانية):

مقدمة الدراسة، مشكلة الدراسة، وأهدافها وأسئلتها/ أو فرضياتها، أهمية الدراسة، محددات الدراسة، التعريفات بالمصطلحات، إجراءات الدراسة، وتضمن: المجتمع والعينة، أداة الدراسة، صدق وثبات الأداة، المنهج المتبع في الدراسة، ثم عرض النتائج، ومناقشتها، وأخيراً الاستنتاجات، والتوصيات.

٦. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص وفق نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA).

٧. يرجى الرجوع إلى موقع المجلة على الإنترنت لمزيد من التفاصيل على العنوان التالي:

- موقع المجلة الإلكتروني: [hj.kku.edu.sa](http://hj.kku.edu.sa).

٨. توجه جميع المراسلات إلى رئيس هيئة التحرير على العناوين التالية:

- مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية، الرمز البريدي ٦١٤١٣ صندوق البريد ٩١٠٠

- الإيميل: [humanities@kku.edu.sa](mailto:humanities@kku.edu.sa)

### مقدمة التحرير

هذا هو العدد الأول من المجلد التاسع لمجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية قد تم بحمد الله. وقد اشتمل على عدد من البحوث التي روعيت فيها معايير البحث الرصين والتحليل العلمي الموضوعي. والمجلة تسعد باستقبال الأبحاث التي تراعي شروط النشر، وتمثل إضافة علمية في حقل العلوم الإنسانية التي تتنامى أهميتها، وتزداد الحاجة إليها في ظل التطورات العلمية الحديثة على الساحة الأكاديمية محليا ودوليا، وتتجه المجلة إلى تجويد عملها بانتقاء الأبحاث المتميزة التي تغطي موضوعات العلوم الإنسانية، كما تعمل على تحقيق أفضل الممارسات في النشر العلمي، والغاية من ذلك إبراز دور الحضارة العربية والإسلامية، والإضافة إلى رصيدها المعرفي في الإنسانيات ببحوث رصينة تظهر جهود الباحثين الأصيلة والمبتكرة والمتبعة للمنهجيات العلمية.

وفي العدد الحالي يعرض الدكتور مسفر الأسمرى دراسة بلاغية تحليلية لقصيدة أبي فراس الحمداني " أراك عصي الدمع " يبرز فيها مظاهر الإباء والأنفة، ثم يتناول الدكتور / علي السهلي بقرائة تداولية تجليات المقام في خطب ابن نباتة، ثم تعرج بنا الدكتورة / عائشة الشماخي في بحثها الذي درست فيه سيمياء العنوان في ديوان " موت يشتهي الورد "، ثم ينتقل بنا الباحثان م/ هويدا العطاس و أ.د/ محمد الدغيري لدراسة التفاعل المكاني بين المدن بمحافظة صبيا - دراسة في التخطيط والتنمية الإقليمية، ثم تناول الدكتورة / أريج الحضار قضية التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID19) لدى طلبة الجامعة، ثم تحلل الدكتورة / وداد القرني منظومة معوقات العمل التطوعي تحقيقا لأهداف رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، ثم يخصص الدكتور / مرعي العمري دراسة استكشافية عن مدى إمكانية تطبيق سياسة القيمة العادلة لتقييم الأصول غير المالية بالشركات المساهمة السعودية. وبعد: فإني لأرجو أن يجد الباحثون والقراء في هذه الأبحاث المتنوعة ما ينشدونه وما يطمحون إليه، والله الموفق

رئيس هيئة التحرير

أ.د. يحيى بن عبد الله الشريف

## قائمة المحتويات

الصفحة	عنوان البحث
	مقدمة التحرير.....
٢٨-١	1. الإباء والأنفة في شعر أبي فراس الحمداني قصيدة «أراك عصي الدمع» أمودجًا د. مسفر بن محمد الأسمرى.....
٥٢-٢٩	2. تجليات المقام في خطب ابن نباتة الفارقي ومقوماتها د. علي بن ناصر السهلي.....
٧٢-٥٣	3. سيمياء العنوان في ديوان موت يشتهي الورد د. عائشة قاسم محمد الشماخي.....
١٢٦-٧٢	4. التفاعل المكاني بين المدن بمحافظة صبيا - دراسة في التخطيط والتنمية الإقليمية. أ.د محمد بن إبراهيم الدغيري، أ. هويدا بنت السيد محمد العطاس.....
١٦٣-١٢٧	5. التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID19) لدى طلبة الجامعة د. أريج سالم الحضار.....
١٩٦-١٦٤	6. تحليل منظومة معوقات العمل التطوعي تحقيقاً لأهداف رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ د. وداد القرني.....
٢٢٥-١٩٧	7. دراسة استكشافية عن مدى إمكانية تطبيق سياسة القيمة العادلة لتقييم الأصول غير المالية بالشركات المساهمة السعودية د. مرعي بن علي العمري.....

**المواد العلمية المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها**



# أبحاث العدد

## (COVID19)

د. أريج سالم المحضار

قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية - جامعة جدة

:

هدف البحث الحالي دراسة العلاقات الارتباطية بين التعاطف مع الذات بأبعاده الإيجابية وأبعاده السلبية وبين درجة القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلبة الجامعات السعودية خلال فترة جائحة فيروس كورونا في عام ٢٠٢٠. أجاب (٦٠٠) طالب وطالبة في مرحلة البكالوريوس عن أسئلة الاستبانة، وتكونت أدوات البحث من مقياس التعاطف مع الذات وفقاً لتصوير نيف (Neff: 2003)، ومقياس التقييم الذاتي للقلق (Human Resources, NA)، ومقياس الشعور السلبي والإيجابي (Watson, Clark, & Tellegen, 1988)، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات والشعور الإيجابي، وعلاقات سالبة دالة إحصائياً بين الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات مع الشعور الإيجابي. بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات وكل من القلق والشعور السلبي، ووجدت علاقات موجبة دالة إحصائياً بين الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات وكل من القلق والشعور السلبي، كما وجدت علاقات ارتباطية موجبة دالة بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والشعور الإيجابي، وعلاقات ارتباطية سالبة دالة بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والقلق والشعور السلبي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات الطالبات والطلاب في الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات والقلق، والشعور السلبي، وذلك لصالح الطالبات، ووجود فروق بينهم في الشعور الإيجابي لصالح الطلاب. كما وجدت فروق دالة بينهم في الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات لصالح الطلاب. ولم تظهر النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية بناءً على المستوى الدراسي للطلاب والطالبات، ولكن أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين التخصصات الأدبية والعلمية في أبعاد التعاطف مع الذات السلبية (الحكم الذاتي، العزلة) والقلق، والشعور السلبي لصالح التخصصات العلمية، وفروقاً بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات لصالح التخصصات الأدبية. وفسر كل من القلق والشعور الإيجابي والسلبي (٥١,٩٪) من التباين الكلي للتعاطف مع الذات. وفي ضوء نتائج الدراسة سُدِّرَج التوصيات والمقترحات اللازمة.

: التعاطف مع الذات - القلق - المشاعر الإيجابية والسلبية - جائحة فيروس كورونا -

طلبة الجامعة.

## Self-compassion and its relationship to anxiety and positive and negative feelings in light of the new Corona pandemic (COVID19) among university students

Dr. Areej Salem Al-Mihdhar

Department of Psychology, College of Social Sciences, University of Jeddah

### Abstract:

The current research aimed to study the relationships between negative/positive self-compassion (SC) aspects and level of anxiety and level of positive/negative emotions in university students in Saudi Arabia during corona virus pandemic periods in 2020. The questionnaires were answered by 600 male and female undergraduate students. The research tools consisted of the self-compassion scale according to Neff (2003), the anxiety self-assessment scale (Human resources, NA), and the negative and positive feeling scale (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). The results showed statistically significant positive association between positive SC aspects and positive emotions and negative association between negative SC aspects and positive emotions. The results also showed statistically significant negative association between positive aspects of SC and level of anxiety and negative emotions, and statistically significant positive association between negative aspects of SC and level of Anxiety and negative emotions. They also found statistically significant positive association between total score of SC and positive emotions and statistically significant negative association between total score of SC and anxiety and negative emotions. Female students showed higher level of anxiety and negative emotions and negative SC aspects than male students. Male were higher on level of positive emotions and the total scores of SC. There were no differences regarding Students' GPA level; however, students of sciences track were higher on level of self-judgments, isolations, Anxiety, and negative emotions than students of Art and Humanistic track. Also, Students of Humanistic track showed higher level of total score of SC than student in Sciences track. Finally, both anxiety and positive/negative emotions accounted for 51.9 % of the overall variance in Self Compassion. In the light of the study results, the necessary recommendation and suggestion will be included.

**Keywords:** Self-compassion - anxiety - positive and negative feelings - corona virus pandemic - university students.

شهدت السنوات الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بدراسة المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية لما لها من تأثير إيجابي في التوافق النفسي للفرد، ومنها مفهوم التعاطف الذاتي/ التعاطف مع الذات Self-Compassion. وينظر إلى مفهوم التعاطف مع الذات على أنه دافع اجتماعي إيجابي يتضمن العديد من الصفات، مثل: الشفقة، وتحمل المشقة، والكفاءة الشخصية؛ مما يساعد الفرد على مواجهة المشكلات. وقد أشارت بعض الدراسات ومنها دراسات العاملة نيف (Neff, 2007: 2011) إلى أن التعاطف مع الذات يجعل الفرد يتسم بالعقلانية والإيجابية في التفكير، والقدرة على التحكم بالمواقف غير السارة، ومواجهة الضغوط النفسية. وبذلك يعد التعاطف مع الذات أحد مؤشرات المشاعر الإيجابية للفرد، فهو بمثابة وسيلة دفاعية لحمايته من التأثيرات السلبية للمشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي من الممكن أن تعثره عند التعرض لضغوط الحياة المختلفة. وتظهر الأدلة التجريبية لبعض الدراسات أن التعاطف مع الذات مرتبط بما يسمى بالوقاية النفسية للفرد؛ بل يمكن اعتباره أحد عوامل حماية الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية، مثل: القلق، والانعزال النفسي والاكتئاب، والتفكير غير العقلاني، والمشاعر السلبية (العاسمي، 2014: عبد اللا، 2019: الندابي، 2019: الخصوصي، 2019: الشناوي، 2019: العبيدي، 2017: Raes, 2010: Bluth et. al., 2015: Sirois et. al., 2015)

وبسبب انتشار وباء كورونا المستجد "كوفيد 19"، جاءت دعوات "التعلم عن بعد" لتجتاح هي الأخرى حواجز المكان والزمان. وأصبح التعليم عن بعد ضرورة ملحة، وخاصة في وقت الأزمات، وانتشار الأوبئة والفيروسات التي تتطلب التباعد الاجتماعي. وهذا التحول المفاجئ للنظام التعليمي الذي لم يتدرب الطلاب عليه؛ تسبب في زيادة المشكلات نتيجة للضغوط والتحديات المختلفة؛ وتسبب ذلك في ارتفاع مستوى الإحباط والقلق والتوتر والخوف من الفشل؛ مما أثر في حالة الطلاب والطالبات النفسية (Schimmenti, Billieux & Starcevic., 2020). بالإضافة إلى ذلك فهناك الخوف من تفشي الوباء على النفس وعلى الأسرة من خطر الإصابة؛ إذ أظهرت دراسات عديدة في دول العالم جميعها شيوع أعراض اضطرابات الصحة النفسية خلال المدة الزمنية القصيرة التي أعقبت تفشي الفيروس.

وأكدت نتائج الدراسات الأولية (Li et al., 2020; Wang et al., 2020; Xiao et al., 2020) أن نسبة أعراض القلق والاكتئاب وصلت ما بين 16-28٪ من الناس.

ومن منطلق علمي ومهني كأكاديمية ومهتمة بدراسة الآثار النفسية الواقعة على الطلاب والطالبات في الجامعة نتيجة للتعرض لأزمة انتشار الوباء وأزمة التغيرات السريعة المصاحبة في النظام التعليمي، ولإطلاعنا على أحدث الدراسات في مجال علم النفس الإيجابي والمشاعر الإيجابية التي تحقق لنا الازدهار والتمكين والسعادة خلال الأوقات الصعبة في الحياة؛ فإن هذا البحث يهدف للإجابة عن الأسئلة حول طبيعة العلاقة



بين سمة التعاطف مع الذات والإحساس بالقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية عند طلاب وطالبات الجامعة في ظل الأحداث الأخيرة والتغيرات الجذرية التي تبعتها.

:

أحدث وباء فيروس كورونا المستجد حالة طوارئ صحية ونفسية واجتماعية كبرى، وأحدث قلقاً عاماً اجتاح العالم بأسره. وقد تمثلت خطورته في إمكانية انتقاله من شخص إلى آخر وخصوصاً بالمخالطة القريبة، وكذلك بسرعة انتشاره في أنحاء العالم جميعها مقارنة بغيره من الأوبئة والأمراض التي ظهرت في السنوات القليلة الماضية. ففي الصين، أجرى وانغ وآخرون (Wang et al., 2020) دراسة مسحية على (١٢١٠) مشاركين ومشاركات من (١٩٤) مدينة، وأظهرت النتائج أن ٥٣,٨% من المستجيبين قيموا الأثر النفسي للجائحة بأنه كان متوسطاً إلى شديد، بينما ظهرت أعراض الاكتئاب بمستويات متوسطة إلى شديدة عند (١٦,٥%) من المستجيبين. وأشار (٢٨,٨%) منهم إلى ظهور أعراض قلق متوسطة إلى شديدة، وأبلغ (٨,١%) عن مستويات توتر وإجهاد تراوحت بين متوسطة إلى شديدة. وقد أشار معظم المستجيبين (٨٤,٧%) إلى أنهم يقضون ما بين (٢٠-٢٤) ساعة يومياً في المنزل، وأشار (٧٥,٢%) إلى أنهم كانوا يشعرون بالقلق بشأن احتمالية إصابة أفراد أسرهم بالمرض. وأجرى (Brooks et al., ٢٠٢٠) مراجعة علمية للدراسات التي أجريت حول الآثار النفسية للحجر الصحي. وأوضحت النتائج أن معظم الدراسات التي روجعت اتفقت على وجود آثار نفسية سلبية للحجر الصحي بما في ذلك أعراض الإجهاد بعد الصدمة، والتشوش، والارتباك، والغضب.

ولوحظ في هذه الدراسات أن الإناث وذوي الدخل الاقتصادي المنخفض أكثر قلقاً واكتئاباً من غيرهم. وأن توافر معلومات صحية وافية ودقيقة وتطبيق الإجراءات الاحترازية يسهم في خفض مستويات الإجهاد والقلق (Wang et al., 2020).

ولأن الكثير من الأبحاث أكدت الدور الإيجابي للتعاطف مع الذات في زيادة القدرة على التحكم بانفعال القلق وزيادة التأثيرات والمشاعر الإيجابية (Neff, 2004; Neff et al., 2005; Mikulincer & Shaver, 2007; Wei, Liao, & Shaffer, 2011; VanDam, Sheppard & Forsyth, 2011; علاء الدين، ٢٠١٥: الشناوي، ٢٠١٩: Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff & Vonk, 2009)، ونظراً لاهتمام الباحثين في المجال النفسي بتوفير وسائل الحماية النفسية لأفراد المجتمع التي تقلل من ظهور المشاعر السلبية المرافقة للجائحة والاضطرابات النفسية ووجود علاقات متبادلة بينهم تؤثر في ردود أفعالهم النفسية والسلوكية تجاه المواقف التي يشعرون فيها بالتهديد كجائحة كورونا؛ واهتمام الأكاديميين بتأثير ذلك في الأفراد داخل المنظومة التعليمية؛ فإن مشكلة الدراسة الحالية تتلخص في الرغبة في الكشف عن العلاقات الارتباطية بين التعاطف مع الذات بأبعاده الإيجابية (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية)

التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID19) لدى طلبة الجامعة د. أريج المحضار

وأبعاده السلبية (الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد المفرط) وبين درجة القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلاب الجامعات السعودية خلال فترة جائحة فيروس كورونا.

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

- ما العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات وأبعاده (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) وكلٍّ من (القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية) الناجمة عن جائحة فيروس كورونا لدى طلاب وطالبات الجامعة؟  
ويتفرع منه الأسئلة الآتية:

١- ما مستوى التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) والقلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب وطالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

٢- هل توجد علاقات بين التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) وكلٍّ من القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

٣- هل تختلف درجة التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) والقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلاب وطالبات الجامعة باختلاف الجنس (طالبات/ طلاب) في ظل جائحة كورونا؟

٤- هل تختلف درجة التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) والقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية باختلاف مستوى التحصيل الدراسي (المتفوقين والعادين) من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

٥- هل تختلف درجة التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) والقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلاب وطالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (أدبي/ علمي) في ظل جائحة كورونا؟

٦- هل يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتعاطف مع الذات من خلال القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

أ- التعرف على مستوى التعاطف مع الذات باعتباره أحد المفاهيم الحديثة للصحة النفسية.

- ب- التعرف على مستوى (القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية) الناجمة عن جائحة فيروس كورونا.
- ج- التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة من حيث التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) طبقاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والتحصيل الدراسي) في ظل جائحة كورونا.
- د- التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة من حيث (القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية) طبقاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والتحصيل الدراسي) في ظل جائحة كورونا.
- هـ- التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) و(القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا.
- و- التعرف على التنبؤ بالدرجة الكلية للتعاطف مع الذات من خلال القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا.

:

تتلخص الأهمية النظرية للدراسة في عدد من النقاط، وهي:

- 1- تناول أحد الموضوعات المهمة لعلم النفس الإيجابي، وهو أهمية التعاطف مع الذات والتي اتضحت الحاجة إليها نتيجةً للأحداث الجارية بالعالم أجمع في ظل جائحة كورونا.
- 2- قلة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت التعاطف مع الذات وعلاقتها بالقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية مجتمعةً لدى طلاب الجامعة.
- 3- فتح المجال لدراسة هذه المتغيرات في دراسات مستقبلية ولدى عينات مختلفة.

:

تتلخص الأهمية التطبيقية للبحث في ثلاث نقاط: أولاً- إثراء المكتبة العربية النفسية بمقاييس تتعلق بمتغيرات الدراسة من خلال ترجمة وتقنين مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس القلق ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلاب الجامعة بالبيئة السعودية بعد التحقق من خصائصهم السيكومترية على عينة الدراسة المستهدفة. ثانياً- أهمية النتائج المتوقعة حول مستويات القلق والتعاطف مع الذات والمشاعر الإيجابية والسلبية في بناء وتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية والنفسية المناسبة. وأخيراً فإنه تفيد نتائج الدراسة الحالية في تأكيد أهمية التثقيف من الآثار النفسية الناجمة عن الكوارث والأزمات.

:

## ١ - Self-compassion :

عرف الضبع (٢٠١٨، ص. ٥٨٨) التعاطف مع الذات بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات في أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية.

وتتبنى الباحثة التعريف السابق للتعاطف مع الذات؛ لأنه التعريف الذي أعد في ضوءه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، ويعرف التعاطف مع الذات إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب والطالبات بالجامعة على المقياس.

## ٢ - Anxiety :

ويعرف بأنه حالة من التوتر وعدم الراحة التي تنتاب الفرد دون وجود سبب (بيئي) واضح لذلك، وينكر الفرد أن ضغوط الحياة (مثل: الامتحانات أو مرض الوالد أو مشكلات أسرية... إلخ) هي السبب في هذا القلق، أي إن القلق هو حالة لا شعورية لإظهار التوتر الذي ينتاب الفرد (شلي، والدسوقي، وإبراهيم، ٢٠١٦، ص. ٦٩).

ويتحدد القلق إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس القلق المستخدم في الدراسة (ترجمة الباحثة وتقنينها).

٣ -

:

تعرف المشاعر بأنها حالة انفعالية تنشأ نتيجة مواقف معينة وتعكس استجابة أفعال معينة وردودها، وتؤثر في أداء الفرد وسلوكه (حتة، ٢٠١٣، ص. ١١). وتعرف الباحثة المشاعر الإيجابية والسلبية إجرائياً بأنها عبارة عن حالة انفعالية وتجربة إيجابية أو سلبية، ترتبط بنمط معين من النشاط الفسيولوجي تنشأ نتيجة مواقف معينة وتعكس استجابة أفعال معينة وردودها، وتؤثر في أداء الفرد وسلوكه، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية المستخدم في الدراسة (ترجمة الباحثة وتقنينها).

## ٤ - Covid19 :

لقد تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) في تعرض فئات المجتمعات كافة لتغير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة تغيراً طرأ قهراً على نمط حياتهم؛ فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر في أنظمة الرعاية الصحية في دول العالم جميعها، ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران، وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا، وعزز ذلك أيضاً ما فرض على معظم سكان العالم من إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة

والقيود المفروضة على السفر والفحص والمراقبة المستمرة (Viswanath & Mong, 2020). ويعد مرض كوفيد ١٩ مرضاً مرتبطاً بمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، وهو من فصيلة فيروسات واسعة الانتشار تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم سارس (الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

:

### :Self-compassion

يعد التعاطف Compassion من المتغيرات الإيجابية المهمة في الشخصية التي ترتبط بالصحة النفسية والتوافق. واختلف الباحثون في الدراسات العربية حول ترجمة مصطلح Compassion؛ إذ تُرجم تحت مسمى الشفقة مع الذات في دراسات (عبد الرحمن والعاسمي والعمري والضبع، ٢٠١٤؛ والشريبي، ٢٠١٦؛ والمنشاوي، ٢٠١٦)، كما تُرجم تحت مسمى التراحم بالذات في دراسة (علام، ٢٠١٦)، وتُرجم تحت مسمى التعاطف مع الذات في دراسة (الضبع، ٢٠١٣؛ الضبع، ٢٠١٨).

وعرفت نيف (2003) Neff التعاطف مع الذات على أنه مفهوم يتضمن ثلاثة أبعاد قطبية: الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي self-kindness versus self-judgment، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة common humanity versus isolation، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط mindfulness versus over identification. وتتفاعل هذه الأبعاد مع بعضها بعضاً لخلق إطار وجداني متسامح للعقل عندما يمر الفرد بمعاناة، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية المحيطة به مؤلمة أو صعبة، ولا يمكن احتمالها، أو عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء، أو من فشل ما، أو من قصور شخصي.

واختلف الباحثون في تحديد مفهوم التعاطف Compassion؛ فنظر إليه علماء النفس في الغرب من زاوية التعاطف مع الآخر، باعتباره خصيصة إنسانية لفهم معاناة الآخر، تتضمن مشاعر الاهتمام، والرعاية، والمشاركة الوجدانية للأفراد الذين يمرون بخبرات المعاناة، والرغبة في عمل أي شيء لهم؛ وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وآلامهم، فهو يتضمن حساسية الفرد للخبرات المؤلمة، ورغبة عميقة لتخفيف هذه المعاناة (Goetz., Keltner, & Simon-Thomas, 2010 ; Baer, 2010).

فترى نيف (2004) Neff التعاطف مع الذات يعني قدرة الفرد على التعامل مع ذاته بلطفٍ ورفق في أثناء مروره بالتجارب السيئة، وخبرات الفشل، والاعتراف بهذه التجارب، والنظر إليها كجزء من التجربة الإنسانية العامة واستخدام وتطبيق مهارات اليقظة والانتباه لها بدلاً من اجترار هذه الخبرات والتوحد معها.

:

قدمت نيف (2003) Neff التعاطف مع الذات على أنه مفهوم يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية: الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، والإحساس الإنساني في مقابل العزلة، ويقظة العقل في مقابل التوحد

الزائد. وأن هذه العناصر مجتمعة تتفاعل بعضها مع بعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل (عبد الرحمن والعاسمي والعمري والضبع، ٢٠١٤).

### 1 - Self-Kindness versus Self-Judgment

يعني أن يتفهم الفرد نفسه، ويتعامل مع ذاته برأفة ورفق، وبشكل مبني على الخنو مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها. ويتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات بدلاً من نقد الذات -Self criticism وجلدها، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو عندما يفشل في تحقيق أمر ما (Neff, 2003؛ المنشاوي، ٢٠١٦).

حيث يحاول الشخص تهدئة نفسه ومواساتها بمشاعره الدافئة والصادقة كلها، ويسعى للخروج من المعاناة والضيق وتحسين حالة المعاناة التي يمر بها (Neff & Dahm, 2015).

### 2 - Common Humanity versus Isolation

تعني أن يرى الشخص تجاربه المؤلمة والسعيدة بأنها ليست شخصية؛ بل جزء من التجربة الإنسانية المشتركة التي من الممكن أن تحدث مع الآخرين، بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل وإدراكها على أنها تجربة فردية تقتصر على الفرد، وتخصه وحده، وهي عنصر أساسي في التعاطف مع الذات، ويتضمن الوعي بأن البشر جميعهم يعتبرهم النقصان، ويكونون عرضة للفشل ومن الطبيعي أن يرتكبوا الأخطاء (Neff, 2003؛ المنشاوي، ٢٠١٦).

وتقوم الإنسانية المشتركة على فكرة اعتراف الشخص بأن كل إنسان قد يخطئ أو يقصر في أمر ما، وأنا لا نحصل دائماً على ما نريد ونعاني من خيبة الأمل في كثير من الأحيان، إما لأسباب شخصية تتعلق بقدراتنا، أو سلوكنا، أو مشاعرنا، أو أسباب خارجية تحدث في الحياة تكون خارج سيطرتنا عليها، فإلنا كلهم قد يعانون، وهذا جزء من التجربة الإنسانية التي نعيشها، وهو حقيقة أساسية في الحياة، فنحن لسنا وحدنا في نقصنا أو أخطائنا أو الظروف المؤلمة التي تحدث لنا، بل هذا باختصار هو القاسم المشترك بين الجنس البشري كله، فنحن لسنا معزولين عن الآخرين ومن غير المعقول أن نفكر أن ما نعاني منه لا يحدث إلا معنا دون الآخرين (Neff & Dahm, 2015).

كما أن البشر جميعهم يعانون، وهذه المعاناة إنسانية عامة، وعندما ينغمس الشخص في مشكلاته وآلامه ولا يعترف إلا بمعاناته وحده في هذا العالم؛ فإن معاناته هذه تعني: إما الكمالية، أو العزلة، أو حتى الموت (Neff & Vonk, 2009).

### 3 - Mindfulness versus Over-Identification

يشير هذا المكون إلى حالة من الوعي المتوازن للفرد تجنبه الوقوع في أحد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، بالإضافة إلى الانفتاح على الأفكار السلبية والمشاعر والأحاسيس المؤلمة

والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وورصين، دون حكم أو تجنب أو قمع (Neff, 2003؛ المنشاوي، ٢٠١٦).

وتتطلب اليقظة العقلية من الشخص التركيز في اللحظة الحاضرة، دون تقييم المواقف وفقاً للخبرات الماضية، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من كبتها، دون إصدار أحكام سلبية مسبقة على الذات أو التوحد معها. (Neff, 2003; Neff & Dahm, 2015). وترى نيف أن المكونات الثلاثة للتعاطف مع الذات مترابطة، وتتفاعل مع بعضها لتشكيل هذا المفهوم المتميز، وتتداخل مع بعضها ويؤثر كل منها في الآخر، وكلّ مكون منها يمكن اشتقاقه من الآخر (Neff & Dahm, 2015).

:

تتفق معظم التعريفات على أن القلق شعور بالخوف والخشية، دون سبب معين يدعو إلى ذلك، كما أنه يتضمن استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرًا حقيقيًا، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية، ولكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبًا كما لو كانت ضرورات ملحة، أو مواقف يصعب مواجهتها. ولقد صاغت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أكثر تعريفات القلق شيوعًا عرفته بأنه "خوف أو توتر وضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولًا إلى درجة كبيرة، ويصاحب القلق والخوف عددًا من التغيرات الفيزيولوجية" (اليماني، وعبد الخالق، ٢٠٠٤، ص. ١٢٦)، فهو خوف مستمر وملحوظ يظهر لدى الأفراد في المواقف الأدائية؛ إذ يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فيه من الآخرين، فهم يعانون الكدر والضيق، ويشعرون بالحزني والارتباك فيها، وهي حالة من التوتر وعدم الراحة التي تنتاب الفرد دون وجود سبب واضح لذلك، فالشخص ذو القلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية، ويرتفع مستوى القلق لديه، والخوف والتجنب يتعارضان بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد (حسين، ٢٠٠٩، ص. ٥٠). فالقلق انفعال غير سار، وشعور مكدر بتهديد متوقع، أو هم، وعدم راحة، أو عدم استقرار، وخبرة ذاتية تتسم بمشاعر الشك والعجز والخوف من شرّ مرتقب لا مبرر موضوعيًا له. ويصاحب القلق - عادة - أعراض جسمية ونفسية شتى، مثل: الإحساس بالتوتر والشد، والشعور بالخشية والرغبة (عياد، ٢٠٠٢، ص. ٥٢٤-٥٢٥).

:

تعرف المشاعر بأنها تلك الأحاسيس التي يصعب وصفها بكلمات؛ ولكنها تظهر كاستجابة انفعالية للفرد في أي موقف مثير، سواء كانت هذه الإثارة داخلية أم خارجية، وتشتمل هذه الاستجابة على تغييرات وجدانية مركبة وتغييرات فسيولوجية (بدير، ٢٠١١). المشاعر كلها تحدث في مكانها ووقتها الملائم؛ ولكن المشاعر الإيجابية هي تلك التي نفضل أن تتكرر وتستمر، وربما القليل من المشاعر السلبية من وقت لآخر لإثبات أننا ما زلنا بشرًا. من فوائد المشاعر الإيجابية تحسين الصحة العامة والصحة النفسية؛ مما يسهم في

زيادة إنتاجية الفرد وزيادة قدرته على بناء علاقات جيدة؛ تسهم أيضًا في زيادة قدرة الفرد على التكيف فيصبح أكثر مرونة وفاعلية (جريدة البيان، ٢٠٢١). وليست المشاعر الإيجابية فقط هي ما تجعل حياتنا قيمة. فللمشاعر السلبية كذلك أدوار وأهمية في مساعدة الفرد على البقاء، فالمشاعر السيئة – كما يقول أدلر – يمكن أن تكون علامة مهمة، ودالة على أن هناك ما يتطلب الانتباه والتغيير، مثل: ظهور مشكلة صحية أو علاقة غير مشبعة. إن أهمية المشاعر السلبية للبقاء يفسر لماذا يكون كبتها عقيمًا وغير مثمر إلى حد بعيد (Rodriguez, 2013). ويتمتع الفرد بمستوى عالٍ من جودة الحياة عندما يكون راضيًا عن حياته ويحياها بطريقة إيجابية ويقوم بعلاقات صحية مع الآخرين، وعلى العكس من ذلك فإنه يتمتع بمستوى منخفض من جودة الحياة عندما يكون غير راضٍ عن الحياة ويعاني من مشاعر سلبية باستمرار مما يؤدي للاكتئاب.

- دراسة رايز (٢٠١٠) Raes عن الاجترار والتوتر باعتبارهما وسيطين في العلاقة بين الشفقة مع الذات وكل من الاكتئاب والقلق. وقد أكملت عينة غير إكلينيكية من الطلاب الجامعيين قوامها ٢٧١ طالبًا مقياس للشفقة مع الذات، والاجترار، والتوتر، والاكتئاب، والقلق. وأظهرت النتائج أن الاجترار ظهر كوسيط دال بين الشفقة مع الذات والاكتئاب، والاجترار والتوتر ظهرا كوسيطين دالين في العلاقة بين الشفقة مع الذات والقلق. كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الشفقة مع الذات هي المعامل الوحيد ذو التأثير الإيجابي في التفكير المتكرر العقيم (الاجترار) والمؤدي إلى الاكتئاب والقلق.
- وهدفت دراسة العاسمي (٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات بأبعادها المختلفة (اللطيف بالذات والحس الإنساني المشترك واليقظة العقلية) وسمات الشخصية الإيجابية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية والعصابية والمقبولية ويقظة الضمير والانفتاح على الخبرة) لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. ومعرفة الفروق في الشفقة بالذات من حيث الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية على حسب متغير الجنس والتخصص. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينتها من ١٨٤ طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد من كليات علمية وأدبية. وتمثلت أدواتها في مقياس الشفقة بالذات. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات وسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة. كما وجدت علاقة سالبة بين أبعاد مقياس الشفقة الإيجابية والعصابية. وعلاقة إيجابية بين الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط مع العصابية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كلٍّ من الحكم الذاتي والإنسانية العامة والعزلة الاجتماعية والتوحد المفرط والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات لصالح الإناث. كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الأقسام الأدبية ومتوسط درجات طلاب الأقسام العلمية على أبعاد مقياس



- الشفقة بالذات لصالح الكليات الأدبية. وأوصت الدراسة بأهمية إجراء دراسات إضافية حول موضوع الشفقة بالذات لما له من أهمية في مجال الصحة النفسية للفرد .
- وهدف دراسة مانتيلو وكاراكاسيدو (Mantelou & Karakasidou (٢٠١٧) الكشف عن فاعلية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف الذاتي والرضا عن الحياة وإيجابية الوجدان لدى طلاب الجامعة. وكان عدد العينة (٤٢) طالبًا، قُسموا إلى مجموعتين: تجريبية وعددها (٢٠) طالبًا، وضابطة وعددها (٢٢) طالبًا، ومتوسط أعمارهم الزمنية (٢٢، ٢٣) سنة، واختيروا ممن يدرسون العلوم الاجتماعية بجامعة Panteion University باليونان. واعتمدت الدراسة على النسخة اليونانية من مقياس التعاطف مع الذات من إعداد (Mantzios et al., (٢٠١٥)، والنسخة اليونانية من مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Malikiosi - Loizos & Anderson (١٩٩٤)، وقائمة الوجدان الموجب والسالب من إعداد (Watson, Clark, & Tellegen (١٩٨٨)، وبعض فنيات التدخل القائم على التعاطف، ومنها الخطاب الحاني. وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب على التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، والرضا عن الحياة وإيجابية الوجدان، وخفض سلبية الوجدان لدى عينة الدراسة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- وجاءت دراسة الضبع (٢٠١٨) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التعاطف مع الذات في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وهو الخوف من الفشل في مواقف الإنجاز والشعور السلبي لقيمة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٧) طالبًا من منخفضي الإنجاز الأكاديمي بقسم التربية الخاصة، جامعة الملك خالد، وقُسموا بشكل عشوائي إلى مجموعتين: تجريبية وعددها (٩) طلاب، وضابطة وعددها (٨) طلاب، واستخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الضبع (٢٠١٣)، ومقياس الخزي الأكاديمي، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات من إعداد الباحث. وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التعاطف مع الذات، وخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- وهدفت دراسة الشناوي (٢٠١٩) إلى فحص العلاقة بين الشفقة مع الذات وكل من الرضا عن صورة الجسم، والقلق، والاكئاب لدى عينة من طالبات الجامعة قوامها (٢٠٠) طالبة جامعية، وطبقت الباحثة قائمة الشفقة مع الذات، وقائمة "بيك" للاكتئاب، واستخبار جامعة الكويت للقلق، ومقياس الرضا عن صورة الجسم، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الشفقة مع الذات وكلٍّ من القلق والاكتئاب، كما توصلت النتائج إلى أن الشفقة مع الذات قد فسرت تقريبًا (٢٧%) من التباين الذي يحدث في القلق.

- وهدفت دراسة الندابي (٢٠١٩) إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من التسوييف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس (سلطنة عمان)، وكذلك التعرف على الفروق بين هذه المتغيرات تبعاً للسنة الدراسية (سنة أولى، أخيرة)، والنوع (الذكور، الإناث)، والتخصص (علمي، إنساني). وتكونت العينة من (٢٨٧) طالباً وطالبة، بواقع (١٢٣) طالباً وطالبة من الكليات العلمية، و(١٦٤) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية. واستخدم الباحث لهذا الغرض الأدوات الآتية: مقياس الشفقة بالذات، ومقياس التسوييف الأكاديمي، ومقياس قلق الاختبار. وأظهرت نتائج الدراسة علاقة سلبية بين الشفقة بالذات وكل من التسوييف الأكاديمي وقلق الاختبار، وعلاقة إيجابية بين التسوييف وقلق الاختبار، كما أظهرت النتائج فروقاً في متغيرات الدراسة الأساسية، وكل من المتغيرات الديمغرافية (النوع الاجتماعي، والتخصص، والسنة الدراسية). وبين تحليل الانحدار أن الشفقة بالذات تعد منبعاً بكل من النوع الاجتماعي والتخصص والسنة الدراسية وقلق الاختبار، لكنها ليست منبعاً بالتسوييف الأكاديمي.
- وهدفت دراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩) إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، وكذلك هدفت إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات ومقياس المرونة النفسية، وقد استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٣٠) طالبةً من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٩-١٤٤٠هـ. وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون 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.
- وفي دراسة الخوصي (٢٠١٩) للتحقق من دور وساطة شفقة الذات بمكوناتها (الدفء الذاتي، والبرود الذاتي) في العلاقة بين توجهات أهداف الإنجاز والقلق الإحصائي. وشارك في البحث (٤٤٦) طالباً وطالبةً من كليتي التربية والدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر بالقاهرة، وتمثلت الأدوات في مقياس شفقة الذات إعداد (Neff, 2003a) (ترجمة الباحث وتقنينها)، ومقياس التوجه نحو هدف الإنجاز إعداد (Elliot & McGregor, 2001) (ترجمة الباحث وتقنينها)، ومقياس القلق الإحصائي إعداد (عثمان، ٢٠٠٧). وتوصل البحث إلى أن شفقة الذات تتوسط جزئياً العلاقة بين توجهات أهداف الإنجاز والقلق الإحصائي من خلال توجهه (إتقان/ إحجام)، ووجود تأثير مباشر سالب ودال إحصائياً للبرود الذاتي في القلق الإحصائي.

- وفي دراسة أبو رياح (٢٠٢٠) التي هدفت إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين درجات طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية في التعاطف مع الذات ودرجاتهم في كل من: التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، ومعرفة الفروق بين الجنسين: ذكور وإناث في كل منها، وتحديد التأثير المباشر وغير المباشر للتعاطف مع الذات في التدفق الأكاديمي؛ شملت عينة الدراسة ٦٠ طالبًا وطالبةً من ذوي الإعاقة السمعية بجامعة الملك خالد، متوسط أعمارهم ٢١,٦٥، وانحراف معياري ١,١٣٢ عامًا، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت مقياس Neff المختصر للتعاطف مع الذات من إعداد (Neff, Gucht, Raes, Pommier ٢٠١١) (تعريب الباحث)، ومقياس (Zimmerman & Kulikowich ٢٠١٦) لكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني (تعريب الباحث)، ومقياسًا للتدفق الأكاديمي وآخر لكفاءة الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، وقد توصلت إلى عدة نتائج، منها: وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وكل من: التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في التعاطف مع الذات والتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية من خلال التعاطف مع الذات. وكشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير مباشر إيجابي دال إحصائيًا للتعاطف مع الذات في التدفق الأكاديمي، ووجود تأثير غير مباشر دال إحصائيًا للتعاطف مع الذات في التدفق الأكاديمي من خلال الدور الوسيط لكل من: كفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية.
- ودراسة يوسف (٢٠٢٠) للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٣٥٧) طالبًا وطالبةً بكلية التربية جامعة عين شمس بمعدل (١٤٦) من الذكور، و(٢١١) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٣ بمتوسط ٢٠,٢٣ وانحراف معياري ٢,٢٤١ أما عينة البحث التجريبية فتكونت من (٢٠) طالبًا وطالبةً أُختيروا من العينة السابقة بشرط حصولهم على أقل من ٢٧٪ من درجات المقياسين (الشفقة بالذات والصحة النفسية)، وقُسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) متكافئتين في مستوى العمر الزمني والذكاء والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة. وعَرَّب الباحث مقياس الشفقة بالذات لنيف (٢٠٠٣)، وأعدَّ مقياس الصحة النفسية، كما أعدَّ البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في البحث. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وفاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة أن معظم هذه الدراسات تناولت التعاطف مع الذات مع متغيرات عدة، منها الإيجابية والسلبية، وكانت هناك علاقات متفاوتة بينهما، وسعت إلى الخروج بنتائج وتوصيات للاستفادة منها في توضيح تلك العلاقات، وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة جميعها في دراسة التعاطف مع الذات لطلاب الجامعة مع متغيرات نفسية، بالإضافة إلى اعتماد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء أركان الإطار النظري، وتصميم أداة الدراسة، واختيار مجتمع الدراسة، وتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تناولها جانباً مهماً هو التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID19) والتعلم الإلكتروني (عن بعد) لدى طلاب وطالبات الجامعات السعودية.

:

:

المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمناسبه لأهداف الدراسة؛ إذ يهدف إلى تحديد العلاقة السببية بين المتغيرات بالبحث، والمقارنة بين المتغيرات في ضوء (الجنس والتخصص والتحصيل الدراسي).

:

تنقسم عينة الدراسة إلى عینتين فرعيتين، وهما: عينة الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة الأساسية، وفيما يأتي وصف كل عينة من هاتين العينين:

:

( )

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢١٠) طلاب وطالبات، اختيروا من طلاب الجامعات السعودية، وقد تمثل الهدف من هذه العينة في التحقق من مدى ملاءمة أدوات الدراسة للتطبيق على عينة، وذلك من خلال حساب صدقه وثباته.

:

( )

تكونت العينة النهائية من (٦٠٠) طالب وطالبة اختيروا من طلاب الجامعات السعودية، وكان الهدف من هذه العينة التحقق من تساؤلات الدراسة. ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية.

١١٤	ذكر	الجنس
٤٨٦	أنثى	
٤٤٠	أدي	التخصص
١٦٠	علمي	
٤٠٠	المتفوقون	التحصيل الدراسي
٢٠٠	العاديون	

: -

اعتمد في الدراسة الحالية على الأدوات الآتية:

- 1 :

مقياس التعاطف مع الذات وفقاً لتصوير نيف (2003) Neff عن هذا المفهوم، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ترجمته الباحثة وراجعته متخصصون في اللغة وعلم النفس، ويأخذ البعد الأول (الحنو على الذات) العبارات أرقام (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦)، ويأخذ البعد الثاني (الحكم الذاتي) العبارات أرقام (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١)، ويأخذ البعد الثالث (الإنسانية المشتركة) العبارات أرقام (٣، ٧، ١٠، ١٥)، ويأخذ البعد الرابع (العزلة) العبارات أرقام (٤، ١٣، ١٨، ٢٥)، ويأخذ البعد الخامس (اليقظة العقلية) العبارات أرقام (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، ويأخذ البعد السادس (التوحد المفرط) العبارات أرقام (٢، ٦، ٢٠، ٢٤).

ويجاب عن عبارات المقياس في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق مطلقاً)، وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون العبارات كلها موجبة، وتُقَدَّر الدرجات ب (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد فرعي، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد أرقام (٦، ٤، ٢) سالبة، وتُقَدَّر الدرجات ب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على الترتيب. وفي الدراسة الحالية تحققت الباحثة من صدق المقياس وثباته واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٢١٠) طلاب وطالبات من طلاب الجامعة، وذلك على النحو الآتي:

: -

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (٢) ذلك.

معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط		
.704**	2	.747**	9	.673**	4	.625**	3	.557**	1	.708**	5
.766**	6	.712**	14	.689**	13	.720**	7	.718**	8	.774**	12
.651**	20	.801**	17	.027	18	.786**	10	.713**	11	.805**	19
.530**	24	.702**	22	.782**	25	.758**	15	.751**	16	.064	23
								.615**	21	.632**	26

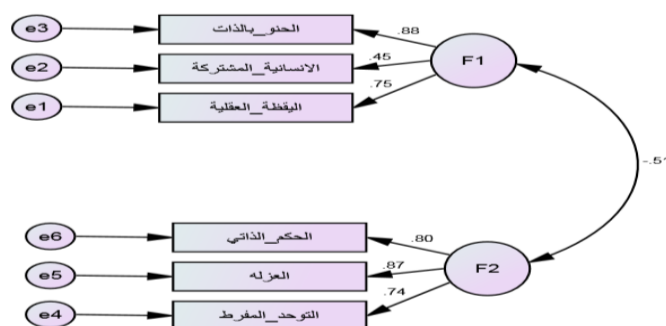
\*\*) .1(

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارتين (١٨، ٢٣) اللتين حُذفتا ليصبح المقياس (٢٤) عبارة.

تحققت الباحثة من الصدق العملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory factor analysis (CFA) الذي أسفر عن تشبع الأبعاد الستة على عاملين، حيث تشبعت الأبعاد (الحنو على الذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) على عامل واحد، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل التعاطف مع الذات، بينما تشبعت (الأبعاد السلبية وهي أبعاد الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط) على العامل الثاني، ويمكن تسمية هذا العامل بعامل القسوة على الذات، وكانت قيمة كاي ٢ غير دالة إحصائياً، والجدول (٣) يوضح مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح.

1

نموذج صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات



قيم مؤشرات تطابق النموذج مع البيانات  
 12.604 مربع كاي  
 8 درجات الحرية  
 126. مستوى الدلالة  
 1.576 مربع كاي المعياري  
 991. مؤشر المطابقة المقارن  
 984. مؤشر توكر- لويس  
 049. مؤشر رمسي

المؤشرات الإحصائية المستخرجة للحكم على نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التعاطف مع الذات

كاي تربيع	12.604	غير دال
درجة الحرية	4	-
مربع كاي المعياري	1.576	أقل من 5
جذر متوسط البواقي RMR	.0492	أقل من 0.1
(RMSEA)	.049	أقل من 0.08
مؤشر رمسي (TLI)	.984	أكبر من أو يساوي 0.90
مؤشر توكرك- لويس (CFI)	.991	أكبر من أو يساوي 0.95
مؤشر المطابقة المقارن (NFI)	.997	أكبر من أو يساوي 0.90
مؤشر المطابقة المعياري		

(Cronbach's  $\alpha$ ):

حُسيب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس التعاطف مع الذات، وكان معامل الثبات هو (0,787، 0,768، 0,704، 0,870، 0,770، 0,852، 0,819) للأبعاد الستة على التوالي والمقياس ككل؛ مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

2 - :

يتوافر المقياس للجميع باللغة الإنجليزية على الصفحة الإلكترونية لمجموعة جنوب أفريقيا للقلق والاكتئاب (The South African Depression and Anxiety Group SADAG)، ومن صفحة الإرشاد الموجهة للمنسوبيين على صفحة جامعة كيب تاون (Human Resources, NA)، وقد ترجمت الباحثة المقياس وراجعه متخصصون في اللغة وعلم النفس. وتتكون الصورة الأولية من 10 عبارات، ويجاب عن عبارات المقياس في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تمامًا - لا تنطبق مطلقًا) بدرجة تتراوح من (5 - 1) وتحققت الباحثة من صدق المقياس وثباته واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

- :

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (6) ذلك.

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي ننتمي إليه

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

( - )

تمّ التحقق من مناسبة البيانات المتعلقة بتطبيق مقياس القلق على العينة الاستطلاعية لشروط استخدام الصدق التكويني بطريق التحليل العاملي الاستكشافي، وبجذر كامن (١) واستخدام معاملي Ksier- Mayer- Olkin coffecient للتحقق من مناسبة عدد أفراد العينة لإجراء التحليل العاملي، وبلغت قيمته (٠,٩٠٢) وهي قيمة أعلى من (٠,٥) هي قيمة جيدة جداً تدل على كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وكانت قيمة  $\alpha = ٠,٨٧١,٤٥٤$  عند درجة حرية ٤٥ ومستوى دلالة (٠,٠٠٠١)، واستُخدم التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لتحديد عدد العوامل الكامنة لدرجات الطلاب والطالبات، وأسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن عامل واحد، وأُخذت التشعبات التي قيمتها أكثر من (٠,٤) لضمان الحصول على أفضل تشبع ونقاء عاملي عالٍ للعبارات، ويوضح جدول (٧) قيم التشعبات النهائية ونسبة التباين الذي فسر (45.728%) من التباين الكلي.

تشعبات مفردات مقياس القلق

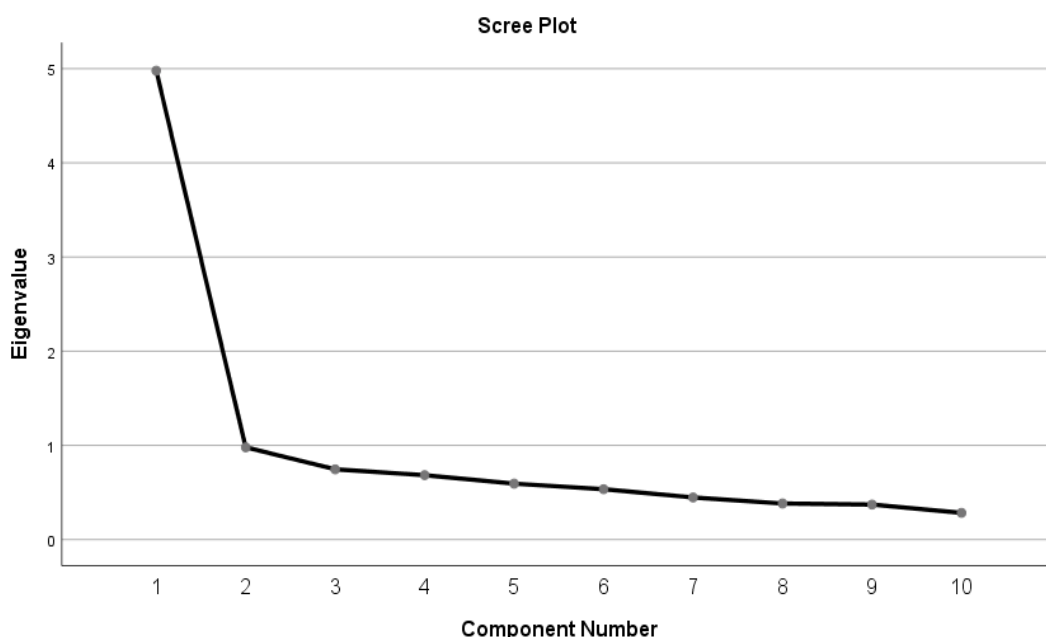
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
.717**	.649**	.806**	.750**	.722**	.576**	.731**	.687**	.680**	.707**	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
49.787	0.711	0.632	0.822	0.757	0.725	0.547	0.724	0.693	0.688	0.722

يتضح من الجدول أن التشعبات مرتفعة وأقل تشبع (٠,٥٤٧)، وكانت نسبة التباين المفسر للعامل (٤٩,٧٨٧)؛ مما يدل على صدق المقياس.

؛ Cronbach's)α( -

حُسب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس القلق، وكان معامل الثبات هو (٠,٨٨٥، ٠,٨٦٢)؛ مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات. وبذلك فقد تحققت الباحثة من توافر الخصائص السيكمومترية المقبولة للمقاييس المستخدمة في الدراسة.





أعد المقياس (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) للبيئة الأجنبية، وترجمت الباحثة المقياس وراجعته متخصصون في اللغة وعلم النفس، وتكوّن في صورته الأولية من (٢٠) عبارة؛ (١٠) عبارات للمشاعر الإيجابية أرقام (١، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩)، و ١٠ عبارات للمشاعر السلبية أرقام (٢، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠).

ويُجاب عن كل منها تبعاً لمقياس تدرج خماسي، وتندرج الاستجابات على بنود المقياس على النحو الآتي (أبدًا، نادرًا، بعض الأوقات، معظم الأوقات، دائمًا) والتي تقدر بالدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥). وتحققت الباحثة من صدق المقياس وثباته واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (٤) ذلك.

4

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

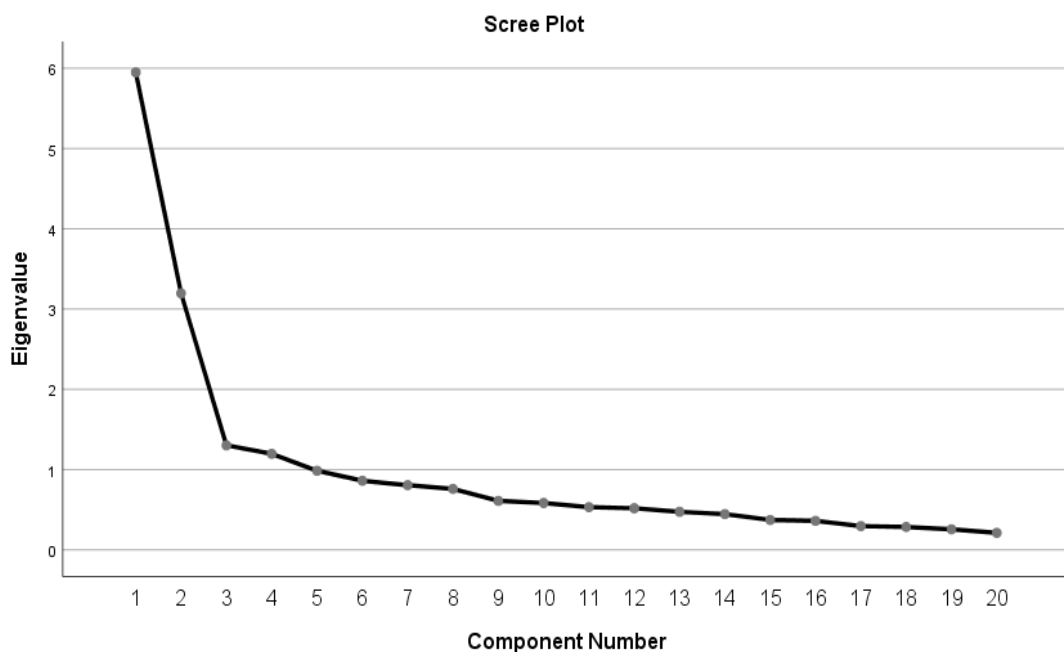
	19	17	16	14	12	10	9	5	3	1	
المشاعر الإيجابية المفردة	.686**	.409**	.689**	.635**	.669**	.763**	.652**	.622**	.558**	.407**	المشاعر الإيجابية المفردة
المشاعر السلبية	.696**	.766**	.759**	.601**	.606**	.676**	.699**	.507**	.741**	.703**	المشاعر السلبية

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط جميعها بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

( ) ( - )

تم التحقق من مناسبة البيانات المتعلقة بتطبيق مقياس الشعور الإيجابي والسلبي على العينة الاستطلاعية لشروط استخدام الصدق التكويني بطريق التحليل العاملي الاستكشافي، بجذر كامن (١,٥) واستخدام معاملي Ksier-Mayer- Olkin coffecient للتحقق من مناسبة عدد أفراد العينة لإجراء التحليل العاملي، وبلغت قيمته (٠,٨٥٣) وهي قيمة أعلى من (٠,٥) هي قيمة جيدة جدًا تدل على كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وكانت قيمة كا<sup>٢</sup> = ١٧٢٠,٥٥٧، عند درجة حرية ١٩٠ ومستوى دلالة (٠,٠٠٠١).

أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لعاملين بعد إجراء التدوير المائل للعوامل باستخدام طريقة كوارتيمكس، وحذف الشعبات التي قيمتها أقل من (٠,٣٥) لضمان الحصول على أفضل تشبع ونقاء عاملي عالٍ للعبارات، ويوضح جدول (٥) قيم الشعبات النهائية ونسبة التباين الذي فسر (45.728%) من التباين الكلي.



تشعبات مفردات مقياس الشعور الإيجابي والسلبي بعد التدوير

	.377	1
	.704	2
	.467	3
	.768	4
	.631	5
	.427	6
	.659	7
	.659	8
	.653	9
	.736	10
	.629	11
	.652	12
	.524	13
	.622	14
	.762	15
	.699	16
	.362	17
	.798	18
	.627	19
	.675	20
	25.58	20.15

: Cronbach's)α( -

حُسيب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الشعور الإيجابي والسلبي، وكان معامل الثبات هو (٠,٨٠٣، ٠,٨٦٧) لمعامل ألفا، (٠,٨٥٠، ٠,٨٤٦) للتجزئة النصفية للبعدين على التوالي؛ مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الموزون.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.
- تحليل الانحدار البسيط.

ينص هذا السؤال على: ما مستوى التعاطف مع الذات بأبعاده (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) والقلق والشعور (الإيجابي والسلبي) لدى طلاب وطالبات الجامعة؟

وللتحقق من هذا التساؤل حُسب المتوسط الموزون والنسبة المئوية للمتغيرات حيث المتوسط الموزون = المتوسط الحسابي / عدد فقرات المتغير.

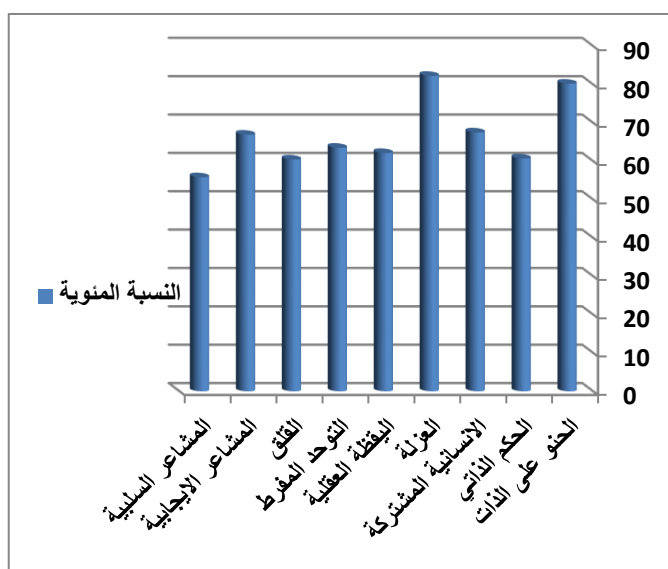
8

مستوى التعاطف مع الذات والقلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب وطالبات الجامعة

الحنو على الذات	600	16.04	3.64	4.01	80.18	مرتفع
الحكم الذاتي	600	15.17	4.73	3.03	60.68	متوسط
الإنسانية المشتركة	600	13.50	3.73	3.37	67.48	متوسط
العزلة	600	12.33	3.07	4.11	82.22	مرتفع
اليقظة العقلية	600	12.42	3.52	3.11	62.12	متوسط
التوحد المفرط	600	12.70	3.53	3.17	63.48	متوسط
القلق	600	30.21	10.30	3.02	60.42	متوسط
الشعور الإيجابي	600	33.44	6.75	3.34	66.89	متوسط
الشعور السلبي	600	27.90	8.23	2.79	55.79	متوسط

المستوى التقييمي للمتوسط الموزون من (٥) هو: ١ - ١,٧٩ ضعيف جداً، ١,٨٠ - ٢,٥٩ ضعيف، ٢,٦٠ - ٣,٣٩ متوسط، ٣,٤٠ - ٤,١٩ مرتفع، ٤,٢٠ - ٥ مرتفع جداً.

1



يتضح من جدول (٨) والشكل (١) أن مستوى القلق والشعور الإيجابي والسلبي والتعاطف مع الذات بأبعاده (الحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط) جميعها جاءت في المتوسط، وجاء (الحنو على الذات، والعزلة) بمستوى مرتفع.

:

ينص هذا السؤال على: هل توجد علاقات موجبة وسالبة بين التعاطف مع الذات بأبعاده (الحنو على الذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والعزلة، والتوحد المفرط) وكل من القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب وطالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

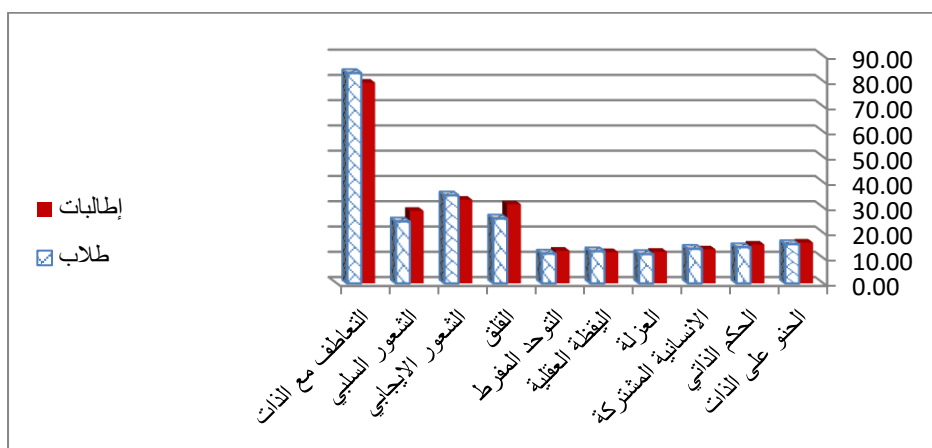
9

معاملات الارتباط بين التعاطف مع الذات وأبعاده وكل من القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب وطالبات الجامعة

-0.293**	.349**	-0.266**	الحنو على الذات
.563**	-.417**	.565**	الحكم الذاتي
-.170**	.300**	-0.176**	الإنسانية المشتركة
.379**	-.305**	.500**	العزلة
-.366**	.420**	-.287**	اليقظة العقلية
.464**	-.362**	.518**	التوحد المفرط
-.586**	.555**	-.556**	التعاطف مع الذات

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٩) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) والشعور الإيجابي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٠٠، ٠,٤٢٠)، ووجود علاقات سالبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط) مع الشعور الإيجابي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-٠,٣٠٥، -٠,٤١٧)، كذلك وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) وكل من القلق والشعور السلبي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-٠,١٧٠، -٠,٣٦٦)، كما وجدت علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط) مع القلق والشعور السلبي، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٧٩، ٠,٥٦٥) وعند التعامل مع الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بعد إعادة تقدير درجات الأبعاد السلبية؛ أسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والشعور الإيجابي، وكانت قيم معامل الارتباط (٠,٥٥٥)، ووجود علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والقلق والشعور السلبي





يتضح من جدول (١٠) والشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) بين درجات طالبات وطلاب الجامعة في الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط) والقلق، الشعور السلبي، وذلك لصالح الطالبات، بينما توجد فروق بينهم في الشعور الإيجابي لصالح الطلاب، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات والطلاب في الأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات طالبات وطلاب الجامعة في التعاطف مع الذات عند التعامل مع الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بعد إعادة تقدير درجات الأبعاد السلبية لصالح الطلاب.

:

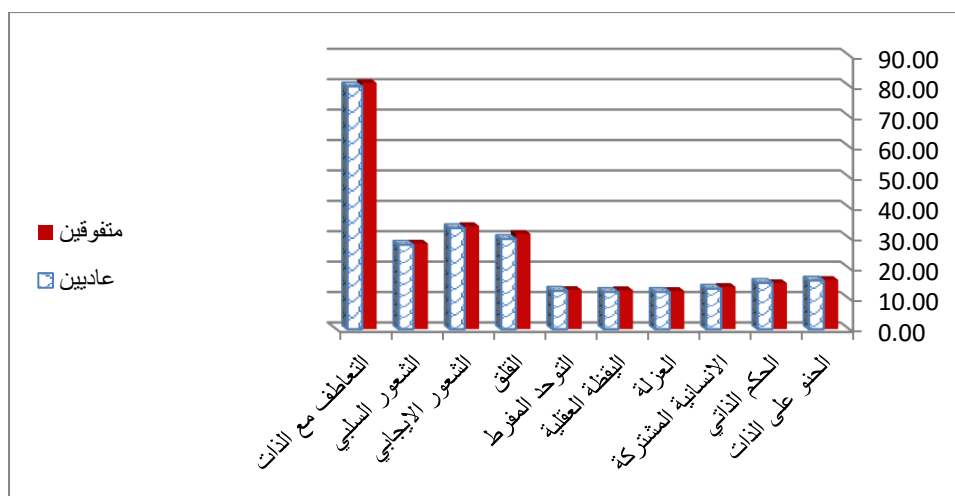
نصّ هذا السؤال على: هل تختلف درجة التعاطف مع الذات والقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية بين المتفوقين والعاديين من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للفروق بين المتوسطات بين (مرتفعي ومنخفضي التحصيل) طبقاً لتغيرات التعاطف مع الذات والقلق والشعور الإيجابي والسلبي

المتفوقين	العاديين	المتفوقين	العاديين	المتفوقين	العاديين	المتفوقين	العاديين
0.526	0.635	3.60	16.17	200	المتفوقين	الحنو على الذات	
		3.66	15.97	400	العاديين		
0.798	-0.256	4.72	15.10	200	المتفوقين	الحكم الذاتي	
		4.73	15.21	400	العاديين		
0.068	1.828	3.73	13.89	200	المتفوقين	الإنسانية المشتركة	
		3.72	13.30	400	العاديين		
0.233	1.194	3.12	12.55	200	المتفوقين	العزلة	

		3.05	12.23	400	العاديون	
0.054	1.929	3.57	12.82	200	المتفوقين	اليقظة العقلية
		3.49	12.23	400	العاديون	
0.383	0.874	3.59	12.88	200	المتفوقين	التوحد المفرط
		3.51	12.61	400	العاديون	
0.062	1.871	10.20	31.32	200	المتفوقين	القلق
		10.31	29.66	400	العاديون	
0.257	1.134	6.78	33.89	200	المتفوقين	الشعور الإيجابي
		6.73	33.22	400	العاديون	
0.595	0.533	8.38	28.15	200	المتفوقين	الشعور السلبي
		8.17	27.77	400	العاديون	
0.416	0.814	16.37	80.96	200	المتفوقين	التعاطف مع الذات
		15.80	79.83	400	العاديون	

3



يتضح من جدول (١١) والشكل (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلاب والطالبات المتفوقين والعاديين في القلق والشعور الإيجابي والسلبي والتعاطف مع الذات، إذ تتساوى لديهم مستويات القلق والشعور الإيجابي والسلبي والتعاطف مع الذات بأبعاده الإيجابية (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) أو أبعاده السلبية (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط)، أو الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات عند التعامل مع الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بعد إعادة تقدير درجات الأبعاد السلبية.



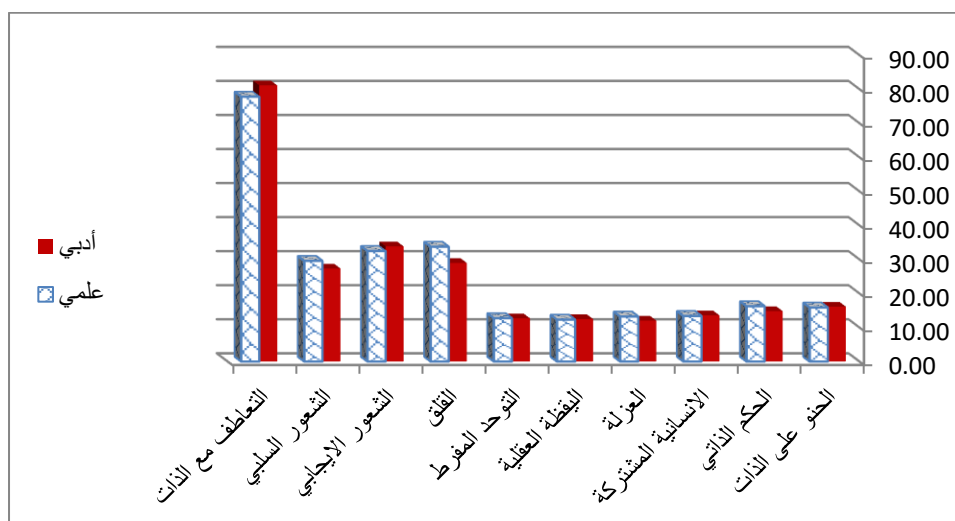
:

نصَّ هذا السؤال على: هل تختلف درجة التعاطف مع الذات والقلق والمشاعر الإيجابية والسلبية لدى طلاب وطالبات الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (أدبي / علمي) " في ظل جائحة كورونا؟

12

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للفروق بين المتوسطات بين التخصصات (الأدبية والعلمية) طبقاً لمتغيرات التعاطف مع الذات والقلق والشعور الإيجابي والسلبي

		الذات والقلق والشعور الإيجابي والسلبي				
" "						
0.419	0.809	3.65	16.11	440	أدبي	الحنو على الذات
		3.60	15.84	160	علمي	
0.001	-3.364	4.74	14.78	440	أدبي	الحكم الذاتي
		4.52	16.24	160	علمي	
0.596	0.530	3.68	13.55	440	أدبي	الإنسانية المشتركة
		3.89	13.36	160	علمي	
0.000	-4.225	2.94	12.02	440	أدبي	العزلة
		3.28	13.20	160	علمي	
0.570	0.569	3.58	12.47	440	أدبي	البقطة العقلية
		3.37	12.29	160	علمي	
0.947	-0.066	3.55	12.69	440	أدبي	التوحد المفرط
		3.50	12.71	160	علمي	
0.000	-5.111	10.34	28.94	440	أدبي	القلق
		9.35	33.70	160	علمي	
0.030	2.181	6.86	33.80	440	أدبي	الشعور الإيجابي
		6.35	32.45	160	علمي	
0.003	-2.963	8.25	27.30	440	أدبي	الشعور السلبي
		8.00	29.54	160	علمي	
0.024	2.263	16.17	81.09	440	أدبي	التعاطف مع الذات
		15.25	77.76	160	علمي	



يتضح من جدول (١٢) والشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥، ٠,٠١) بين درجات التخصصات الأدبية والعلمية في أبعاد التعاطف مع الذات السلبية (الحكم الذاتي، والعزلة) والقلق، والشعور السلبي لصالح التخصصات العلمية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات التخصصات (الأدبية، العلمية) في أبعاد التعاطف مع الذات (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط)، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات عند التعامل مع الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات بعد إعادة تقدير درجات الأبعاد السلبية لصالح التخصصات الأدبية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العاسمي (٢٠١٤) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في التعاطف مع الذات بين ذوي التخصصات الأدبية، وذوي التخصصات العلمية لصالح ذوي التخصصات الأدبية، وتختلف مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٧) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التعاطف مع الذات ترجع إلى التخصص الدراسي.

:

ينص هذا السؤال على: "هل يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتعاطف مع الذات من خلال القلق والشعور الإيجابي والسلبي لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا؟ ولمعرفة ذلك، حُلِّل الانحدار المتعدد على اعتبار أن التعاطف بالذات متغير تابع، والقلق والشعور السلبي والإيجابي متغيرات مستقلة. ويوضح جدول (١٣) نتائج ذلك.

تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالتعاطف مع الذات من القلق والشعور السلبي والإيجابي

( ) ( )	Beta	R <sup>2</sup>	R		
-5.125**	-0.317				القلق
12.753**	0.916	0.519	.720	76.723	التعاطف مع الذات
-8.195**	-0.630				الشعور الإيجابي الشعور السلبي

\*\*)0,01(

تشير النتائج الواردة في جدول (١٣) إلى أن القلق والشعور الإيجابي والسلبي أسهما في التنبؤ بالتعاطف مع الذات، إذ توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لمعاملات انحدار هذه الأبعاد، وانحصرت قيمة بيتا بين (-٠,٦٣٠، ٠,٩١٦)، وكانت نسبة المساهمة ( $R^2 = ٠,٥١٩$ )؛ ويعني ذلك أن القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية فسروا (٥١,٩٪) من التباين في التعاطف مع الذات، وجاء الشعور الإيجابي كأقوى الأبعاد تنبؤًا بالتعاطف مع الذات، وتدل الإشارة السالبة لمعاملات بيتا في متغيري القلق والشعور السلبي على أن انخفاض القلق والشعور السلبي يسهمان في التنبؤ بالتعاطف مع الذات ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو الآتي:

التعاطف مع الذات =  $٧٦,٧٢٣ + ٠,٩١٦ * \text{الشعور الإيجابي} - ٠,٣١٧ * \text{القلق} - ٠,٦٣٠ * \text{الشعور السلبي}$ ، وهذا يؤكد تأثير الشعور الإيجابي والسلبي والقلق في التعاطف مع الذات.

:

ركز البحث الحالي على الإجابة عن ستة تساؤلات حول طبيعة العلاقات بين متغير التعاطف مع الذات بأبعاده الإيجابية (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية) وأبعاده السلبية (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط) وبين المتغيرات الأخرى وهي القلق والمشاعر الإيجابية والسلبية عند طلبة الجامعة في أثناء انتشار فيروس كورونا المستجد في المملكة العربية السعودية والعالم أجمع في عام ٢٠٢٠. وتحول النظام التعليمي للدراسة عن بعد. عكست نتائج متوسطات العينة الكلية درجات متوسطة في أبعاد الإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية ودرجة مرتفعة في الحنو على الذات. بينما عكست متوسطات العينة درجات متوسطة في مستوى القلق والمشاعر السلبية والحكم الذاتي والتوحد المفرط. وارتفعت الدرجة على بعد العزلة عند الطلاب والطالبات جميعهم؛ والذي يفسره الظروف الصعبة التي مروا بها عند انتشار الوباء وطول فترة الحجر الصحي.

وأظهرت نتائج التساؤل الثاني وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة بين درجة التعاطف مع الذات الكلية والشعور الإيجابي، وعلاقات سالبة ودالة بين درجة التعاطف مع الذات والقلق والشعور السلبي، وهذا في

الواقع يطابق العديد من الدراسات السابقة التي أكدت هذه الارتباطات كدراسة (Neff, 2004)، (Neff) ، (et al., 2005)، (Mikulincer & Shaver, 2007)، (Neff. et al. 2007) ، (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) ، (Raes, 2010) ، (Wei, Liao, Shaffer, 2011) ، (VanDam, Sheppard & Forsyth, 2011) ، (علاء الدين، ٢٠١٥)، (الندابي، ٢٠١٩)، (الخصوصي، ٢٠١٩)، (الشناوي، ٢٠١٩).

إن الدراسة الحالية تؤكد وببساطة أهمية التعاطف مع الذات للطلاب والطالبات. وأن ارتفاع مستوى هذه السمة يسهم في تقليل حالة التوتر والقلق والسلبية التي من الممكن أن يعيشها الطلاب وقت الأزمات. كما أكدت نتيجة التساؤل الثالث الفروق بين استجابات الجنسين (الطلاب والطالبات) ، إذ تمتع الطلاب بشعور إيجابي أعلى ودرجة كلية أعلى في التعاطف مع الذات مقارنة بالطالبات. وهو ما يطابق دراسات سابقة (Neff, 2003; Neff & McGhee, 2010; Neff & Vonk, 2009; Neff & Pommier, 2012). إذ أظهرت دراسات سابقة أن طبيعة الطالبات الأنثوية تجعلهن أقدر على التعاطف مع الآخرين وأقل تعاطفًا مع ذواتهن (العبيدي، ٢٠١١؛ محمد والضبع، ٢٠٠٧) ودراسة (Rueckert & Naybar, 2008; Neff & Pommier, 2012). هذه الدراسات كلها أكدت أن الإناث أقل تعاطفًا مع ذواتهن من الذكور على الرغم من أنهن يظهرن تعاطفًا نحو الآخرين بدرجة تفوق الذكور؛ وقد يكون تفسير ذلك ما ظهر في دراستنا الحالية من أن الطالبات كُنَّ أكثر حكمًا على ذواتهن من الطلاب، وكُنَّ أكثر عزلة، وأعلى في مستوى التوحد المفرط.

ويجب أن نذكر هنا أن هنالك بعض الدراسات التي نفت وجود فروق في التعاطف مع الذات بين الجنسين، مثل دراسة (Iskender (2011)، ودراسة (Brooks, Kay-Lambkin, Bowman, & Childs (2012)، ودراسة (Ying, & Hashim (2016) ودراسة (Verma & Tiwari (2017)، ودراسة العبيدي (٢٠١٧). ومن الممكن أن يفسر الاختلاف في النتائج بين الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة أن هذه الدراسات كلها كانت قبل حدوث أزمة تفشي الوباء وقبل اضطراب العالم إلى التحول المفاجئ في نظام التعليم والاعتماد التام على الدراسة عبر الإنترنت. وقد ترجع الفروق التي ظهرت بين الجنسين في الدراسة الحالية لاختلاف الطبيعة البشرية بين الإناث والذكور في التعامل مع الأزمات والصدمات المفاجئة كمشكلة تفشي الوباء. فكانت الطالبات أكثر خوفًا على النفس والأهل من انتشار العدوى، وأكثر خوفًا من الفشل في التكيف مع التغيرات الجديدة والسريعة والمفاجئة في النظام التعليمي، وأسهم كل ذلك في ارتفاع القلق والمشاعر السلبية لديهن وانخفاض درجة تعاطفهن مع الذات.

وأظهرت نتائج البحث الحالي عدم وجود فروق ترجع للمستوى الدراسي للطلاب والطالبة، وهو ما يخالف نتائج الدراسات السابقة كدراسة (سليم وأبو حلاوة، ٢٠١٨) التي أكدت وجود فروق بين الطلاب

المتفوقين ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة في التعاطف مع الذات. وقد يكون لهذا الاختلاف في النتائج مبرر منطقي كذلك؛ إذ إن القلق والتوتر الناتجين عن الأزمة الحالية هما خطران عامان، وأثرا في الطلاب والطالبات جميعهم بغض النظر عن معدلاتهم الدراسية، فهم في هذا سواء، وأنه كان لهذه الأزمة تأثير قوي في قدرتهم على التعاطف مع ذواتهم.

وأجابت الدراسة الحالية عن التساؤل الخامس وأكدت وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات الكلية بين طلاب وطالبات التخصصات العلمية وطلاب وطالبات التخصصات الأدبية لصالح التخصصات الأدبية؛ إذ ظهرت النتائج لتوضح أن الطلاب والطالبات في التخصصات العلمية أقل تعاطفًا مع ذواتهم وأكثر إحساسًا بالعزلة وحكمًا على الذات، ويعيشون درجة أعلى من المشاعر السلبية والقلق النفسي، وهذا مطابق لدراسة العاسمي (٢٠١٤)، ومخالف لدراسة العبيدي (٢٠١٧). والحقيقة أنني أجد تفسيرًا لذلك من منطلق طبيعة الاختلاف بين التخصصات العلمية والأدبية؛ فهذه الفروق في النتائج الحالية تظهر مستوى الضغط الذي يعيشه الطلاب والطالبات في التخصصات العلمية والتي بطبيعتها تتطلب الكثير من التكليف وتعتمد بدرجة كبيرة على شرح المعلم الوافي وعلى الفرص التجريبية التي توفرها مرافق الجامعة المختلفة من معامل وغيرها. وطبعًا مع تحول الدراسة بشكل مفاجئ إلى نظام الدراسة عن بعد - وذلك إما بشكل كلي بالنسبة للمحاضرات النظرية أو بشكل جزئي بالنسبة للمواد التطبيقية - قلل ذلك من فرص الطلاب والطالبات في الاستفسار المباشر حول النقاط المهمة أو المعلومات الجديدة، وأسهم في إضعاف قدرتهم على التكيف السريع مع الأسلوب الجديد في التدريس؛ وكل ذلك يغذي الإحساس بالقلق والأفكار السلبية والخوف من الفشل ومن عدم القدرة على تحقيق المعدل المرجو في التخصص. ويمكننا الاستنتاج بأن ذلك كان شعورًا جماعيًا عند الطلاب والطالبات جميعهم في التخصصات العلمية وليس راجعًا للمستوى الدراسي أو المعدل، كما تؤكد لنا ذلك من خلال النتيجة السابقة (الرجاء العودة لمناقشة التساؤل الرابع).

وأخيرًا، أظهرت لنا نتائج التساؤل السادس لهذه الدراسة أن الشعور الإيجابي والسلبي والقلق جميعها تفسر التباين في الدرجة الكلية لمتغير التعاطف مع الذات. وكان الشعور الإيجابي هو الأقوى تأثيرًا في التعاطف مع الذات بين المتغيرات جميعها. وتؤكد هذه النتيجة أهمية رفع مستوى المشاعر الإيجابية عند الطلاب والطالبات وتخفيف مستوى السلبية والقلق؛ مما يساهم في رفع قدرتهم على التعاطف مع ذواتهم وخصوصًا وقت الأزمات النفسية. وهذا أيضًا يشرح انخفاض درجة التعاطف عند الطالبات عنها عند الطلاب؛ فقد سبق أن ذكرنا فروقًا واضحة بين الطلاب والطالبات في درجة المشاعر الإيجابية والدرجة الكلية للتعاطف لصالح الطلاب.

- وعليه وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، يمكن تقديم التوصيات الآتية:
- ١- ضرورة تبني المرشدين النفسيين والأكاديميين للعلاج النفسي القائم على التعاطف مع الذات في مؤسسات ومراكز الإرشاد النفسي الطلابي بالجامعة.
  - ٢- أهمية التركيز في البرامج الإرشادية الطلابية على التدريب على مهارات التعاطف مع الذات بأبعادها الثلاثة الإيجابية، وهي: الحنو على الذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية، واستخدامها كمدخل للتغيير والنمو والتطوير الذاتي بعيداً عن الحكم والنقد الذاتي.
  - ٣- الاهتمام برفع مستوى الشعور الإيجابي وخفض القلق والشعور السلبي عند الطلاب والطالبات من خلال ورش العمل؛ مما يساعدهم على فهم ذواتهم وفهم التغيرات النفسية التي يمرون بها نتيجة للأزمة؛ فيكسبهم ذلك مهارات تكيفية تعينهم على حلّ المشكلات والتغلب على الخوف من الفشل.
  - ٤- تكثيف الاهتمام بالطالبات على وجه الخصوص لأن كثيراً من الأبحاث أكدت بأنهن الأكثر عرضة للإصابة بالقلق النفسي والأقل قدرة على التعاطف مع الذات؛ فهن في أشد الحاجة إلى أن يكن أكثر قبولاً لذواتهن، وأكثر انفتاحاً على خبرات الآخرين وتجاربهم، وكذلك أكثر اتزاناً في التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل عام، والضغوط الأكاديمية بشكل خاص.

:

من الدراسات المقترحة التي يمكن دراستها مستقبلاً:

- ١- دراسة تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية الأخرى في التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، مثل: المستوى الدراسي، العمر الزمني، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي.
- ٢- دراسة التعاطف مع الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين المشاعر السلبية والقلق لدى طلاب الجامعة.
- ٣- دراسة التعاطف مع الذات وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- دراسة التعاطف مع الذات كإستراتيجية للتنظيم الانفعالي وعلاقته بالشعور الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
- ٥- دراسة فاعلية التدخلات العلاجية القائمة على التعاطف في تنمية التعاطف مع الذات والمشاعر الإيجابية وتخفيض القلق والتوتر لدى طلاب الجامعة.
- ٦- دراسة فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في تنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة.

أبو رياح، محمد مسعد عبد الواحد مطاوع (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، (٨٠)، ١٤٢٩ - ١٤٨٨*.

بدير، كريمة (٢٠١٠). *سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان، ط ١، القاهرة: عالم الكتب*.  
حتة، منال عبد الكريم، وبجر، يوسف عبد عطية (٢٠١٣). *المشاعر الإيجابية والسلبية وأثرها على أداء الموظف الحكومي: دراسة حالة وزارة العمل، رسالة ماجستير غير منشورة*. الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة.  
حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٩). *إستراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*. عمان: دار الفكر للنشر.  
الخصوصي، أيمن منير حسن (٢٠١٩) "الدور الوسيط لشفقة الذات بين توجهات أهداف الإنجاز وقلق الإحصاء لدى طلبة الجامعة". *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٠٤ (٢٩)، ١٥١ - ٢٠٠*.

سليم، عبد العزيز إبراهيم، وأبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٨). "أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور". *مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (٥٥)، ١٣٣ - ٢٢٣*.  
سيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز، وخياط، وجدان بنت وديع بن محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، (٤)٣٥، ٥١٧ - ٥٥١*.

الشربيني، السيد كامل (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصاوية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة "العلاقات والتداخل". *مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٦)، ٦١ - ١٦٣*.

شلي، محمد، الدسوقي، محمد، وإبراهيم، زيزي (٢٠١٦). تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمدة من (DSM-4 & DSM-5)، القاهرة: مكتبة الأنجلو.

الشناوي، نجوى إبراهيم (٢٠١٩). الشفقة مع الذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)، ١ (٧)، ١ - ٢٩*.

الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة أسيوط - كلية التربية، (٣)٣٤، ٥٦٨ - ٦٣٩*.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية: جامعة دمشق، (٣٠)١، ١٧ - ٥٦*.

عبد الرحمن، محمد السيد؛ والعاسمي، رياض نايل؛ والعمرى، علي سعيد، والضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (٢٤)٨٥، ٤٣٧ - ٤٨٢*.

- عبد الله، محمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٩). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والمرونة النفسية في خفض أعراض الاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، (٥٨)، ٢٣٧-٢٩٩.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية: جامعة عمار ثليجي بالأغواط - كلية العلوم الاجتماعية، (٢٦)، ٤١-٥٥.
- علاء الدين، جهاد محمود (٢٠١٥) "العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين". المجلة التربوية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي، ١١٧ (٣٠)، ٣٣٩ - ٣٩٦.
- علام، سحر فاروق (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، (٢٦) ١١، ٥-١٥٨.
- عياد، فاطمة (٢٠٠٢) مقارنة بين عينة من آباء وأمهات الأطفال المتأخرين عقلياً وأخرى من آباء وأمهات الأطفال العاديين في مستوى القلق والاكتئاب وتقدير الذات، مجلة دراسات نفسية، (٤) ١٢، ٥٤٠ - ٥١٥.
- محمد، رمضان عبد اللطيف؛ الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠٠٧). التعاطف وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الثقافة والتنمية، (٢٣)، ١٨٦-٢٢٧.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، (٢٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- الندابي، يوسف بن سالم بن سيف (٢٠١٩). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسوية الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث: أكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمي، ١ (٣)، ٦٩ - ٩٣.
- اليمني، مريم، وعبد الخالق، أحمد (٢٠٠٤). التمييز بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب بوساطة الأعراض الجسمية. دراسات نفسية، (١) ١٤، ١٢٣-١٥٢.
- يوسف، محمود رامز (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ٣٢٧ - ٣٨٤.

- Baer, R. (2010). *Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments*. In Baer, R. A. (Ed.) *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135-153). New Harbinger.
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. (2012). Self-Compassion amongst Clients with Problematic Alcohol Use. *Mindfulness*, (3)4, 308-317.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Goetz, J., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374. Germer, C. K. & Neff.



- K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867.
- Human Resources (NA). *Counselling to staff: Self-assessment questionnaires-Anxiety self-rating scale*. University of Cape Town. Retrieved March 23, 2021, from [http://www.hr.uct.ac.za/hr/benefits/org\\_health/counselling/self\\_assessment](http://www.hr.uct.ac.za/hr/benefits/org_health/counselling/self_assessment)
- Iskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032-2040.
- Mantelou, R., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8, 590-610.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K., & Dahm, K. (2015). *Self-compassion: what it is. what it does. and how it relates to mindfulness*. In M. Robinson. B. Meier. & B. Ostafin (Eds.). *Mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing Meditators. *Self and Identity*, (12)2, 1-17.
- Neff, K., & Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908- 916.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal Of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, *achievement goals and coping*, 4, 263-287.
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of The Relationship Between Self-Compassion and Depression and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Rodriguez, T. (2013, April 11). *Negative emotions are key to well-being*. *Scientific American*. Retrieved from: <http://www.scientificamerican.com/article/negativeemotions-key-well-being/>
- Rueckert, L., & Naybar, N. (2008). Gender differences in empathy: The role of the right hemisphere. *Brain and Cognition*, 67, 162-167.
- SADAG – The SA depression and Anxiety group: Mental health Information centre of Southern Africa. (n.d.). Retrieved March 23, 2021, from <https://mentalhealthsa.org.za/mental-health-service-providers/3608/sadag-the-sa-depression-and-anxiety-group/>

- Schimmenti ,A. ,Billieux ,J. and Starcevic ,V. (2020), The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic ,*Clinical Neuropsychiatry* ,17 ,2 ,41-45
- Sirois, F., Molnar, D., & Hirsch, J. (2015) Self-Compassion. Stress. and Coping in the Context of Chronic Illness. *Self and Identity*, 14(3), 334-347.
- VanDam, N. Sheppard, S., Forsythm., J., & Earleywine (2011). Self-Compassion is a Better Predictor than of Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression, *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Verma, Y., & Tiwari, G. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- Viswanath, A., monga, P. (2020). Working through the covid-19 outbreak: rapid review and recommendations for MSK and allied health personnel. *Journal of clinical orthopedics and trauma*, 11(3), 500- 503.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, A. (2011). Attachment. self-compassion. empathy. and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549-1–e923549-8.
- Ying, K., & Hashim, I. (2016). *Self-Compassion. Social Connectedness and Self-Regulation of Health Behaviour: A Preliminary Study on Local Undergraduates in Malaysia*. 3rd Kanita Postgraduate International Conference on Gender Studies. 16 – 17 November 2016. University Conference Hall. Universiti Sains Malaysia (USM). Pulau Pinang. Malaysia.



# King Khalid Univenaity

## Journal of Humanities

Biannual Refereed Journal



Volume 9 – Number 1

2022 AD 1443 AH