



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية المقداد  
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي



## الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم

إلى مجلس كلية التربية المقداد / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل  
شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

من الطالبان

خالد محمد جاسم & حسين فرحان قاسم

إشراف

م . د . وسناء ماجد عبد الحميد

٢٥٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(( وَقُلْ رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا ))

صدق الله العظيم

سورة طه : ١٤٤

## إقرار المشرف

أشهد أن أعداد البحث الموسوم بـ(الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد) الذي تقدم به الطالبان (خالد محمد جاسم & حسين فرحان قاسم) قد أجرى تحت إشراف كلية التربية المقداد وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي.

### المشرف

المشرف

( م . د . د . وسناء ماجد عبد الحميد )

التوقيع

أ . م . د . نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

## اقرار لجنة المناقشة

اشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذا البحث الموسوم بـ (الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد) و قد ناقشنا الطالبان (خالد محمد جاسم & حسين فرحان قاسم) في محتويات البحث و فيما له علاقة به و وجد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي بتقدير ( ) .

التوقيع

العضو

التاريخ : / /

التوقيع

رئيس اللجنة

التاريخ : / /

أ . م . د . نادية محمد روزقي

رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

## ((إهداءنا))

### إهداءنا

إلى .....

من بلغ الرسالة وادى الامانة ونصح الامة الى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا ....  
محمد (صلى الله عليه وسلم )

- من كلفه الله بالهبة والوقار ....الى من علمنا العطاء دون انتظار

الى من نحمل اسمه بكل افتخار .... أباءنا العزيزين

من فرشت ايام عمرها طريقا لا يصالنا .... من سهرت فصبرت طلبا للأمالي .... من  
اضاءت لي عمرها لتتير لي كل الازمان ... امهاتنا الحنونات

الى من كانوا عوننا وسندا .... من تفرح الروح لذكرهم ... وتسرع العين لرؤيتهم الى من هم  
اقرب الي من روحنا .... إخوتنا وأخواتنا

من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح ....

زملائي وزميلاتي

خالد محمد جاسم & حسين فرحان قاسم

## (الشكر والعرفان)

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده على ما وفقنا في اتمام هذا البحث المتواضع، وافضل الصلاة واتم التسليم على خير خلق الله اجمعين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى انبياء الله اجمعين وبعد.

يقول الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) :-

(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

صدق رسولنا الكريم فمن واجب الوفاء ان نتقدم بالشكر والامتنان الى استاذتنا الفاضلة الاستاذة (م . د . د . و سناء ماجد عبد الحميد ) ، المشرفة على البحث لما ادته من رعاية علمية وتوجيهية سديدة اسهمت في انجاز هذا البحث فكانت لنا الاستاذة والمعلمة والمشرفة والموجهة الناصحة، فجزاها الله عنا خير الجزاء.

كما يسعدنا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى رئاسة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لما ابدوه من تعاون لتسهيل عملنا، ويطيب لنا ان نقدم شكرنا وامتناننا الى جميع اساتذتنا في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الباحثان

## مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد

٢- دلالة الفروق في درجة الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - اناث )

واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي كمنهجية لبحثهما واختاروا عينة قدرها (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية المقداد وتم اختيارها بالطريقة العشوائية ذات التوزيع التناسبي من حيث متغير (الجنس) ولتحقيق اهداف بحثهما قام الباحثان بتبني مقياس (العطافي , ٢٠٢٣ ) للاشفاق الذاتي وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).

واعتمد الباحثان في معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة واهداف البحث من خلال الحقيبة الاحصائية (spss).

وتوصلت نتائج البحث الحالي الى ان :

١- لديهم مستوى عالي من الاشفاق الذاتي.

٢ - لا يوجد فروق في الاشفاق الذاتي تعزى الى الجنس ( ذكور , اناث )

**Abstract :**

The current research aims to identify:

- 1- Self-compassion among students of the Faculty of Education, Al-Muqaddad
- 2- The significance of differences in the degree of self-compassion among students of the Faculty of Education, Al-Muqaddad according to the gender variable (males – females)

The researchers relied on the descriptive approach as a methodology for their research and chose a sample of (100) male and female students from the Faculty of Education, Al-Muqaddad. They were chosen randomly with proportional distribution in terms of the variable (gender). To achieve the objectives of their research, the researchers adopted the (Al-Atfi, 2023) scale for self-compassion. The psychometric properties of the scale (validity and reliability) were extracted.

The researchers relied on processing the research data with statistical means that are compatible with the nature and objectives of the research through the statistical package (SPSS)

The results of the current research concluded that:

- 1-They have a high level of self-compassion.
- 2- There are no differences in self-compassion attributed to gender (males, females)

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	اقرار المشرف	٢
د	اقرار لجنة المناقشة	٣
هـ	الاهداء	٤
و	الشكر و التقدير	٥
ز-ح	المستخلص Abstract	٦
ط	ثبت المحتويات	٧
ي	ثبت الجداول	٨
ي	ثبت الملاحق	٩
٦-١	<b>الفصل الاول : التعريف بالبحث</b>	١٠
٤-٢	مشكلة البحث	١١
٥-٤	اهمية البحث	١٢
٦	هدفا البحث	١٣
٦	حدود البحث	١٤
٦	تحديد المصطلحات	١٥
١٦-٧	<b>الفصل الثاني : الاطار النظري و الدراسات السابقة</b>	١٦
١١-٨	المحور الاطار النظري	١٧
١٥-١١	نظريات التي فسرت التلاعب النفسي	١٨
١٦-١٥	المحور الثاني الدراسات السابقة	١٩
٢٣-١٧	<b>الفصل الثالث منهجية البحث و اجراءاته</b>	٢٠
١٨	منهجية البحث و اجراءاته	٢١
١٩-١٨	مجتمع البحث	٢٢
٢٠-١٩	عينة البحث	٢٣
٢٢-٢٠	أداة البحث و الخصائص السايكومترية و التطبيق النهائي	٢٤
٢٣	الوسائل الاحصائية	٢٥
٢٨-٢٤	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها</b>	٢٦
٢٦-٢٥	عرض النتائج	٢٧
٢٦	مناقشة النتائج وتفسيرها	٢٨
٢٧	الاستنتاجات	٢٩
٢٧	التوصيات	٣٠
٢٨	المقترحات	٣١
٣١-٢٩	<b>المصادر والمراجع</b>	٣٢
٣٧-٣٢	<b>الملاحق</b>	٣٣

## ثبت الجداول

الصفحة	اسم الجدول	ت
١٩	مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام	١
٢٠	عينة البحث موزعة بحسب الجنس ( ذكور , اناث )	٢
٢٥	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على الاشفاق الذاتي	٣
٢٦	الدلالة الإحصائية وفقاً للمتغير الجنس (ذكور - اناث)	٤

## ثبت الملحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
٣٤-٣٣	مقياس الاشفاق الذاتي بصيغته الاولى	١
٣٦-٣٥	مقياس الاشفاق الذاتي بصيغته النهائية	٢
٣٧	اسماء السادة المحكمين	٣

# الفصل الاول

## التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- اهمية البحث
- اهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

## أولاً : مشكلة البحث :

يعد مفهوم الإشفاق الذاتي إحدى المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية ويعرف على أنه وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من خلال الانتباه لها والاهتمام بها أكثر من الحد الطبيعي عند التعرض إلى الألم النفسي أو الفشل الاجتماعي بدلاً من نقد الذات ولومها مما ينتج عنه زيادة الألم النفسي والعزلة والاكتئاب (Kelly, et al , 2011 : 3).

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

(Kohut , 1966 : 243 )

وإن عدم إدراك الشخص لخبراته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية وبالأخص تلك الخبرات المؤلمة شئها أي من الخبرات الأخرى التي قد يمر بها خلال مراحل حياته والنظر إليها على أنها حالات فردية مقتصرة عليه دون الآخرين فإن مثل هذه الخبرات تشعر الفرد بالعزلة النفسية والانطواء على النفس والاكتئاب واقحام ذاته بالنقد الذاتي.

(Neff , 2003 : 223)

وإن ازدياد لوم الإنسان لذاته وضعف المستوى التعاطفي مع الذات بسبب خطأ اقترفه أو بسبب فشل أصاب جانبا من حياته يؤدي إلى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة منها الاكتئاب وقد يتفاقم الوضع إلى نتيجة غير مرضية وهي شعور الإنسان بعدم أحقيته بالعيش وبالتالي قد يقدم على إنهاء حياته بالانتحار (Baer , 2010 : 4)، وهناك نمط آخر يتعامل مع الأزمات بحكمة وهدوء إذ يمارس الية الإشفاق الذاتي عند الحاجة، وهي وسيلة مثلى لتحقيق الصحة النفسية والسلام الداخلي للفرد وللتخلص من الكثير من الضغوط النفسية، والإشفاق

الذاتي هو أحد أهم أدوات العلاج والإرشاد النفسي، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف والتوقف عن لوم النفس، ونقد الذات، والتخلي عن النقد الهدام، وتحقيق السلام الداخلي، والمصالحة مع الذات ومساعدة الذات، والعيش بسعادة، فالأفراد الذين لديهم شفقة على انفسهم يكونون أقل قلقاً واكتئاباً، بل ويكونوا أكثر سعادة وتفاؤلاً.  
(العزاوي، ٢٠٠٨: ١٦).

وقد أظهرت نتائج الدراسات العالمية مثل دراسة كاتيوما وآخرون (1997 Kitayama,etal, ودراسة كاتيوما وماركوس (Kitayama&Markus, 2000) أن الآسيويين هم أكثر ميلاً إلى نقد ذواتهم مقارنة مع الغربيين (2000:113), Kitayama&Markus, بالإضافة الى ذلك أشارت نتائج دراسة نيف وآخريين (Neffet al,2007) إلى أن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي وأقل شفقة بالذات من الذكور لأنهن يملكن نمط تأملي أكبر مقارنة بالذكور.

إذ إن الإشفاق الذاتي يساعد على التقليل من المشاعر السلبية، حيث أن الطالبات المشفقات على ذواتهن لا يكبتن مشاعرهن السلبية وإنما يكن أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار والعواطف غير المرغوب بها، إذ لا تستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية وإنما يظهر الإشفاق الذاتي عن طريق احتضان المشاعر السلبية وتفهمها وتحويلها لجوانب واقعية ورضاً عن الحياة والحكمة والإيجابية الاجتماعية، على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من الإشفاق الذاتي (Leary,2007:894).

تعد المرحلة الجامعية إحدى أهم المراحل التي تكون شخصية الطلاب، إذ تعد المرحلة الأكبر تأثيراً في البناء النفسي لهم الكثير من الخبرات التي يمرون بها تكون سببا في التغيرات الانفعالية الحاصلة سواء كانت خبرات سلبية أو خبرات إيجابية لذلك يعد انتشار الإشفاق الذاتي بين الطلبة مصدر مهم لتجنب المعاناة التي قد تحصل نتيجة

الظروف الداخلية أو الخارجية وتعد وسيلة لطيفة لأوجه القصور في الشخصية أو ناتج ارتكاب الأخطاء بسبب المرحلة .

وتتجلى مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما الإشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد؟

## ثانياً: أهمية البحث

يعد مفهوم الإشفاق الذاتي مع مفهوم تقبل الذات غير المشروط الذي افترضه علماء النفس الإنسانيون أمثال البرت الس (Albert Ellis) و كارل روجرز ( Carl Rogers ) على الرغم من إن مفهوم الإشفاق الذاتي أوسع من بنائه النظري لأنه يشتمل على مفهوم تقبل الذات، بالإضافة الى إشفاق الشخص بذاته، وعدم توجيه الحكم الناقد لها ويتضمن مفهوم الإشفاق الذاتي الاتزان الانفعالي فضلاً عن الوعي بالظروف والأحداث التي يتعرض لها الشخص، في حين قد يتضمن مفهوم تقبل الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية اتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص، فأن الإشفاق الذاتي يشمل على رغبة الفرد في تخفيف معاناته، ولذلك فهو قوة دافعة تمكن الشخص من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير. (Goins, 2000:78)

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

ان الاشفاق الذاتي يرتبط سلبياً بسلوك الخضوع والاستسلام والعزلة، والحكم القاسي على الذات، اما ( Akin , 2001 ) فقد وجد أن الاشفاق الذاتي يرتبط ايجابياً بالأمل، وسلباً بالإجهاد النفسي عند النساء اللاتي يعانين العقم، وهذا ما أكدته (Neff) بأن الأفراد

الذين لديهم تفهم لأنفسهم بدلاً من الحكم القاسي، والنقد الذاتي، ويخبرون رفاهية، وصحة نفسية، ولاسيما عندما يكون اشفاقهم عالي نحو ذواتهم والآخرين، ويكونوا اكثر عزماً ذاتياً لتحقيق السعادة، وتحفيزاً لأداء الفرد، وتحقيق النجاح في مهامهم الحياتية المتنوعة .

(Neff & et al, 2007, p: 139-154)

فالأفراد الذين يكون اشفاقهم عالي، تقل عواطفهم السلبية ويتعلمون من تجربة الفشل ويكونوا أكثر فاعلية في سد حاجتهم الانسانية ومنها الحاجة الى الكفاية، والانتماء

(Vallerand, et al, 2006, P: 454-478).

ويكونوا أكثر توجهاً نحو السيطرة، وعندما يتعرض الفرد الى الضغوط يقل التوجه نحو الاستقلالية، وهذا ما أكدته دراسة (Amabile) بأن الأفراد يكونوا أكثر توجهاً نحو السيطرة من التوجيهين الآخرين، وهم أكثر مرونة في حل المشكلات المعقدة والمعلومات المعلوماتية العميقة في جوانب العمل المطلوب تأديته .

(Vallerand, et al, 2006, P: 488).

وكلما زاد الاشفاق الذاتي، والتيقظ، والوعي بالذات، كلما كان الفرد مدركاً للألم، ويتفهم أن هذه التجربة هي لعموم البشر وليست خاصة به وحده، وتكون مشاعره ايجابية في التعامل مع الألم . اما اذا زاد الفرد في التوجه بالألم، ومشاعر العزلة، والحكم القاسي على الذات، وانتقادها، زادت الكآبة، ويكون اشفاقه على ذاته بشكل سلبي .

(Neff & Vonk, 2009, P: 335)

وكلما قل الاشفاق الذاتي، وزادت مشاعر الاحباط، وانتقاد الذات، ولومها، زاد التوجه غير الشخصي للفرد وتولد لايه تصور بعدم مقدرته على الانجاز . فالأشفاق الذاتي يختلف عن التقدير الذاتي، اذ يرتفع احترام الذات وتقديرها عند الافراد ذوو توجه الاستقلالية، والعزم الذاتي من التوجيهين الآخرين، وهذا ناتج عن المقاسات الخارجية الضرورية للحصول على

تقدير الذات واحترامها . (Deci & Ryan, 2000, p: 68-78)

### ثالثا : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

- ١- معرفة أثر الإشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في الاشفاق الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور, إناث).

### رابعا : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي ب الاشفاق الذاتي عند طلبة جامعة ديالى ( كلية التربية المقداد) للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين.

### خامسا : تحديد المصطلحات

الإشفاق الذاتي : عرفه نيف (Neff, 2003)

اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح (Neff, 2003: 223).

**التعريف النظري :** بعد الاطلاع على العديد من التعاريف تبنى الباحثان تعريف نيف (Neff 2003) و الذي عرف الاشفاق الذاتي بأنه : (بأنه مشاعر العطف اتجاه معاناة الذات و اتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكيمية اتجاه قصور الذات و اخفاقها و ادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة )

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

# الفصل الثاني

## اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول: اطار النظري

- النظريات التي فسرت كفاءة التمثيل المعرفي

المحور الثاني: دراسات السابقة

## المحور الأول : اطار نظري

### • مفهوم الإشفاق الذاتي:

من الناحية العلمية فإن مفهوم الإشفاق يرتبط بالمفهوم الأكثر عمومية للشفقة (compassion) إذ تعني (الشفقة) التأثير بمعاناة الآخرين ووعي المرء بالامهم وعدم تجاهلها أو فصل ذاته عنهم، وبناء على هذا الموقف تبرز مشاعر العطف تجاه الآخرين وتظهر معها الرغبة في إزالة معاناتهم (Neff , 2003:3)، والذات في اللغة ذات الشيء حقيقته وخاصيته قوله عز وجل: "أنه عليم بذات الصدور (الملك: ١٢)، وذات الشيء نفس الشيء عينه وجوهره، فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشيء، وتعد الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط. ( ابن منظور، ١٩٨٨ : ١٣)

ويبرز مفهوم الذات في الدراسات النفسية محوراً مركزياً للتنظيم البنوي الكلي للشخصية الإنسانية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتوظيف الفعال للسلوك وبعمليات التوافق شخصي - الاجتماعي لدى الفرد ( ابن منظور , ١٩٨٨ : ١٩) فإن مصطلح الإشفاق الذاتي من المفاهيم الحديثة نسبياً فقد تلقى في الأونة الأخيرة اهتماماً متزايداً في أدبيات علم النفس بشكل عام ويرجع هذا المفهوم في أصله إلى الثقافات الآسيوية وتحديداً في حضارات الشرق الأدنى وعلى وجه الخصوص في الثقافات البوذية ذلك ان هذه الثقافات الجمعية (Collectivistic cultures) التي تتسم فيها شخصية الفرد بمفهوم ذات اتكالي على الآخرين ويكون فيها الاهتمام الشخصي على العلاقات ما بين الأشخاص والمسايرة الاجتماعية أكثر من الثقافات الفردية (Individualistic Cultures) التي يتسم فيها مفهوم ذات الشخص بالاستقلالية والتأكيد على ذاتيته وإشباع حاجاته الشخصية وفرديته مما يجعل هذا المفهوم أكثر ارتباطاً بالثقافات التي تؤكد الاتكالية التبادلية بين أفراد المجتمع أي

المجتمعات الجمعية أكثر من المجتمعات الفردية التي تمنح أبناءها الإحساس المستقل بالذات.

(Neff , 2008 : 268)

و كذلك عدت نيف السعادة النفسية بأنها ليست السلامة من الامراض النفسية أو الشعور بالرضا عن الذات فقط، بل ان الشفقة بالذات هي مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد (Neff, 2003 : 15 - 18).

ويختلف مفهوم الإشفاق الذاتي عن بعض المفاهيم النفسية الأخرى القريبة منه فعلى سبيل المثال فان هناك عدداً من الفوائد النفسية المرجوة من مفهوم الإشفاق الذاتي التي على ما يبدو انها مقترنة بمفهوم تقدير الذات (self-esteem) الا ان الفرق الكبير ما بين مفهوم الإشفاق الذاتي وتقدير الذات يكمن في عدم اعتماد مفهوم الإشفاق الذاتي على تقييمات الذات أو مواكبة متطلبات المعايير المثالية، وعلى هذا الاساس فان مفهوم الإشفاق الذاتي يستبعد كلياً عملية تقييم الذات ويركز على مشاعر الإشفاق الذاتي بدلاً منها من خلال إدراك الشخص الإنسانيته اكثر من الحكم على ذاته سواء كان سلبياً أم ايجابياً ويختلف مفهوم الإشفاق الذاتي عن مفهوم النرجسية (Narcissism) أو ما يسمى بالتمركز حول الذات إذ إن الواقع يحارب هذه الميول التي قد تتجذر وتتجلى في محاولات الشخص اثبات تقديره العالي لذاته وتعزيزه (Ebel,1972 : 40) فقد اشارت دراسة (1999 Brown, إلى أن مفهوم الإشفاق الذاتي لا يرتبط بمفهوم النرجسية أو التمركز حول الذات ، وهذا ما أكدت عليه نيف ايضاً ان الإشفاق الذاتي لا يتضمن الاحساس بالأنانية والتمركز حول الذات، بل تشير الى أهمية أوليات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية، كما لا يمكن رؤية الإشفاق الذاتي على أنه ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب تحمل

المسؤولية عن الأفعال الضارة، فهذا يتنافى مع مشاعر الإشفاق بالذات الحقيقية التي تتطلع للكمالية (Neff , 2003 : 225).

ينطوي الإشفاق بالذات على ثلاثة مكونات رئيسة متميزة ومتداخلة بعضها البعض في الوقت ذاته عند مواجهة خبرات التجارب التي تسبب المعاناة والألم أو الفشل، هذه المكونات هي اللطف بالذات مقابل انتقاد الذات، واليقظة العقلية مقابل الوحدة النفسية والانسانية المشتركة مقابل العزلة، إذ أن اليقظة العقلية وصفاء الذهن يقلل من توجيه النقد للذات ويزيد من فهم الفرد لذاته وتساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، مما يعزز اللطف بالذات، كذلك اليقظة العقلية تعيق الأفكار التي تسبب العزلة والانفصال عن الآخرين وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، بالمقابل إن اللطف بالذات ومشاعر الترابط الإنساني المشتركة تؤدي الى زيادة اليقظة العقلية، وعلى سبيل المثال اذا توقف الفرد عن توجيه اللوم والنقد لنفسه فأن التأثير السلبي للخبرة المؤلمة سوف يقل ويسهل الحفاظ على الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر. (Neff,b,2003:87-89)

في حين يشير كل من بوتير وشيستر (Potter& Schuster,2014 : 35) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الإشفاق الذاتي قسمت الأبعاد التي قدمتها نيف (Neff) إلى بعدين رئيسين وهما :

**البعد الأول:** الدفاع الذاتي (Self-warmth) ويتضمن الأبعاد الإيجابية والمتمثلة في اللطف بالذات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية).

**البعد الثاني:** البرود الذاتي (Self-goldness) ويتضمن الأبعاد السلبية المتمثلة في محاكمة الذات.

ويرى جنبا وآخرون (Jinpa,et.al,2014 : 23) أن الإشفاق الذاتي بناء متعدد الأبعاد يتكون من العزلة، والتوحد المفرط).

أربعة مكونات أساسية وهي:

- ١- المكون المعرفي (إدراك المعاناة).
- ٢- المكون الوجداني (التعاطف مع المعاناة انفعالياً).
- ٣- المكون الانتباهي (الرغبة لتحقيق التحرر من المعاناة).
- ٤- المكون الدافعي أو التحفيزي الاستعداد للتحرر من المعاناة).

#### • أنواع الإشفاق الذاتي:

صنف ( 10 - 9 : Beaumont&Martin , 2016 ) الإشفاق الذاتي إلى ثلاثة

أنواع هي:

- ١- الإشفاق على الآخرين Comassion for others ويضمن توجيه الإشفاق تجاه الأفراد الآخرين.
- ٢- الإشفاق من الآخرين Compassion from others: ويتضمن الإخبار وتقبل الإشفاق من الآخرين.
- ٣- الإشفاق الذاتي Self-compassion والذي يهتم برعاية وتنمية الإشفاق داخل الفرد، وتوجيه الإشفاق إلى أجزاء مختلفة عديدة تجاه الذات.

#### ❖ النظرية التي فسرت الإشفاق الذاتي

نظرية الإشفاق الذاتي (لنيف , ٢٠٠٣ ) النظرية المتبناة أما عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff 2003) فقد وضعت نظرية متكاملة في تفسير مفهوم الإشفاق الذاتي إذ أنها تنظر إلى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم اللطف بالذات (self-Kidness) والإنسانية المشتركة والتيقظ العقلي

وتشير نيف (Neff) في نظريتها إلى أن الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم الإشفاق الذاتي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه والتي تتضمن حالة من اللطف اتجاهها عند تعرضها إلى أشياء خاطئة أو غير صحيحة أو فشل معين، فمثلاً عندما يواجه الناس حالة من الإخفاق والفشل أو أنهم يرتكبون خطأ يستدعي انتقادهم فإن الناس الذين يمتلكون مستوى عالي من الإشفاق الذاتي يميلون إلى التعامل مع أنفسهم بمستوى عال من اللطف والعناية والعطف وأدنى مستوى من نقد الذات أو توجيه اللوم لها أو الغضب عليها مقارنة بالناس الذين يمتلكون مستوى واطئ من الإشفاق الذاتي (Neff , 2003 : 22).

وأكدت نيف (Neff) ان الإشفاق الذاتي بعد من العوامل المهمة في تحقيق نجاح العلاج النفسي، ويعزز الكفاية المدركة والصحة العقلية لدى الأفراد ومواجهة الضغوط المؤلمة وهذا ما اكده (Leary) بأن الأشخاص المشفقين ذاتياً لديهم استجابات توافقية ومرونة فكرية أكبر لكل الصعوبات اليومية والحياتية المختلفة من أولئك الذين يكون الإشفاق الذاتي لديهم متدن (Leary, 2007 : 887)، وهذا يدل على أن الإشفاق الذاتي يتضمن نمطا من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلا من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء، باستخدام هذه الاستراتيجية في التعامل مع الذات فان حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى انفعالي أي تسخير المنظومة الانفعالية في خدمة الذات أو على المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات.

(Neff , 2003 : 22).

فالأفراد المشفقين على ذواتهم يمتلكون قوة نفسية ومشاعر غيابية مثل السعادة أما الصفة الأولى للمفهوم الإشفاق الذاتي فإنها تتضمن المشاركة الانسانية والتي تشتمل على تمييز وإدراك الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها إنما هي جزء من كم هائل من الخبرات

الإنسانية التي من الممكن ان يتعرض لها كل شخص مما يؤدي والتقاؤل والتأثر الإيجابي.  
( Neef . et al, 2007:908-916)

الصفة الثانية لمفهوم الإشفاق الذاتي فإنها تتضمن المشاركة الانسانية والتي تشتمل على تمييز وادراك الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها إنما هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن ان يتعرض لها كل شخص مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا، فعندما يتعرض أي إنسان إلى الفشل أو خبرات فقدان أناس أعزاء أو حتى رفضهم لنا أو إهمالهم لمشاعرنا أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإننا غالباً ما نشعر بأن مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة بنا وليس لأحد سوانا، في حين أن واقع الحال يشير إلى أن كل شخص يتعرض في حياته لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة أو المشكلة يعمل على تخفيض المشاعر المصاحبة لها ولا سيما مشاعر العزلة (Isolation) مما يسمح لنا بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكفي ( Neff 2003 : 22).

وأخيراً فان الصفة الثالثة لمفهوم الإشفاق الذاتي على وفق نظرية (Neff 2003) تتضمن امتلاك الشخص منظوراً متوازناً عن الموقف الذي وضعت فيه الذات من جراء الموقف الذي تعرضت له الذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة انفعالية العالية، فعندما تقع الذات في محنة معينة او تصطدم ببعض العقبات الحياتية فان الاشخاص الذين يملكون مستوى واطئ من الإشفاق الذاتي يميلون إلى الانجرار وراء سلبية الموقف والسماح لانفعالاتهم بالتعبير عن نفسها بخلاف أولئك الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالي من الإشفاق الذاتي اذ يكونون قادرين على الاحتفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغط الحاصل من جراء موقف الإخفاق والفشل وبذلك يتمكنون من الاقتراب من الموقف بدرجة عالية من التيقظ العقلي الذي يمكنهم من التعامل مع المشكلة بنجاح أكبر وأكثر، وبذلك شخصت العالمة (Neff) حالة التيقظ العقلي الذي بوصفها مكوناً اساسياً من مكونات

الإشفاق الذاتي وأشارت إلى ان وصول الشخص إلى حالة التيقظ العقلي العالي بمشاعره التي يمر بها هي عنصر اساسي في إظهار اشفاق الشخص على ذاته.

(Grossman&Niemann,2004 : 507)

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

### • مجالات نظريه الإشفاق الذاتي

أولاً: اللطف بالذات **self\_kindness** مقابل محاكمة الذات

عرفته نيف (223 : 2003 , Neff ) على أنه فهم الشخص لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها.

كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخاصة عندما يواجه معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما، وذلك بدلاً من نقد ولوم الذات والحكم عليها (Neff,2003:318).

ثانياً : اليقظة العقلية **Mindfulness** مقابل الوحدة النفسية **Autism alonly**

يعرف هذا المكون على انه الممارسة التي يكون فيها الافراد غير مطلقيين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية.

( Grossmanet al. 2005:35 )

وأشارت نيف (Neff, 2003) الى أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن ، وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية، كما تظهر

وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff,2003:312-318).

### ثالثاً : الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation

هذا المكون يتضمن الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة إذ رأت (نيف، ٢٠٠٣) إن البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة إنسانية عامة، وحينما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فأن معاناته هذه تعني الموت، أو الكمالية، أو العزلة وتقول نيف إذا كان من شأن الالم أن يقربنا من الآخرين لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بقسوة في لحظة تألمه، وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة ايجابية مباشرة (العاسمي، ٢٠١٤ : ٢٦).

### المحور الثاني: دراسات سابقة

- دراسات سابقة تناولت الإشفاق الذاتي

١- دراسة آيات محمد حسن ٢٠٢١

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

٢- دراسة أميرة معادي (٢٠٢٠)

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

٣- دراسة أميرة بنت جابر محمد (٢٠٢٠)

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

# الفصل الثالث

## منهجية البحث واجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث
- الوسائل الاحصائية

## منهجية البحث وإجراءاته

### أولاً: منهج البحث

يعرف منهج البحث بأنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بوساطة عدد من القواعد العامة ، التي تهيم على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة ( بدوي ، ١٩٩٧ : ٥ ) .

ويشتمل المنهج على البحوث التي تركز على ما هو كائن الآن في حياة الفرد والمجتمع ، فالبحث الوصفي يعد استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد كشف جوانبها وتشخيصها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر الأخرى ، ولا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم بقصد الوصول إلى تقويمات ذات معنى وبقصد التبصر بتلك الظاهرة التي ينصب اهتمامه عليها ( العزاوي ، ٢٠٠٨ : ٩٧ )

لذا اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في عملية جمع البيانات وتحليلها لملائمة هذا المنهج موضوع الدراسة في البحث الحالي ، من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس ( العطاوي ، ٢٠٢٣ ) للاشفاق الذاتي إذ قام الباحثان باتباع خطوات علمية لتحقيق الصدق والثبات واستخدام الوسائل الاحصائية في معالجة بيانات البحث.

### أولاً : مجتمع البحث Research Population

يقصد بالمجتمع : المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحثان إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ( عودة ، ١٩٩٩ : ١٥٩ )

يشير ( Brag ) إلى أنه لا يمكن أن تستخدم أية أداة من أدوات الاختبار أو المقياس مهما أوتيت من دقة ما لم يوصف المجتمع الذي تؤخذ منه العينة وصفا دقيقا لأن لكل مجتمع صفاته الخاصة ( Brag,1997:170 ) .

ويتحدد مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى / كلية تربية المقداد لجميع المراحل من الدراسة الصباحية الاولى ولكلا الجنسين ( ذكورا وإناث ) للعام الدراسي ( ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ ) ولقد بلغ عدد طلبة كلية تربية المقداد (٢٠٨) طالب وطالبة حيث بلغ عدد الذكور (٧٧) طالب وعدد الاناث (١٣١) طالبة و الجدول (١) يوضح مجتمع البحث حسب الجنس ( ذكور , اناث ).

### جدول (١)

افراد مجتمع البحث موزعين حسب الجنس ( ذكور , اناث ).

المجموع	عدد الطلبة		القسم	الكلية
	اناث	ذكور		
82	53	29	الارشاد التربوي	كلية
126	78	48	الرياضيات	تربية المقداد
208	131	77		المجموع

### ثانيا : عينة البحث The research sample

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصه بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة ( النعيمي , ٢٠١٥ : ٧٨ )

وقد اختار الباحثان الطريقة العشوائية التطبيقية البسيطة ذات التوزيع المتساوي.

وفي ضوء ذلك تألفت عينة البحث من ( ١٠٠ ) طالب وطالبة من مجتمع طلبة جامعة ديالى / كلية تربية المقداد بواقع (٥٠) طالب و (٥٠) طالبة كما موضح في جدول (٢).

## جدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب النوع الاجتماعي ( الذكور , الاناث )

المجموع	اناث	ذكور	عينة البحث
٥٠	٢٥	٢٥	قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي
٥٠	٢٥	٢٥	قسم الرياضيات
١٠٠			المجموع

### ثالثا : اداة البحث Search tools

تطلب هذا البحث وجود مقياس لقياس الاشفاق الذاتي لدى طلبة الجامعة.

يقصد بالمقياس بأنه الوسيلة أو الأداة التي تستعمل في قياس عينة من السلوك

( عبد العظيم ، ٢٠١٣ : ١٤ )

وللتعرف على الاشفاق الذاتي لدى طلبة جامعة ديالى - كلية المقداد، قام الباحثان بتبني مقياس ( العطافي ، ٢٠٢٣ ) للاشفاق الذاتي والذي عرفه بأنه ( بأنه مشاعر العطف اتجاه معاناة الذات و اتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكيمية اتجاه قصور الذات و اخفاقها و ادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة ).

ويتكون مقياس الاشفاق الذاتي من (١٨) فقرة، وكما موضح في ملحق رقم(٢) واعتمد الباحثان على طريقة ليكرت في تحديد البدائل، إذ تم وضع بدائل خماسية متدرجة امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا،

تتطبق علي نادرا، لا تتطبق علي ) ،اما عند تصحيح درجات المستجيب على المقياس وفق تسلسل أعلاه فأنها تبدأ بـ (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي و بمتوسط فرضي قدره (٣٦).

### -الخصائص القياسية ( السيكومترية ) لمقياس الاشفاق الذاتي

إن المختصين في القياس النفسي والتربوي يركزون على ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية للمقاييس مثل الثبات والصدق إذ تعتبر من اهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفيرها في المقاييس ( عودة وملكاوي , ١٩٩٧ : ٢٠٣ )

#### • الصدق Validity :

يقصد به هو مقدرة المقياس على قياس السمة التي وضع من أجلها

( عودة والخليلي ١٩٩٣ : ٣٨٤ ) .

### -الصدق الظاهري Face Validity

يشير (Ebel) الى ان افضل اسلوب للتحقق من الصدق الظاهري يتمثل في عرض فقرات المقياس على عدد من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس المراد قياسها (العداوي، واخرون، ٢٠١٧ : ٤١)

ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات ( الصدق الظاهري ) فقد عرض الباحثان الفقرات على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية و النفسية والبالغ عددهم (٦) محكمين، وكانت نسبة الموافقين هي ( ١٠٠٪ ) وكما مبين في ملحق رقم (٣)

#### • الثبات Reliability :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم المهمة في القياس النفسي والتربوي ويتوجب توافره بالمقياس لكي يقال على المقياس انه صالحة ويعد خاصية تتوفر في كل اختبار صادق ويشير الثبات إلى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد في اختبار أو المقياس ما وان

ثبات الدرجة يعني إن المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها سواء تم بالاختبار نفسه أو بصورة مكافئة له تقيس الخاصية أو السمة نفسها. ( فرج، ٢٠١٢ : ٢٩٠ )

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

#### - طريقة إعادة الاختبار ( معامل الاستقرار )

ان طريقة إعادة الاختبار تكشف عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة خلال مدة زمنية محددة

( عزيز وعبد الرحمن، ٢٠١٢ : ١٢٢ )

وقد تم إعادة تطبيق المقياس على ( ٥٠ ) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، ولقد كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والثاني ( ١٤ ) يوم ، إذا يرى ( آدمز Adams ) أن إعادة تطبيق المقياس يطبق للتعرف على ثباته إذ يتوجب أن لا تتجاوز المدة أسبوعين من التطبيق الأول . ( Adams ,2013:58 )

وقد بلغ ثبات المقياس ( ٠.٨٣ ) بحسب معامل الارتباط بيرسون إذ يعد هذا الثبات مناسبة إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالمقياس النفسي إذ أشارت الى ان معامل الثبات ينبغي ان يتراوح ما بين ( ٠,٧٦-٠,٩٠ )

( عيسوي، ٢٠٠١ : ٨٥ )

#### رابعاً: التطبيق النهائي :-

ويعد التحقق من صلاحية مقياس الاشفاق الذاتي قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على العينة الاساسية للبحث البالغة ( ١٠٠ ) طالب وطالبة .

خامسا: - الوسائل الاحصائية: -

- ١-الاختبار التائي لعينة واحدة
- ٢-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- ٣-الوسط الحسابي
- ٤-الوسط الفرضي
- ٥-الانحراف المعياري
- ٦- معامل الارتباط بيرسون

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

### أولاً: - عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال البحث الحالي وتفسيرها ومناقشتها بحسب أهداف هذه الدراسة :

**الهدف الأول : التعرف على الاشفاق الذاتي لدى طلبة الجامعة كلية تربية المقداد.**

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحثان مقياس الاشفاق الذاتي لـ (للعطافي ) على عينة البحث البالغ عددها ( ١٠٠ ) طالبا وطالبة , فبلغ متوسط درجاتهم في المقياس (١١١,٩) درجة وانحراف معياري (١٢,١٣) درجة وعند مقايسة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ ( ٣٦ ) درجة ظهر أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي.

وباستعمال الاختبار التائي ( t - test ) لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٠٠٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة ( ١,٩٨ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٩٩ ) ، مما يشير إلى أن لدى طلبة الجامعة مستوى عالي من الاشفاق الذاتي.

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

### جدول (٣)

الاختبار التائي للفرق بين درجات العينة على متغير الاشفاق الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الاشفاق الذاتي	١٠٠	١١١,٩	١٢,١٣	٩٩	٠,٠٠٤	١,٩٨	٠,٠٥

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في درجة الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعا لمتغير الجنس ( ذكور ، إناث ) :

للتعرف على الفروق في متغير الجنس قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري فقد تبين أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبات ( ٨٧ ) درجة و بانحراف معياري ( ٤.٧ ) درجة , بينما كان المتوسط الحسابي للطلاب ( ٩٥ ) و بانحراف معياري ( ٦.٨ ) وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين كانت القيمة المحسوبة للعينة ( ١,٩٩٩ ) والجدولية هي ( ٢,٠٠٠ ) عند درجة حرية ( ٩٨ ) ومستوى دلالة ( ٠,٠٠٥ ) .

وعند قياس درجات الذكور والاناث تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث وتتفق هذه الدراسة مع دراسة حسن ( ٢٠٢١ ) و اميرة معادي ( ٢٠٢٠ ) و تختلف مع دراسة محمد ( ٢٠٢٠ ) .

ويرى الباحثان أن الاشفاق الذاتي قد يعد ممارسة تأثير يستخدمه الذكر و الانثى و الجدول الآتي يوضح ذلك :

#### جدول رقم (٤)

#### الفرق بين الدرجات تبعا لمتغير الجنس ( ذكور - اناث )

المتغير	العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الاشفاق الذاتي	ذكور	50	95	6.8	98	1,999	2,000	عند مستوى 0.05
	أناث	50	87	4.7				

## ثانيا: النتائج :-

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج أن طلبة جامعة ديالى - كلية المقداد يمتازون بما يأتي :

١- لديهم مستوى عالي من الاشفاق الذاتي.

٢ - لا يوجد فروق في الاشفاق الذاتي تعزى الى الجنس ( ذكور , اناث )

## ثالثا التوصيات:

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

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

## ثالثا: المقترحات : Proposals

وبناء على ما توصلنا إليه ، يقترح الباحثان ما يأتي :

١ - إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية أخرى.

٢ - اجراء دراسة تتناول متغير الاشفاق الذاتي وعلاقته بعقدة النقص او الحرمان العاطفي او الشخصية التسلطية.

٣ - اجراء دراسات تتناول علاقة متغير البحث الحالي بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى مثل : الكآبة ، الحزن ، التشاؤم ، التفاؤل ، القلق.

# المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع :

### المصادر العربية :-

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ ابن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (١٩٨٨): قاموس لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة.
- ❖ أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف والغريير ، أحمد نابل (٢٠٠٩): التشخيص والتقويم في الإرشاد، ط١، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
- ❖ الاميري أحمد علي بن محمد ناجي (٢٠٠١) : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- ❖ الحريري، رافدة و الأمامي، سمير(٢٠١١): الأرشاد التربوي والنفسى في المؤسسات التعليمية ، ط١، دار الميسرة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ العاسمي، رياض نابل (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠(١)، ١٧\_٥٦.
- ❖ عبد العظيم ، حمدي عبدالله (٢٠١٣) ، موسوعة الاختبارات والمقاييس، مكتبة باب الشيخ للتراث، مصر.
- ❖ العزاوي ، رحيم يونس كرو . ( ٢٠٠٨ ) ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، عمان ، الأردن .
- ❖ العزاوي ، رحيم كرو (٢٠٠٨): منهج البحث العلمي، ط١، دار دجلة، عمان، الأردن.
- ❖ عزيز، داود حنا، عبدالرحمن، أنور حسين(٢٠١٢) ، المدخل الى مناهج البحث، مطابع التعليم العالي، بغداد، العراق.
- ❖ عودة ، أحمد سليمان ( ١٩٩٩ ) : القياس والتقويم في العملية التدريسية . ط ٢ ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .
- ❖ عودة ، أحمد سليمان ، وملكاوي ، فتحي حسن . ( ١٩٩٧ ) ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية عناصره ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته ، مكتبة المنار ، الزرقاء .
- ❖ عيسوي ، عبد الرحمن محمد . ( ٢٠٠١ ) ، سيكولوجية الشباب العربي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ فرج ، صفوت . ( ٢٠١٢ ) ، القياس النفسي ، ط ١ ، القاهرة ، مصر
- ❖ النجار، نبيل صالح(٢٠١٠): الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برنامج SPSS، ط١، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن.

❖ النعيمي ، محمد عبد العال و عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة . ( ٢٠١٥ ) ،  
طرق ومناهج البحث العلمي ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

### ثانياً: المصادر الأجنبية.

- ❖ Epel,R. I,(1972) Essentials of Educational measurement. New Jersey,Englewood cliffs:prentice \_hall.
- ❖ Goins,E Joyce (2000): Albert Bandura' s Social learning theory,Department of psychology,xvbier University.
- ❖ Grossman,P.,Niemann,L.,Schmidt,S.,& walach,H.(2004).
- ❖ Kelly &werner,Ph. d, hooria, m. a, Philip per.goldin, Ph(2011) self\_compassion and social anxiety, Department of psychology, Jordan Hall, Blodg. Stanford, California, 94395\_2130.
- ❖ Leary,M.R.(2007).Motivation al and emotional aspects of the self . Annual Review of psychology,58,317\_344.
- ❖ Neff,K. (2003).self compassion:An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. Self and identify,2(2),85\_102.
- ❖ Neff, K . D. (2003a)Development and validation of a scale to measure self \_compassion self and identity,2,223\_250.
- ❖ Kohut,H(1966)from and Tranformation of narcissien psychoanalytic Association v14,243\_273.Adams ،G. S. (2013). Measurement and Evalution
- ❖ Adams ،G. S. (2013). Measurement and Evalution
- ❖ Barg ،W.R (1997). Applying Educational Research A practical Guide for teachers ،New York.
- ❖ Deci, E.L.& Ryan, R.M., (2000), The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, journal of psychological inquiry. V. (11).

- ❖ Neff, K., Kirkpatrick, K. & Rude, S.S. (2007), Self – compassion and adaptive psychological functioning, journal of research in personality. V (41).
- ❖ Neff, K.D. & Vonk, R., (2009), self-compassion Versus self, journal of personality, V.(77), N.(1)

الملاحق

## الملحق (١)

### استبانة اراء الخبراء لقياس الاشفاق الذاتي بصورته الاولية

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

دراسات الاولية

الاستاذ الدكتور .....المحترم

تحية طيبة ...

تحية طيبة ...

يروم الباحثان اجراء دراستهما الموسومة بـ (الاشفاق الذاتي لدى طلبة كلية المقداد ) و لتحقيق ذلك قام الباحثان بتبني مقياس ( العطافي , ٢٠٢٣ ) و نظريتها ( نيف , ٢٠٠٣ ) و التي عرفت الاشفاق الذاتي (بأنه مشاعر العطف اتجاه معاناة الذات و اتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكيمية اتجاه قصور الذات و اخفاقها و ادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة ). و قد تكون المقياس من ( ١٨ فقرة ).

و نظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال تخصصكم يتوجه الباحثان للاستعانة بإبداء آرائكم العلمية السديدة في صلاحية الفقرات و مدى انتمائها للتعريف و كذلك بدائل الاجابة عن فقرات المقياس و اوزانها و إضافة فقرات جديدة او اجراء تعديل ان كانت تحتاج اليه. علماً ان البدائل هي ( تنطبق علي دائماً , تنطبق علي احياناً , تنطبق علي نادراً , لا تنطبق علي أبداً )

اظ نعتق على حكد هي لإلمتد

الباحثان

بإشراف

خالد محمد جاسم

م . د . وسناء ماجد عبد الحميد

حسين فرحان قاسم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	قابلية للتعديل
١	أنظر إلى أخطائي على أنها جزء من أخطاء البشر.			
٢	أسعى بكل جد للابتعاد عن الأفكار السلبية التي تراودني.			
٣	أسيطر على انفعالاتي عند الغضب.			
٤	أجدد ذاتي بعد كل مشكلة أتعرض لها.			
٥	أعطي لنفسي الراحة التامة عند الشعور بالإرهاق.			
٦	أفضل العزلة عندما أمر بموقف صعب			
٧	أتذكر دائماً أن المشاكل اليومية هي جزء من الحياة الإنسانية			
٨	أفكر بعقلانية في الأمور التي تخصني			
٩	أكون حذر ه تجاه المواقف المؤلمة التي تؤثر سلباً على ذاتي			
١٠	أشعر أنني الوحيدة التي أتعرض لهذه المواقف المؤلمة.			
١١	أسعى لتعلم الخبرات الجديدة للوقاية من المشكلات.			
١٢	عندما أمر بمواقف صعبه ااتذكر أن هنالك أناس كثر يمرون بمواقف مماثلة.			
١٣	اتقبل ذاتي رغم عيوبها.			
١٤	لدي قناعه أن الأمور السيئة ستصبح جيدة مهما استغرقت من وقت			
١٥	استطيع تجاوز المشكلات مهما كانت حدثها.			
١٦	أسعى بكل جهد لحل المشكلات التي تواجهني			
١٧	الوم ذاتي عند الوقوع في خطأ ما.			
١٨	أتوخي الحذر من مسببات المشاكل			
١٩	استطيع استيعاب ذاتي عند حدوث المشاكل			
٢٠	أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطريقه موضوعيه			
٢١	استعين بصديقاتي لتجاوز المشكلات			
٢٢	أحبذ الانعزال عن الآخرين عند التعرض للمشاكل			
٢٣	أبتعد عن المشكلات التي تجهد نفسي			
٢٤	حاول النظر الى ذاتي بطريقة متوازنة وإيجابية			
٢٥	أستطيع التفكير براحة أكثر عند الانعزال عن الآخرين.			

## ملحق (٢)

## مقياس الإشفاق الذاتي بصيغته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى /كلية المقداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيري الطالب /ة -----المحترم /ة تحية طيبة.

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ (الإشفاق الذاتي لدى طلبة كلية التربية المقداد) لذا نرجو معاونتكم في الاجابة عن فقرات المقياس المرفقة طياً بكل دقة وصراحة ، وذلك بعد قراءة كل فقرة بتمعن ، ووضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يمثلك من خلال اختيارك احد البدائل الخمسة المرفقة لكل فقرة في النموذج التالي :

الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
أنظر إلى أخطائي على أنها جزء من أخطاء البشر.	✓				

علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، لانها تمثل وجهة نظرك فحسب. فلا بد من الاجابة على كل الفقرات، ونرجو عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس .  
ونؤكد ان اجابتك ستكون في غاية السرية لأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي، فقط يرجى تثبيت المعلومات الاساسية لأنها ستفيد الباحثان في اجراءات بحثهما ، ولا حاجة لذكر الاسم علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثان مع جزيل الشكر والامتنان.  
المعلومات الاساسية:

انثى

الجنس : ذكر

الباحثان

بإشراف

خالد محمد جاسم

م . د . وسناء ماجد عبد الحميد

حسين فرحان قاسم

ت	الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدأ
١	أنظر إلى أخطائي على أنها جزء من أخطاء البشر.					
٢	أسعى بكل جد للابتعاد عن الأفكار السلبية التي تراودني.					
٣	أسيطر على انفعالاتي عند الغضب.					
٤	أجد ذاتي بعد كل مشكلة أتعرض لها.					
٥	أعطي لنفسي الراحة التامة عند الشعور بالإرهاق.					
٦	أفضل العزلة عندما أمر بموقف صعب					
٧	أتذكر دائماً أن المشاكل اليومية هي جزء من الحياة الإنسانية					
٨	أفكر بعقلانية في الأمور التي تخصني					
٩	أكون حذر تجاه المواقف المؤلمة التي تؤثر سلباً على ذاتي					
١٠	أشعر أنني الوحيدة التي أتعرض لهذه المواقف المؤلمة.					
١١	أسعى لتعلم الخبرات الجديدة للوقاية من المشكلات.					
١٢	عندما أمر بمواقف صعبة أتذكر أن هنالك أناس كثر يمرون بمواقف مماثلة.					
١٣	أقبل ذاتي رغم عيوبها.					
١٤	لدي قناعه أن الأمور السيئة ستصبح جيدة مهما استغرقت من وقت					
١٥	أستطيع تجاوز المشكلات مهما كانت حدتها.					
١٦	أسعى بكل جهد لحل المشكلات التي تواجهني					
١٧	الوم ذاتي عند الوقوع في خطأ ما.					
١٨	أتوخى الحذر من مسببات المشاكل					
١٩	أستطيع استيعاب ذاتي عند حدوث المشاكل					
٢٠	أحاول حل المشكلات التي تواجهني بطريقة موضوعية					
٢١	أستعين بصديقاتي لتجاوز المشكلات					
٢٢	أحبذ الانعزال عن الآخرين عند التعرض للمشاكل					
٢٣	أبتعد عن المشكلات التي تجهد نفسي					
٢٤	أحاول النظر الى ذاتي بطريقة متوازنة وإيجابية					
٢٥	أستطيع التفكير براحة أكثر عند الانعزال عن الآخرين.					

### الملحق (٣)

#### أسماء الاساتذة المحكمين حسب اللقب العلمي والتخصص

ت	اسم الخبير و لقبه العلمي	التخصص	مكان العمل
١	أ . د اياد هاشم محمد	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد
٢	أ . د نادية محمد رزوقي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد
٣	أ . م . د حسن عبدالله حسن	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	كلية التربية المقداد
٤	أ . م . د سلوان عبد احمد	ط . ت تاريخ	كلية التربية المقداد
٥	أ . م . د . د سعد فياض عبدالله	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	كلية التربية المقداد
٦	د . عبدالرسول سالم	طرائق تدريس	كلية التربية المقداد