



الشفقة بالذات كمتغير وسيط فى العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعى لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين

د. جهز فهد المطيري

أستاذ الارشاد النفسى المشارك، قسم علم النفس، كلية الاداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعى والشفقة بالذات ولوم الذات ، وكذلك العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعى بعد عزل تأثير درجات الشفقة بالذات وذلك على عينة تكونت من 200 من طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم ما بين 18 – 23 سنة بمتوسط عمرى 19.83 سنة وانحراف معيارى 1.98 سنة ، وقد طبق الباحث عليهم مقياس الشفقة بالذات الصورة المختصرة (إعداد الباحث) ومقياس القلق الاجتماعى (عبد الله الخولى ، 2015) ومقياس لوم الذات (ممدوحة سلامة ، 2014) . وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال احصائيا بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعى وبين الشفقة بالذات ولوم الذات ، كما أشارت النتائج إلى أنه عند عزل تأثير درجات الشفقة بالذات عن العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعى فإن قيمة هذه العلاقة قد تناقصت مما يدل على قيمة واهمية متغير الشفقة بالذات في التقليل من لوم الذات والتقليل من القلق الاجتماعى .

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، لوم الذات، القلق الاجتماعى، طلاب الجامعة السعوديين.



Self-Compassion as Meditor Variable in the Relationship Between Self – Blame and social Anxiety Among Sample of Saudi University Students

Dr. Jahz Fahad Al-Mutairi

Associate Professor of Counseling, Department of Psychology, College of Arts and Human Sciences, King Abdulaziz University, Jeddah, Kingdom of Saudi Arabia

ABSTRACT

This study Aimed to Investigate the relationship between self – Compassion Self-Blame and social Anxiety. The sample consists of 200 college students their ages Ranged (18-23) years with mean age 19.13 years SD 1,98 Measuring tools were self – Compassion . Scale, Short form (Raes et al., 2011) Prepred by the researcher) self-bleme scale (Salama, 2014) , Socal Anxiety scale (Abdalla Elkhole, 2015) . Results Showed anegative Correlation Between self-compassion and self blame also found negative Correlation between self-compassion and social Anxiety .

Keywords: Self-Compassion, self – Blame, social Anxiety, Saudi University Students.



مقدمة :

يتعرض الفرد في الحياة اليومية لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على ذاته، وبالتالي تؤثر على صحته النفسية، ولكي يحيا الفرد حياة طيبة لابد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة. ويتعرض الشباب الجامعي في الحياة اليومية إلى الكثير من الأحداث السلبية والضغوط والتحديات النفسية التي تفرضها المتطلبات الأكاديمية، ويمكن أن يكون لهذه الأحداث والتحديات والمواقف الضاغطة ذات الطبيعة النفسية تأثير شديد على الصحة النفسية للفرد لأن التعرض لمقدار كبير من التوتر والضغوط الحياتية يمكن أن يؤدي إلى زيادة في القلق لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بقدر وافر من الشفقة بالذات Self-Compassion كمتغير إيجابي في الشخصية يعمل على زيادة فهم الطالب لذاته والاهتمام والتعامل معها بلطف عند التعرض للضغوط أو التحديات بدلاً من توجه النقد اللاذع إليها، مما يقلل من القلق والإنفعالات السلبية بين الطلاب وبالتالي تدعمهم بشكل إيجابي في مواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة للوصول إلى تحقيق الإنجازات المطلوبة (Hansmann, 2018, 1).

وتعد الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي وهي نتاج تركيز علماء النفس على المفاهيم التي تعزز النمو الذاتي للفرد، وتوافقه الشخصي، وتنتمي نقاط القوة لديه وينظر إليها على أنها عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية للفرد، ووسيلة إيجابية في توجيه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، واللطف أو الرأفة بها، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالخبرات غير السارة يمكن أن تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي، وتعرضه للإحساس بالذنب والمعاناة (2009

(Neff & Lamb P.864)

وتعد الشفقة بالذات Self Compassion أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في شخصية الفرد والتي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية، ويعود هذا المفهوم إلى الأبحاث والدراسات التي قامت بها كرسيتين نيف Neef، حيث ترى أن الشفقة بالذات أحد الأبعاد الأساسية في البناء النفسي للفرد. وتعتبر الشفقة بالذات مصدراً مهماً للسعادة والرفاهة النفسية لدى الفرد (Neff & Costigan, 2014)، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة قامت بها (Neff & Costigan, 2014) من ارتباط الشفقة بالذات إيجابياً بالرفاهة النفسية، والسعادة، والتفاؤل والحكمة Wisdom والذكاء الانفعالي، وفي دراسة قام بها Fong, 2016 توصلت إلى أن الأفراد من ذوى المستويات المرتفعة في الشفقة بالذات يبذلون جهداً كبيراً ليكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم، ولديهم من القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي.

ويرى بارى وآخرون (Barry et al. 2015) إن الشفقة توجه الفرد لنفسه والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات في حالة الإخفاق.

وترى نيف وماك جيهي (Neff & MC Gehee, 2010) أن الأفراد المشفقين بذواتهم يتسمون بأنهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد ووجد هانسمان Hansman, (2018) أن طلاب الجامعة الذين لديهم شفقة بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والاحباط كما أشارت بعض الدراسات (سوزان صدقة ووجدان وديع 2019، وغادة شحاتة 2019، 125-143، Baer 2003) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقه النفسي والاجتماعي، وأوضح ألين ونايت (Allen & Knight, 2005-239-262) أن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بالطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف.

ولأن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً مباشراً بمشاعر الرحمة والاهتمام بالآخرين، فإنها لا تتطلب من الطالب أن يكون أنانياً أو متركزاً حول الذات، ولا يعني ذلك أن يعطى الأولوية للاحتياجات الشخصية على احتياجات



الآخرين، إلا أنها تستلزم الاعتراف بان المعاناة والفشل والقصور، هي جزء من الحالة أو التجربة الإنسانية ككل، وأن جميع الناس بمن فيهم الفرد ذاته يستحقون التعاطف (Saeed & Sonnentag, 2013)، لذا فالشفقة بالذات لديها أهميتها الخاصة في المرحلة الجامعية، فمن الناحية النمائية يصبح الطلبة على وعى متزايد بنجاحهم ونكساتهم، وندمجونها في تقييماتهم الذاتية (Berry, et al., 2015).

وتلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في تحسين تجربة الطالب الجامعي من خلال تركيزه على قبول الأفكار والمشاعر المؤلمة وخاصة في حالات الفشل، ومن أكثر الجوانب صعوبة التي تواجه الطلاب خلال المراحل الجامعية المختلفة، جانب القلق والتوتر المرتبط بالفشل والذي يكون مختلفاً ومتفاوتاً من طالب لآخر (Chen, 2020). فالحياة الجامعية تتضمن العديد من العوامل التي تتحدى الصحة النفسية للطلاب، وتطالبهم بإدارة الأهداف الأكاديمية.

وقد أوضحت دراسة **جهاد محمود علاء الدين (2015)** عن ارتباط الشفقة بالذات بارتفاع تقدير الذات والتقليل من أعراض القلق والاكتئاب، وهذا ما اشارت إليه دراسات أخرى (Schwane, 2016) كما أوضحت دراسة **كيلي (Kelley, 2016)** أن طلاب الجامعة الذين يعانون من مستويات عالية من القلق العام والقلق الاجتماعي يعانون من مستويات منخفضة من الشفقة بالذات.

وأوضحت دراسة **غادة شحاته (2016)** أن الطلاب الذين تنخفض لديهم مستوى الشفقة بالذات يعانون من القلق الاجتماعي الزائد الذي يؤثر على حياتهم الشخصية والأكاديمية وعلاقاتهم الاجتماعية. وأن الطلاب الذين ترتفع لديهم الشفقة بالذات يمكن أن يروا عيوبهم جزء من الطبيعة الإنسانية ويكونوا أكثر تقبلاً لذواتهم وأقل لوما لذواتهم وأكثر قدرة على مواجهة المشكلات والضغوط بأقل قدر من القلق والتوتر (Chen, 2020, Ho et al., 721).

مشكلة الدراسة :

تم استخلاص مشكلة الدراسة من خلال التعامل مع شباب الجامعة في مختلف مجالات الحياة الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية إلخ ووجد الباحث أنهم يواجهون ضغوطاً متعددة وتحديات وأعباء كثيرة حيث تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة حتى أن اريكسون قد اطلق على هذه المرحلة من مراحل النمو النفس اجتماعي (مرحلة أزمة الهوية) إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات. لذا نجد بعضهم في أشد الحاجة لإنماء الشفقة بالذات لديهم حتى يتسنى لهم التعامل ومعالجة خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف ايجابي مع أنفسهم وبانفتاح تام على خبراتهم ببقطة عقلية وحكمة، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية سلبية، مما يجعلهم بمنأى إلى حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين ضعاف الشفقة بالذات الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب والجمود الفكري ولوم الذات. وهذا ما يشير إلى أن الشفقة بالذات بعد عامل مهم في تعامل الفرد مع خبراته وأفكاره ومشاعره السلبية في اللحظات الصعبة، ووقت المعاناة والمحن والألم لذا فمن الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بقدر وافي من الإيجابية في التعامل مع ذاته في تلك الأوقات، مع القدرة على تحمل ما يدور في هذه المرحلة من تغيرات وما يواجهه من صعوبات وتحديات حتى يتمكن من التعامل الإيجابي مع تلك التحديات والتغيرات ومن ثم يحميه ويمنعه من الوقوع في دائرة القلق الاجتماعي.

وأشارت **نيف (Neff, 2003A, 224)** للشفقة بالذات بأنها انفتاح الفرد على معاناته الذاتية والشعور بالرعاية واللفظ نحو ذاته، والتخلي بالتفاهم وعدم الحكم على ذاته بالفشل وعدم الكفاءة والاعتراف بأن خيرة الفرد الذاتية هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة.

وتعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل الحياتية المهمة في حياة شباب الجامعة؛ حيث تزودهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية، والتي تساعدهم على بلورة وصقل شخصيتهم وتطوير مهاراتهم وقراراتهم وإمكانياتهم وبالرغم من ذلك فإنهم في تلك المرحلة يواجهون العديد من التحديات والعقبات والضغوط بشتى الصورة، لذا فمن الضروري مساعدتهم على تحسين الشفقة بالذات لديهم وتلك بدورها تعزز من تواجهم نحو ذواتهم باللفظ والتفهم للذات بدلاً من الحكم الذاتي والنقد الهدام لنفسه، وتمكنهم من التعامل مع الأزمات



والمحن بنوع من اليقظة العقلية والحكمة في رؤية وتصوير الأحداث بدلاً من الاستغراق المفرط فيها وفي مشاعرهم السلبية.

ولذلك تتلخص مشكلة الدراسة فيما يلي :

- 1- ما العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من الطلاب الجامعيين ؟
- 2- ما العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من الطلاب الجامعيين ؟
- 3- ما العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي بعد عزل تأثير الشفقة بالذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي ، وكذلك العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي والعلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي بعزل الشفقة بالذات.

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

- 1- تكمن أهمية الدراسة في تناولها لأحد متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالكشف عن مواطن القوة الإيجابية في الشخصية .
- 2- دراسة متغير الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة ، وهي فئة تمثل الأمل والمستقبل وتواجه ضغوط متعددة ، وحينما يكون الطالب لديه شفقة بذاته فيكون واعياً بذاته رحيماً بها قادراً على مواجهة الصعاب والتحديات المستقبلية بل وقادر على العطاء أيضاً .
- 3- إثراء المكتبة العربية والتراث السيكلوجي بمتغير الشفقة بالذات من حيث المفهوم والأبعاد والنظريات والقياس خاصة في المرحلة الجامعية .

الأهمية التطبيقية :

- 1- ترجمة وإعداد الصورة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات [12 عبارة] مما يوفر الوقت والجهد، كما أنها ترتبط ارتباطاً دالاً بالصورة الكبيرة للمقياس (26 عبارة) .
- 2- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم واعداد برامج تدريبية وقائية وارشادية تسهم في تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة مما يجعل سمات الشخصية لديهم أكثر إيجابية ويقلل لديهم من الأعراض المرضية كالقلق والاكتئاب ولوم الذات .

مصطلحات الدراسة :

الشفقة بالذات Self- Compassion

تعرف في الدراسة الحالية بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي ولطفه بذاته عند تعامله مع تلك المشكلات وعدم انتقاده لها بشدة، وكذلك إدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع ، والطبيعة الانسانية وقدرته على ضبط انفعالاته والتفكير بإيجابية فيما يمر به من مشكلات " ويعبر إجرائياً عن الشفقة بالذات في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات المعد بالدراسة الحالية.

وأبعاد الشفقة بالذات التي أشارت إليها نيف 2009 , Neff, 2003,2007 في دراساتها وهي (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) .

[أ] **اللطف بالذات Self- Kindness** : قدرة الطالب الجامعي على فهم ذاته في مواقف المعاناة والمشكلات التي يمر بها ، أو في حالة فشله في تحقيق أهدافه، بدلاً من نقد الذات ولومها بقسوة لعدم قدرتها على التعامل مع المشكلات ومواقف الإحباط .

[ب] **الإنسانية المشتركة Common Humanity** إدراك الطالب الجامعي أن ما يمر به من خبرات أو مواقف إحباط أو مشكلات هي جزء من خبرات المجتمع والطبيعة الانسانية ، وكذلك رغبته في الاندماج مع الآخرين والاستفادة من خبراتهم في حل مشكلاته.

[ج] **اليقظة العقلية Mindfulness** : قدرة الطالب الجامعي على التحكم في انفعالاته واتسامه بالثبات والاعتزان عند تعرضه للمشكلات وكذلك توظيفه لجميع أفكاره ومشاعره التعامل مع تلك المشكلات وإيجاد حلول لها بدلاً



من التوحد معها ، ويعبر عن الشفقة بالذات اجرائيا في الدراسة الحالية من خلال مقياس الشفقة بالذات. الصورة المختصرة (اعداد الباحث).

المتغير الوسيط Meditor Variable:

ويقصد به في الدراسة الحالية الشفقة بالذات ؛ وهي تلك المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها أن تزيد أو تقلل من إمكانية تأثير الفرد بأحداث الحياة السارة، وهي مرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى مواجهة الظروف الضاغطة، وهي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (Johnson and sarason, 1978)

القلق الاجتماعي Social Anxiety :

هو خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيزه على احتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية، لأنها تولد معتقدات ليس لها أساس منطقي تبني عليه ، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية غير سارة ناتجة عن التعرض لمواقف اجتماعية (عبد الله الخولي ، 2015) ويعبر اجرائيا عن القلق الاجتماعي بالمقياس المستخدم في الدراسة الحالية وهو مقياس القلق الاجتماعي لـ عبد الله الخولي ، 2015 .

لوم الذات Self-Blame :

هو ميل الفرد نحو القاء اللوم على نفسه بشكل زائد ، وينسب لنفسه دوما مسؤولية النتائج السلبية في مواقف الفشل والصراع مع الآخرين مما يؤدي إلى شعوره بالفشل وانخفاض تقدير الذات والشعور بالعجز Helplessness واليأس Hopelessness والذنب والخزي مما يؤدي إلى زيادة أعراض القلق والاكتئاب لديه (Beck , 1979 , Beck , et al., 1987, Beck and Freeman, 1990) ويعبر اجرائيا عن لوم الذات في الدراسة الحالية من خلال مقياس لوم الذات لـ ممدوحة سلامة (1989) .

الاطار النظري :

أولاً : الشفقة بالذات :

مع تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تعزز نمو الفرد وتيسر توافقه الإيجابي وتتمى نقاط القوة لديه، ظهر مفهوم الشفقة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف Kristin Neff حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية للحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff,2003, 114) . ان الشفقة بالذات لها علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة والحكمة والسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والترابط الاجتماعي كما ترتبط سلبيا بالنقد الذاتي والجمود الفكري أو العزلة الاجتماعية والاكتئاب والقلق.

ويرجع الاهتمام بمفهوم الشفقة بالذات إلى بحوث كريستين نيف (2014 , 2009 , 2007 , Neff..2003) التي اشارت فيها إلى أن الشفقة بالذات هي أحد المتغيرات المهمة التي تقاوم الآثار السلبية للضغوط وشعور الفرد بعدم الكفاءة الشخصية، وتعرفه أيضا بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم، وهي تتضمن اللطف بالذات وعدم اللوم الشديد لها وإدراك الخبرات السلبية على إنها جزء مما يمر به الآخرين ومواجهة المشاعر المؤلمة بعقل منفتح، وترى نيف أن الشفقة بالذات تتعدى حب الذات إلى تقبل الخبرات الذاتية خاصة السلبية بدون مبالغة انفعالية ، أما في حالة سيطرة معاناة الفرد نتيجة خبراته السلبية فإن ذلك يؤدي إلى مبالغته في الشعور بها فينتج عن ذلك العزلة فتتحول الشفقة بالذات إلى الشفقة على الذات Self - Pity التي تدعم شعوره بالأسى والعزلة .

ويتفق كل من محمد السيد عبد الرحمن وآخرون (٢٠١١)، والسيد الشربيني (٢٠١٦) ، ونجوى ابراهيم (2019) مع تعريف Neff (2003) أن الشفقة بالذات هي موقف الفرد الإيجابي نحو ذاته في المواقف العصيبة ومعالجة معاناته من خلال الدفاء الشديد وعدم النقد الشديد للذات والنظر إلى خبراته باعتبارها جزء من الخبرات البشرية والإقرار بإننا بشر محدودي القدرة مع الوعي من خلال اليقظة العقلية بأفكارنا ومشاعرنا، وتضيف Neff(2009) أن الشفقة بالذات هي الاعتراف بأن الألم والفشل جوانب لا يمكن تجنبها في التجربة



الإنسانية، لذلك فالأمر يحتاج من الفرد إلى اللطف بالذات ومواجهة انفعالاته تلك عن طريق الانفتاح على الآخرين ومشاركتهم والوعي بها وتقبلها بدون مبالغة .
مكونات الشفقة بالذات :

قدمت نيف (Neff, 2003,2009,2014) الشفقة بالذات على أنها مفهوم يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية اللطف بالذات Self - Kindness والإحساس الإنساني أو الإنسانية المشتركة Common Humanity واليقظة العقلية Mindfulness . وأن هذه العناصر مجتمعة تتفاعل مع بعضها البعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، فالشفقة بالذات تساعد الفرد عندما تحدث معاناة من جانب الفرد، وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من البيئة المحيطة مؤلمة وصعبة ولا يمكن تحملها، وقد تنشأ معاناة الفرد من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو القصور الشخصي، وقد يكون معظم الأفراد أكثر قسوة تجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين إلا أن الأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يكونون أكثر شفقة سواء نحو الذات أو نحو الآخرين.

واستطاعت نيف اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها بعضا كبناء متعدد الأبعاد وهي:

(1) اللطف بالذات (Self - Kindness) :

ويتضمن هذا البعد الفهم والتعاطف نحو الذات وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما أو الفشل في تحقيق أمر ما وذلك بدلاً من نقد الذات Self-Criticism ، فالأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين ، وقد يفشلون في تحقيق أهداف في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في كثير من الأحيان ، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم كما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات وانتقادها ، وهذا ما يساعدهم في التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وب عقل متفتح دون انفعال مبالغ فيه وفي المقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذلك بقوة عندما يمر بالخبرات غير السارة تزداد معاناته ، والتي تتخذ أشكالا من التوتر والإحباط والنقد الذاتي (Neff & Vonk,2009,23-24)

وتوصلت دراسات (جهاد محمود علاء ، 2015 ، Neff, 2003, Barry et al., 2015) أن الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة من الشفقة بالذات لديهم ميل إلى نقد الذات وانعدام الرحمة بها عندما يتعرضوا لخبرات مؤلمة أو فاشلة، كما أنهم يميلون إلى العزلة والمبالغة في التوحد بذاتهم، ولديهم درجة مرتفعة من القلق وسهولة الاستثارة والعداية تجاه الذات والآخرين. والشعور بالحرمان والمرارة وكذلك الميل لاجترار الأفكار السلبية وكثرة الشعور بالحزن والاكتئاب والياس والشعور بالوحدة ومن السهل أن تصاب عزيزتهم بالضعف والوهن وغالباً ما يكونوا منكسري النفس فاقدي الهمة ، كما أنهم لا يشعرون بارتياح في وجود الآخرين وأنهم أكثر حساسية للنقد والسخرية ولديهم شعور بالدونية وأكثر قابلية للانجرار ويفتقرون إلى المهارات الاجتماعية التي تساعدهم على الاندماج مع الآخرين .

(2) الحس الإنساني المشترك أو الإنسانية المشتركة / الشعور بالعزلة Common Versus Isolation :Humanity

فالشعور بالحس الإنساني المشترك ينطوي على إدراك أن جميع البشر غير كاملين وأن كل الناس يقابلون صعوبات ولديهم أوجه قصور ويفشلون ويخطئون، فالشفقة بالذات تربط بين عيوب وأوجه قصور الفرد وبين الحالة البشرية المشتركة بحيث يتم النظر لصعوبات الحياة والكفاح في ضوء الحس الإنساني المشترك، بحيث يشعر الفرد بأنه متصل بالآخرين عند الشعور بالألم في كثير من الأحيان حيث يشعر بعض الناس بالعزلة والانعزال عن الآخرين عند النظر في أوجه قصورهم الشخصية و عيوبهم كما لو أن الفشل والقصور انحرافا لا يشاركه ويشعر به بقية البشر، وغالباً ما يقعون في فخ الاعتقاد بأنهم هم الوحيدون الذين يكافحون عندما يواجهون ظروف حياة صعبة ومن ثم يشعرون بالعزلة والانفصال عن الآخرين، ويشعرون أن الآخرين حياتهم سعيدة عموماً (Neff, 2009, 562)

فغالبا ما يكون الاحباط الناتج عن عدم تحقيق كل ما تريده مصحوبا باحساس لا عقلاني بالعزلة والكمالية العصابية - كما لو أن أنا هو الشخص الوحيد الذي يعاني أو يرتكب أخطاء وضعيف وغير كامل، لذلك، فإن الشفقة بالذات تنطوي على الاعتراف بأن المعاناة وعدم الكفاءة الشخصية هي جزء من تجربة الحس الإنساني المشترك، وهو أمر نمر به جميعاً بدلاً من كونه شيئاً يحدث لي أنا دون غيري من الأفراد، كما يعني الاعتراف بأن الأفكار الشخصية والمشاعر والأعمال تتأثر بعوامل خارجية (الظروف البيئية كسلوك الآخر وتوقعاتهم



والثقافة) مما يدعو للاعتراف بأننا جميعا متداخلون ومترابطون ولسنا منعزلون عن الآخرين. كما أن تركيز الفرد على أوجه القصور لديه هو نوع من التشوية الذاتي الذي يجعله كمن يسير في نفق مظلم لا يري فيه شيء غير معاناته مما يجعل من معاناته هي الأسوء (Neff, et al.,2007)

(3) اليقظة العقلية Mindfulness :

ويقصد بها النظرة المتعلقة والمتوازنة للآلام والمصاعب بدلاً من التوحد معها واجترارها على الدوام، ووصف (Brown & Ryan, 2003 : 822) بعد اليقظة العقلية بوعي الشخص بطبيعة وحدود خبرات حياته في اللحظة الراهنة بطريقة واضحة ومتزنة، مع عدم تجاهله الأخطائه وإخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضفه ولا الفرق في اجترار الآلام أو كره ذاته وتأنيبها.

ويُعتبر بُعد اليقظة العقلية أو الذهنية Mindfulness عن حالة ذهنية يكون بموجبها الشخص واعياً بذاته في اللحظة الحاضرة مع تقديره وتقبله لمشاعره وتفكيره وإحساساته البدنية ، وغالباً ما تستخدم هذه الحالة كآلية من آليات العلاج النفسي ، وتعرف بحالة التنبيه واليقظة بالذات. كما يمنع بعد اليقظة العقلية توحد الشخص مع ألامه وكرهه لذاته أو الانجراف العام في دائرتها الخبيثة (Neff, 2003) فضلاً عن أن التوحد مع مثل هذه الآلام يجعل الشخص مصاباً بما يصح تسميته التذكر القهري والاجترار المؤلم وتثبيت صورة ذهنية سلبية عن ذاته تبعده عن الهدوء والاتزان النفسي ، وعليه إذا كان من الضروري أن يدرك الشخص ويوضح معاناته وألامه وما يقرن بها من مشاعر وأفكار ، فالأشد ضرورة أن يرحم ذاته وأن يعلى فيها من همة تجاوزها باتخاذ موقف إيجابي منها قائم على تعددية الرؤية والانفتاح العقلي (Neff,2011)

والشفقة بالذات عاملاً أساسياً لسلامة وانتظام مسار ارتقاء الشخص في الحياة لارتباطه بحالة السلامة الانفعالية التي تمكن الشخص من رؤية ذاته وتقييمها بوضوح دون خوف من إصدار أحكام مهينة عليها وبقي متفبر الشفقة بالذات من التقييم المرتكز على القلق عند معرفته بمظاهر ضعفه (Neff et al., 2007a) ويرى هانسمان (Hansman, 2018) أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد ، يتكون من أربعة عناصر أساسية ، هي :

- 1- الوعي والبصيرة بوجود المعاناة (المكون المعرفي).
- 2- الاهتمام التعاطفي واللفظ المتعلق بسير المعاناة (المكون الوجداني).
- 3- الرغبة في النظر إلى كيفية التخفيف من المعاناة (العنصر الانتباهي).
- 4- الاستجابة السلوكية للعمل على التخفيف من تلك المعاناة (المكون التحفيزي).

أهمية الشفقة بالذات :

مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي وقد أبرزت مجموعة كبيرة من الدراسات نتائج المفيدة على الرفاهية النفسية لتحسين الصحة النفسية حيث تقلل مستوى القلق وبخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات الأنا فإنها تساعد على الأداء النفسي التكيفي ، وفي مجالات مختلفة من الحياة منها المجال الأكاديمي، وتبين نتائج الدراسة التي قام بها (Barry, et al., 2015) أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لا يعانون من مشاعر سلبية ، مثل القلق والاكتئاب والحزن، وأظهروا مزيداً من القبول تجاه إخفاقاتهم (Hansmann,2018)

كما أن للشفقة بالذات تأثير إيجابي مزدوج على رفاهية الأشخاص البدنية والنفسية للذين يعانون من الظروف القاسية أو أمراض مزمنة حيث ارتفاع مستوى الشقة بالذات يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرض مزمن والعناية بنفسه والإهتمام بها ورعاية أفضل لصحته كما أن ممارسة الشفقة بالذات قد تقتل من هرمونات الضغوط التي تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي ، وبالتالي تساهم بشكل مباشر في الرفاهية الفسيولوجية والبدنية ، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة إيجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة التطبيق والمعاناة ومصدر أيضاً للسعادة النفسية للفرد لأنها تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (سوزان صدقة ، ووجدان وديع ، 2019 ، محمود رمزي يوسف 2020).

ويمكن تلخيص فوائد الشفقة بالذات في النقاط الآتية :

- 1- إن الشفقة بالذات تعمل على تحسين الصحة النفسية والجسمية، وتقلل من الآلام المزمنة، وتشير التجارب الأكلينكية إلى أن الشفقة بالذات لها نفس فعالية المسكنات الطبية في الوقت الذي تعزز فيه أيضاً نظم العلاج الطبيعي في الجسم.



2- أن الشفقة بالذات تساعد على التقليل من أعراض القلق والاكتئاب، فالأشخاص الذين لديهم الشعور بالشفقة بالذات هم أشخاص إيجابية وأكثر شعوراً بالرضا عن ذاته وعن الحياة.
3- أن الشفقة بالذات تقلل من الشعور بالألم بشكل كبير، وتحسن من الوظائف المناعية للجسم. وتساعد الشفقة بالذات على الشعور بتقدير ذاتي مرتفع والتوافق بصورة أكثر إيجابية.
4- وتحسن الشفقة بالذات مزاج الفرد وجودة الحياة خاصة في الظروف الضاغطة أو المؤلمة ومقاومة الأباطات اليومية التي قد توجه الفرد كل يوم.
5- أن الشفقة بالذات تساعد الفرد على أن يصبح واعياً للأحداث كما هي في الواقع والتفكير بطريقة أكثر موضوعية وحكمة.

6- وتعمل الشفقة بالذات على استبدال المشاعر السلبية بمشاعر إيجابية مثل السعادة والتفاؤل والإبداع والحماس والالهام (Neff & Dahm, 2012, 7-10)

7- الشفقة بالذات تعمل على وقاية الفرد من الأمراض الجسمية، حيث تعمل الشفقة بالذات على زيادة المشاعر الإيجابية، وكلما زادت المشاعر الإيجابية كلما زادت قوة جهاز المناعة في مواجهة العديد من الأمراض الجسمية.
8- تحررنا الشفقة بالذات من إطلاق أحكام مسبقة، وتساعدنا على الاتزان، لأن جوهر الاتزان هو أن يشعر الفرد بالقدرة على التعايش مع التجربة كما تحدث في اللحظة الراهنة، وبغض النظر عن كونها سارة أو غير سارة.
9- تساعد الشفقة بالذات على اتخاذ قرارات حكيمة وسليمة عند التعرض لبعض المواقف المثيرة للقلق والتوتر.
10- تعمل الشفقة بالذات على انفتاح العقل على العالم، حيث تتكشف الحقائق أمام أعيننا وينفتح الطرق أمامنا، لتقبل الواقع كما هو (Neff, 2010, 2014)
خصائص الأشخاص ذوي الشفقة بالذات :

يتميز الأشخاص المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة عن غير المشفقين بالمرونة والانفتاح على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما ينظرون إلى أنفسهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff et al., 2009)

بينما يشير (Allen and Leary, 2010) أنهم يمتلكون قدراً من التعامل والتفكير بحكمة في العديد من الأمور، ولديهم القدرة على إدارة المشاعر السلبية والمؤلمة وهم أكثر ثباتاً في التعامل مع الضغوط النفسية، بالإضافة إلى أنهم أكثر دقة في تقييمهم لأهدافهم، ولديهم قدر من التسامح مع الذات أكثر من غيرهم.
فيما توصل (Allen and Knight, 2009) إلى أن الشفقة بالذات ناتجة عن استراتيجية التنظيم الوجداني التي تحول المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبل الذات، وبناء عليه يتحقق لدى الشخص السعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي ولهذا فإن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات يتقبلون ذواتهم ويعاملونها بلطف ورحمة، ولا يلومونها على كل صغيرة وكبيرة، ولا يصدرون عليها أحكاماً تقييمية قاسية، وأنهم أكثر مرونة وانفتاحاً على الخبرات، ولذا فهم يشعرون بالراحة والهدوء والسكينة والطمأنينة.

النظريات المفسرة للشفقة :

إن مفهوم الشفقة بالذات ذكره العديد من علماء النفس الإنسانيين (Humanistic Psychology) (أليس Ellis, 1973 ؛ فروم Fromm, 1963 ، ماسلو Maslow, 1954 ، روجرز Rogers, 1961) ففي اتجاه علم نفس الوجودي شدد ماسلو (1998) على أهمية مساعدة الأفراد على قبول الذات واعترافهم بالألم والفشل كشرط ضروري لنموهم ، وقال ماسلو أن السبب الرئيس لكثير من الأمراض النفسية هو الخوف من معرفة الفرد نفسه وعواطفه واندفاعاته وذكرياته وقدراته وإمكاناته كخوف دفاعي لحماية تقدير الذات ، كما أن الشفقة بالذات تشبه ما أطلق عليه روجرز (1961) الاعتبار أو التقدير الإيجابي غير المشروط تجاه الذات أو أن المرء يتقبل ذاته دون قيد أو شرط للذات لذلك شعر روجرز أن الموقف اللطيف تجاه الذات هدف العلاج المتمركز حول العميل، مما يسمح للفرد بأن يصبح أكثر وعياً للذات وأكثر تقبلاً لها ، وأكثر تعبيراً عن النفس وأقل دافعية وأكثر انفتاحاً للتعبير والنمو التحرك وأن الهدف من العلاج هو مساعدة العملاء على نمو التعاطف الداخلي .. كاتجاه أساسي من الفصول والشفقة تجاه استجابات المرء لتجاربه ، كما أن الشفقة بالذات توفر للفرد ما أسماه إليس (Ellis, 1973) "قبول الذات غير المشروط Unconditional Self-acceptance ، ويعتقد إليس أن مفتاح الصحة النفسية نمو اتجاه متسامح للقصور لدى الفرد وإذا كان علم النفس الإنساني قد تعرض للانتقاد _ بسبب



التأكيد المفرط على الحاجة إلى الاستقلالية و الحكم الذاتي، وتحقيق الذات ، وإهماله للعلاقات الاجتماعية والمجتمع والمسؤولية ، فإن مفهوم الشفقة بالذات الذي يقوم على قبول الذات والشعور بالإنسانية المشتركة ، لا تفصل الفرد عن الآخرين ، وبالتالي فهي تتفق مع علم النفس الإنساني لقبول الذات ، كما تعزز الإحساس بالارتباط الاجتماعي ، وبالتالي تشجيع المسؤولية وتحسين الصحة النفسية (Neff,2003,91) . وبالتالي الاتجاه الإنساني في نظره للشفقة بالذات من منطلق الإيجابية والفاعلية والأهمية والقيمة والمسؤولية والوعي وحرية الإرادة والتميز والنظرة الكلية للكيان النفسي ، والخبرات الانسانية ، وتركز نظريات هذا الاتجاه على أهمية التنظيم الذاتي والإدراك الشخصي للذات وللآخرين وللأحداث والمواقف بموضوعية (Arslan, 2016).

وتعد نظرية التنظيم الانفعالات المتنامي وثيقة الصلة بمفهوم الشفقة بالذات ضمن ما يعرف بالتنظيم الانفعالي أو العاطفي الذي يقصد به قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة والتعامل مع المواقف والأزمات بشكل أفضل حيث يقوم الفرد بالاهتمام بمشاعره، والتحكم فيها ومدة تأثيرها، وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، كذلك ينظر أنصار هذه النظرية إلى الشفقة بالذات على أنها أحد أساليب المواجهة الانفعالية للضغوط داخلية المنشأ لتفادى الشاعر المؤلمة المرتبة على هذه الضغوط من خلال اللطف بالذات وتفهمها مما يؤدي إلى التفرق الإيجابي كرستين نيف (Neff, 2003,a,2022)

القلق الاجتماعي :

يرى ايزاك ماركس (١٩٩٩ ، 63) أن النوع الإنساني مهياً أو معد كي يستجيب لمواقف معينة بالقلق والخوف والقدرة على الشعور بهذه الانفعالات موجودة بالفطرة في كيان الإنسان، وهي مهمة لبقائه والشخص الذي لا يخاف على الإطلاق يكون أكثر عرضه للمواقف الخطرة. فالبقاء يعتمد على مزيج حكيم من الشجاعة والحذر. كما يرى أنتوني بارلو (Antony & Barlow, 1997) أن المرور بخبرة الخوف وما يرتبط بها من انفعال القلق يعتبر أمراً مألوفاً لدى كل فرد، فالمخاوف توجد في كل الثقافات ولدى كل الأنواع البشرية وهدف الخوف هو حماية الكائن الحي من التهديد وتعبئة الجسد لتجنب الخطر ولهذا فإنه دائماً ما يشار إلى المخاوف على أنها استجابة حرب أو تحليق لإعداد الفرد لمواجهة الخطر من خلال الممارسة. أو من خلال الهروب من الموقف وكل مظاهر الخوف تكون متنسقة مع هذا الهدف حيث يزداد معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس للإيفاء باحتياجات الجسم لتيسير عملية الهرب، كما تتسع حدقة العين لزيادة النشاط البشري ولذلك يرى علماء النفس أن الخوف بمثابة استجابة تنبيه تنطلق في وجود خطر أو تهديد وتهدف إلى التيسير للهروب أو الهجوم على مصدر الخطر. وعلى الجانب الآخر فإن القلق هو انفعال مستقبلي يتوقع فيه الفرد إمكانية حدوث تهديد (Antony & Barlow. 1997)

ولقد تعددت آراء الباحثين في تعريفهم للقلق الاجتماعي، ومن ضمن هذه التعريفات أنه حالة من القلق تنشأ عن احتمال أو وجود التقييم بين الشخصي في المواقف الاجتماعية الحقيقية أو المتخيلة ، ومن ثم فهو ينشأ عن قلق الفرد من طريقة إدراك الآخرين لهم أو الحكم عليه مما يؤدي به إلى الخجل والانطواء، وهو خبرة ذاتية تتضمن المعرفة والانفعال الذي يمكن أن تتضمن سلوكيات بين شخصية مثل التردد وتواصل أقل بالعين أو الحرج مما يوحى بالقلق (Liron, 1993, P45).

وتعرف طبقاً للدليل التشخيصي والإحصائي في الطبعة الخامسة DSM-5 بأنه خوف أو قلق ملحوظ بشأن حالة اجتماعية واحدة أو أكثر يتعرض فيها الفرد للتدقيق المحتمل من قبل الآخرين ومن الأمثلة على ذلك إجراء محادثة، ومقابلة أشخاص غير مألوفين ، والملاحظة من الآخرين أثناء الأكل أو الشرب ، والأداء أمام الآخرين مثل إلقاء خطاب (D.S.M. APA 2013, 202)

كما يظهر في شكل " الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية أو مواقف الأداء الاجتماعي حيث إمكانية التقييم السلبي من الآخرين ، وأنه منظور إنساني مشترك (Blackie & Kocovski, 2017) وبخاصة أمام الناس غير المألوفين لديهم ، أو عن تقييمهم ، ويختلف عن المفاهيم ذات الصلة ، مثل: الخجل ، والاكتئاب ، والرهاب النوعي (Mackinnon, Battista, Sherry, & Stewart, 2014, P143)

يتضح مما سبق ؛ أنه تعدد تعريفات القلق الاجتماعي ، وتنوعت واختلفت حسب آراء الباحثين ، ومن ثم يمكن تعريفه على أنه : شعور الفرد بخوف شديد وواضح ومستمر في المواقف والتفاعلات الاجتماعية ، والتي يتوقع



فيها أنه محل نظر الآخرين ، أو موضع تقييم منهم ؛ مما يصاحب ذلك بعض الاضطرابات والأعراض الفسيولوجية ، وضعف الثقة بالنفس ، وصعوبة التواصل معها ومع الآخرين.

الأنواع الفرعية لاضطراب القلق الاجتماعي :

(1) **القلق الاجتماعي السوي المعتدل** والذي يكون في حاجة إلى تدعيمه وتأييده وتثبيته بأكثر مما يكون في حاجة إلى علاجه، فهو قلق اجتماعي غير مخاوفى أو فوبياوي Nonphobic Social Anxiety يستحث الناس ويدفعهم إلى حماية روابطهم الاجتماعية، بل يمثل أيضاً الأساس لتشكيل العلاقات البينشخصية.

(2) **القلق الاجتماعي المرضي** والذي يكون صاحبه بحاجة إلى العلاج ولهذا لا يتخذ هذا النوع من القلق نمطاً واحداً وإنما قد يأتي على شكلين أو نمطين بحسب مدى تأثيره وامتداده المرضي التجنبي أو الانسحابي إلى موقف أو عدد من المواقف، أو إلى كافة أو معظم المواقف الاجتماعية، فالقلق الاجتماعي على نوعين وهما القلق الاجتماعي النوعي والقلق الاجتماعي المعمم (Hope & Turk, 2010).

محكات تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي :

يستخدم الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات الفنية (الإصداران الرابع والخامس) اضطراب القلق الاجتماعي والفوبيا الاجتماعية كمترادفين (APA, 2000, p400, APA, 2013, p202) ويعرف اضطراب القلق الاجتماعي في الإصدار الخامس من الدليل بأنه "خوف واضح وزائد يتعلق بواحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية والذي يكون الفرد فيه معرضاً للملاحظة أو المراقبة من الآخرين تتضمن الأمثلة التفاعلات الاجتماعية (محادثات الآخرين ، مقابلة أشخاص غرباء) ، أو أن يكون الفرد تحت ملاحظة الآخرين أثناء الأكل أو الشرب مثلاً ، وأداء أو ممارسة أى فعل أمام الآخرين (مثل القاء خطبة أو حديث) .

وقد حدد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي [الإصدار الخامس] محكات تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي فيما يلي (APA, 2013, pp. 202 , 203)

(1) أن يكون لدى الفرد خوف أو قلق واضح في واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض فيها للملاحظة أو المراقبة من الآخرين.

(2) خوف الفرد من أن يقوم بسلوك أو تصرف ما أو أن تظهر عليه أعراض القلق ، ويتم تقييمها والحكم عليها بصورة سلبية من الأخرى (مثل أن تكون تلك السلوكيات مسببة للحرر والاذلال له ، أو تؤدي إلى الرفض من الآخرين) .

(3) أن يثير التعرض للمواقف الاجتماعية الخوف والقلق بشكل دائم تقريباً.

(4) أن يتجنب الفرد المواقف الاجتماعية أو يتعامل معها ويتحملها بخوف وقلق زائد .

(5) أن يكون الخوف أو القلق زائد ما يتطلبه الموقف الاجتماعي أو مقارنة بالسباق الثقافي والاجتماعي

(6) ان يكون الخوف ، القلق أو التجنب دائم ، ومستمر لمدة ستة أشهر على الأقل .

(7) أن يسبب الخوف ، القلق أو التجنب عجزاً كبيراً واضحاً ومعوفاً للأداء الاجتماعي والمهني أو جوانب الأداء المهمة الأخرى .

(8) ألا ينجم الخوف ، القلق أو التجنب عن تعاطي أية مواد أو عقاقير أو عن أية حالة طبية أخرى.

(9) ألا يفسر الخوف ، القلق أو التجنب بشكل أفضل من خلال أعراض اضطراب عقلي آخر مثل اضطراب الهلع أو التوحد .

(10) في حالة وجود أية حالة طبية أخرى (مثل مرض باركنسون ، السمنة ، أو تشوه ناتج عن جروح أو حروق) يكون الخوف ، القلق أو التجنب غير مرتبط بها أو زائد .

ويكون اضطراب القلق الاجتماعي مرتبطاً بالأداء فقط Performance only إذا كان الخوف قاصراً على التحدث أو الأداء أمام الجمهور .

جوانب ومكونات القلق الاجتماعي :

(1) **الجانب الانفعالي أو الوجداني** : يقصد بالجانب الوجداني مشاعر القلق الذاتي Subjective anxiety ومشاعر الضيق والانعزاج التي تتبع إدراك موقف اجتماعي متخيل أو فعلى على أنه يمثل تهديداً لحضور الذات . ومشاعر التوتر والقلق والضيق والازعاج والعصبية nervous في المواجهة الاجتماعية . (فاطمة الشريف الكتاني ، ٢٠٠١ : ٢١) .



(2) المكون الفسيولوجي : ويتجسد في التغيرات الناجمة عن إستثارة الجهاز العصبي المستقل وتنشيطه ومنها زيادة معدل ضربات القلب ورعدة الصوت والأطراف وإصفرار الوجه وزيادة إفراز العرق. وبهتّم مرضى القلق الاجتماعي خصوصاً بالأعراض الجسمية للقلق لديهم حيث يعتقدون أن الآخرين يلاحظون هذه الأعراض الجسمية عليهم ويفسرونها كعلامات على فشلهم في تحقيق المعايير ، أو المستويات المرغوبة لديهم من الأداء الاجتماعي ، ويمكن القول أن هذه الأعراض تظهر لدى بعض الأفراد العاديين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين هؤلاء الأشخاص العاديين وذوى القلق الاجتماعي يكون في درجة الشدة لظهور هذه الأعراض (طه عبد العظيم ، ٢٠١٠ : ٢٨ ، ٢٨٠) .

(3) الجانب المعرفي : ويتضح في إدراك الشخص للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيز على التقييم السلبي الذي قد يتعرض له من الآخرين . (بشير معمريّة- ٢٠٠٩ : ١٣٨) والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق ، و عما يعتقدّه الآخرون حول الشخص نفسه والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء والأشخاص ذوى القلق الاجتماعي تكون لديهم خبرات التشويهاة معرفية فهم يتوقعون أن تصدر العبارات المخرجة من الآخرين وأنه ستكون هناك حمرة ستعلو وجوههم وأنها ستكون ظاهرة لكل من يراهم وسوف تؤدي بالغرباء أن ينظروا اليهم على أنهم أغبياء بل ربما لديهم اضطراب عقلي خطير ، وهذه الخبرات المعرفية والوعي الزائد قد تؤدي إلى صعوبة لدى الشخص القلق اجتماعياً في التركيز على الموضوع الذي يتناوله مما يؤدي الى دورة من الأداء المتدني ، وزيادة القلق المتوقع في الموقف التالي ، وان التعرض المتكرر للمواقف الاجتماعية بدون إعادة البنية المعرفية قد يعزز القلق بدلا من أن يطفئه (نهي فؤاد محمود ، 20914 : 17 ، 18).

(4) الجانب السلوكي : ويتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية، والتقليل من الاتصالات الاجتماعية الخ (أسماء محمد محمود ٢٠١١:٢٠) ويقصد بالجانب السلوكي ، السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي تظهر نتيجة للشعور بالقلق والضيق والانعراج في المواقف الاجتماعية، وهي سلوكيات تهدف إلى تجنب التقييم السلبي، ورغم أن الشعور الذاتي في القلق الاجتماعي متشابه لدى الأفراد إلا أن السلوكيات الدالة على تلك المشاعر تختلف من فرد إلى آخر ، ومن السلوكيات غير اللفظية : الانسحاب الاجتماعي ، واحمرار الوجه الاجتماعي ، والسلوكيات اللفظية : حيث تبين أن القلق الاجتماعي المرتفع يرتبط بقلّة الحديث (فاطمة الشريف الكتاني ، 2011 : 28 ، 29).

النماذج المفسرة للقلق الاجتماعي :
النظرية السلوكية :

ويعتبر أصحاب المدرسة السلوكية أن القلق الاجتماعي ينشأ نتيجة لخبرة مباشرة وغير مباشرة، حيث يحدث اشتراط Conditioning بين موقف معين وخبرة الخوف وهم يركزون بصفة خاصة على الاشتراط التقليدي في نشأة الأعراض العصابية، ومن بينها المخاوف المرضية، وقد سلم واطسون بثلاثة أنماط ذات أهمية في الاستجابات المثيرة للانفعال وهي الخوف والغضب والحب، وفكرة الخوف ناتجة عن مثير بسيط يقع داخل ثلاث فئات هي: الضوضاء العالية، فقدان العائل. والارتباط الفيزيقي. ويفسر أنصار المدرسة السلوكية القلق الاجتماعي بنفس الطريقة التي تم بها تفسير الفوبيا النوعية، حيث أكدوا أن القلق الاجتماعي يرجع إلى عوامل الارتباط الشرطي أو الإجرائي، أو التعلم بالملاحظة (محمد السيد عبد الرحمن، 2000 ، 256).

نظرية التعلق Attachment Theory

لقد أظهرت الدراسات أن هناك عامل آخر يسهم في ظهور المعارف المختلة وظفيا في القلق الاجتماعي وهو أسلوب التعلق بين الآباء و أطفالهم فالمخططات المعرفية العقلية التي تنمو لدى الأفراد تساعد على فهم عالمهم الاجتماعي تكون من خلال العلاقات الينشخصية المبكرة وهذا يشير إلى أن جودة هذه العلاقات الاجتماعية يكون لها تأثير رئيسي في نمو الشخصية (Bowlby, 1973, 1979,1980,1988) ويميز العلماء بين عدة أنواع من التعلق وهي علاقات التعلق الآمن والتعلق غير الآمن، وأن الأطفال ذوى التعلق الآمن يكون أبائهم إيجابيين ، بينما الأطفال ذوى التعلق غير الآمن يميل أبائهم إلى النبذ والرفض لهم ، وأن القلق الاجتماعي يرتبط سلبياً بأسلوب التعلق الآمن ويرتبط إيجابياً بأسلوب التعلق القلق والتجنب و أن الأفراد ذوى أسلوب التعلق القلق يكون لديهم اتجاهات سلبية عن أنفسهم وتنسم علاقاتهم بالانزعاج والغيرة ويعانون صعوبات و مشاكل في تكوين العلاقات الاجتماعية الوثيقة مع الآخرين (طه عبد العظيم ، ٢٠١٠ : ٣٠٤ : ٣٠٥) .



نظرية التعلم الاجتماعي :

يؤدي التعلم دوراً كبيراً في تطور القلق والمخاوف، ويتعلم الأفراد الخوف من بعض الأشياء أو المواقف من خلال ثلاث طرق أساسية وهي التعرض المباشر لصدمة أو نتيجة سلبية في موقف ما، أو ملاحظة الآخرين الخائفين في مواقف معينة، وأخيراً فإن المعرفة التي يكونها الفرد مما يسمع أو يقرأ عن خطورة موقف ما قد تسبب الخوف من هذا الموقف (Hoffman and Barlow, 2002, 454-974)

النظرية المعرفية:

تؤكد المناحي المعرفية في تفسير القلق الاجتماعي على دور معتقدات الأفراد عن أنفسهم وعن الآخرين والعلاقات الاجتماعية في نشأة الاضطراب، فبعضها يؤكد على أن القلق الاجتماعي يرتبط بتقييمات الذات السلبية من وجهة نظر الأفراد وليس في ضوء المعايير الخارجية، أما توجه "إليس" المعرفي (Ellis, 1973, 1977) في تفسيره للقلق فيتمثل في الأفكار اللاعقلانية بأن الفرد يجب أن يكون محبوب ومقبول من الجميع وإنه إذا لم يحصل على القبول الكامل من الآخرين فهذا يعنى أنه ليس له قيمة ، أما الاتجاه الثالث ركز على الارتباط بين القلق الاجتماعي والمعايير المرتفعة بشدة، بمعنى أن بعض الأفراد لا يعانون القلق الاجتماعي بسبب نقص مهاراتهم الاجتماعية ، ولكنهم يعانون كثيراً بسبب المعايير المرتفعة جداً التي يضعونها لتقييم أنفسهم والمواقف الاجتماعية (Hoffman and Ottom 2008)

هذا الاتجاه المتمثل في التركيز على ردود أفعال الأخرى يؤدي إلى إدراكهم على أنهم جمهور ناقد ومتربص للسلوك والأداء الخاطيء قبل الصحيح ويجعل الفرد يعطى قيمة كبيرة جداً لردود فعل الآخر مما يزيد من تركيزه على ذاته وأدائه بصورة متميزة ويوجه انتباهه نحو البحث عن علامات القبول والرفض منهم وبالتالي يدخل الفرد في حلقة مفرغة من الأفكار غير العقلانية المرتبطة بأهمية تقييم الآخرين لسلوكه يصاحبها مشاعر توتر وخوف، فيضطرب السلوك وتظهر أعراض القلق السيكوسوماتية التي تزيد بدورها التركيز على الذات والأداء من وجهة نظر الآخر ومع حدوث ذلك يصل الفرد إلى اضطراب القلق الاجتماعي الذي يسبب له العجز عن السلوك والأداء بشكل طبيعي ويدعو به إلى الانعزال عن الآخرين لتجنب مواجهة ردود أفعالهم .

لوم الذات:

أشارت عدة دراسات (Neff et al., 2007 ; Neff and Var, Siegal and Kocovski, 2009) إلى ارتباط الشفقة بالذات بالصحة النفسية والمتغيرات الإيجابية في الشخصية مثل تقدير الذات والفعالية الذاتية والسعادة والأمل والحفاظ على الطاقة النفسية ، بينما انخفاض الشعور بالشفقة بالذات يرتبط بزيادة أعراض لوم الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي .

والشفقة بالذات قد تكون أكثر المتغيرات التي تقلل من القلق الاجتماعي حيث تقلل متغيرات ومكونات الشفقة وهي اللطف بالذات والانسانية المشتركة واليقظة العقلية كمتغيرات مخففة من شدة الضغوط والتقييم السلبي عن الآخرين تجاه الفرد. ولوم الذات يرتبط بالأعراض المرضية النفسية مثل القلق الاجتماعي والاكتئاب حيث أن لوم الذات وعدم قدرة الفرد على تحقيق المستويات والتوقعات التي يرغبها ويرغب الآخرين فيها يرتبط بالشعور بنقص الأمن والذنب وعدم القيمة وكراهية الذات ولا يقلل من نقد الذات سوى الشفقة بالذات حيث تقلل الفرد من انتقاد الذات ويتقبل جوانب العنف ويحاول التغلب عليها دون الشعور بالذنب ، كما أنه يترأف بذاته ولا يقسو عليها ويضع معايير ومستويات للاداء والسلوك والعلاقات في ضوء إمكانياته. (Hermanto, et al., 2016) يعرفه أرون بيك Beck, 1979 على أنه من جوانب التشويه المعرفي في الأمراض النفسية خاصة في الاكتئاب والقلق وهو إساءة تفسير الوقائع بما يؤدي وما لدى الفرد من معارف سلبية تقلل من شأنه وذاته وتلقى اللوم عليه بصفة عامة عن أشياء لا تستحق كل ذلك اللوم .

ويشير تيفاني (Tiffany, 1990) إلى أن لوم الذات يعني إساءة تفسير الأحداث والوقائع والخبرات بشكل سلبي ومتحيز ومشوه مما يؤدي إلى التقليل من شأن الذات والقاء اللوم عليها أي توجيه النقد إلى الذات والتقليل من شأنها كان يقول " كل افعالي وتصرفاتي خاطئة " ويلوم نفسه على أي مشكلة تحدث له أو حتى الآخرين .

ويعرفه عبد الستار إبراهيم (2008، 220) بأنه نسب الشخص لنفسه مسئولية النتائج السلبية في مواقف الفشل والصراع مع الآخرين، فعندما تسوء الأمور مع أحد يملكه شعور بأنه السبب، بل وعندما تحدث مصائب أو كوارث وخلافات يعتقد أنه السبب.



النظريات المفسرة للوم الذات :

(١) نظرية التحليل النفسي :

[أ] التحليل النفسي الكلاسيكي : يعتبر **سيجموند فرويد Freud** هو مؤسس التحليل النفسي Psychoanalysis وهي من أشهر النظريات في التاريخ البشري العلمي وفيها أشار فرويد إلى أن الشخصية تحتوي على ثلاثة أجزاء أو مكونات أعطاها أسماء لاتينية هي (الهو Id أو It) (والأنا Ego) (والأنا الأعلى أو العليا Superego). فالهو تهدف اشباع غرائزها والأنا تمنعها وفقاً لمقتضيات الواقع والأنا الأعلى تمثل الضمير والرقابة الأخلاقية على الهو والأنا، ومن المعلوم أن من أحد العناصر الأساسية في حالات الاكتئاب والقلق ، والأفراط في لوم الذات والاحساس بالذنب والتأنيب الذاتي، وهذا الجانب من الاكتئاب يمكن فهمه في ضوء الصراعات بين أجهزة الشخصية الثلاثة ويزداد لوم الذات وتأنيب الضمير على الأفعال ولو البسيطة في حالة وجود أنا أعلى شديد الصرامة.

ويرى **فرويد** أن التشدد في بناء الأنا الأعلى يتم في ضوء مفهومين استحدثتهما النظرية التحليلية وهما اللاشعور والخبرات الطفلية ، حيث أن الأمراض النفسية (مثل القلق والاكتئاب الذي يتضمن لوم الذات) هي نتيجة للصراعات المبكرة في الطفولة وهي تكرار رمزي لا شعوري لكل ما يحدث خلال السنوات الست الأولى من العمر (**عبد الستار ابراهيم ، 2008 ، 71-72**).

اما **أريك ريكسون (Erikson, 1970 , 1980)** فقد التزم بمفهوم مراحل النمو مثل فرويد إلا أنه اختلف عن فرويد في تركيزه على النواحي الاجتماعية وعلى أن كل مرحلة من المراحل تمثل أزمة Crises يمكن فيها أن يكتسب الطفل صفة إيجابية مثل الثقة المطلقة في السنة الأولى والاستقلالية في السنة الثانية والمبادأة في السنة الثالثة وهكذا ... إلا أن أريكسون ربط بين اكتساب الصفات الإيجابية السابقة وبين كفاية الرعاية الوالدية ، فالطفل الذي يحصل على الرعاية الوالدية المناسبة المتمثلة في الرضاعة والحب والاهتمام تجعل الطفل يشغل بالثقة في نفسه والثقة في الآخرين وينظر بتفاؤل للمستقبل والعالم) وينظر للآخرين على أنهم معطائين جديرين بالثقة ويمكنه الاعتماد عليهم مما يهيئ الطفل لإقامة علاقات اجتماعية وانفعالية لاحقة مع الآخرين (صديق / زوجه ابن / زميل) بينما الرعاية الوالدية غير الملائمة مثل [الرفض / السيطرة / العقاب / الإهمال] تضع ركيزة لاتجاه نفسي اجتماعي من الشعور بنقص الأمن ونقص الثقة بالذات ومن الخوف والشك والريبة بوجه عام تجاه الآخرين بوجه خاص، ويظهر هذا في اكتساب صفات سلبية مثل (نقص الثقة / الاعتمادية / الشعور بالخزي / الشعور بالذنب ولوم الذات الزائد).

(٢) نظرية شافير ودرون (Shaver and Drown)

ركز شافير وبراون على السببية والمسؤولية ولوم الذات Causality and Responsibility and self Blame ، وهذه النظرية ترى أن الاكتئاب ولوم الذات يرتبطان مباشرة بعزو الفرد لأسباب سلوكه، فالشخص الإيجابي يشعر بأنه مصدر قراراته وأفعاله ويشعر بالمسؤولية الشخصية عما يحدث له، بينما المستويات العالية من لوم الذات تعود إلى أن الاكتئاب ينسب أو يعزو الفشل إلى ذاته بشكل مستمر ويعزو النجاح إلى أسباب بيئية أو خارجية متغيرة مثل (الصدفة الحظ / الظروف ... إلخ) فهم يرون أن الاكتئاب عادة ما يرجع أسباب الفشل والمحصلات السلبية إلى نفسه ، بينما ينكر مسؤوليته عن المحصلات والوقائع الإيجابية كما يرجعها إلى أسباب (بيئية). (**ممدوحة سلامة 1989 ، 1991 ، 2014**)

**(3) المنظور المعرفي :**

يرى جرينبرج وبيك (Greenberg and Beck, 1989. 9-13) أن خبرات الطفولة، وسوء معاملة الوالدين، والتقليل من شأن الطفل وإهانته تجعله يكون مخططاً عن ذاته أنه يتسم بعدم القيمة وعدم الكفاية ويسيطر عليه شعور بالنقص، وتمثل هذه النظرة نظرة آلية سلبية للذات Negative view of the self، وتمتد هذه النظرة من الذات إلى العالم والمواقف فيحرف الوقائع والأحداث بما يتفق مع نظراته السلبية لذاته وينظر إلى العالم على أنه ظالم مظلم مليء بالمعوقات والاحباطات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه في الحياة، وتمثل هذه النظرة نظرة سلبية للعالم Negative View of the World، ولا تقتصر النظرة السلبية على الذات والعالم والمواقف، ولكنها تمتد للمستقبل Negative View of Future ليشعر الفرد باليأس والتشاؤم ويتوقع استمرار الاحباطات للأبد، ويميل إلى استرجاع خبرات الفشل بدلاً من النظر لامكانات المستقبل واحتمالاته الإيجابية حتى على أحداث لم يرتكبها وبذلك تتحقق الثلاثية المعرفية السلبية Negative Cognitive Triad (عن الذات/العالم / المستقبل).

دراسات سابقة :

هدفت دراسة رياض نايل العاسمي (٢٠١٤) في المملكة العربية السعودية إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها قائمة العوامل الخمسة للشخصية، والتعرف على الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس (ذكور، وإناث)، والتخصص (أدبي، وعلمي)، ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات وقد تكونت العينة من (١٨٤) طالبا وطالبة، نسبة الإناث (53%)، والذكور (47%)، تم اختيارها من الأقسام الأدبية (٨٨) طالبا وطالبة، والعلمية (٩٦) طالبا وطالبة في جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدرة (٢٢٠٣٦) سنة. أما الأدوات فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته (Neff, 2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطيف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد السلبية للشفقة بالذات (نقد الذات، العزلة، التوحد مع الذات) وبين العصابية. كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن طلاب الكلية الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية.

وقامت جهاد محمود علاء الدين (2015) بدراسة عن الشفقة بالذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلاب الجامعيين مستخدمة مقياس نيف للتعاطف مع الذات ومقياس كوبر سميث لقياس تقدير الذات ومقياس للعافية النفسية (من إعداد الباحثة) وأوضحت نتائج الدراسة أن الدرجات على مقياس الشفقة بالذات وأبعادها الفرعية ارتبطت إيجابيا بتقدير الذات، وسلبيا بالاكئاب والقلق الاجتماعي، كما تبين أن أبعاد الشفقة بالذات أظهرت تأثيرات مختلفة، فقد تبين أن الحكم على الذات والتوحد مع الذات تنبأت بالاكتئاب، وأظهرت النتائج أن نقص متغير الشفقة بالذات كان أفضل متنبئ بزيادة لمستويات كل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي. وعن العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة وتحليل أسباب هذه العلاقة يذكر (Schwanen, 2016 , pp85-86) أن من الأسباب التي تدل على أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي لديهم شفقة بالذات أقل من الأفراد الأصحاء : أولا: أن ذوي القلق الاجتماعي لديهم معتقدات سلبية عن معايير الأداء الاجتماعي ونقد ذاتي مرتفع، ويعتقدون على سبيل المثال؛ أنهم لابد أن يكونوا دائما أذكيا بشكل سليم في المحادثة، أو أنه من المهم أن لا يظهرون أي علامات للضعف أمام الآخرين، وفي الموقف الاجتماعي يؤدي هذا إلى إدراك بالغ بالموثرات الداخلية، كما يركزون أيضا بشكل خاص على المعلومات السلبية للآخرين، مما يؤدي إلى نقد الذات والتفكير الاجتراري بشكل أكثر، وثانيا: أن ذوي القلق الاجتماعي يخافون من التغذية المرتدة السلبية استجابة للحرج الاجتماعي أو الأخطاء، والتركيز الأساسي في القلق الاجتماعي بعمل مقارنات بينهم وبين الآخرين، وغيوبهم أو فشلهم، وفي مواجهة الفشل الاجتماعي يؤدي هذا إلى الشعور بالعزلة، وثالثا : خاصية أخرى مهمة للقلق الاجتماعي هي زيادة الانتباه. وهذا يتضمن أن تكون الشفقة بالذات مفهوما مفيدا جدا للذين يعانون من القلق الاجتماعي؛ لأن الأفراد الأكثر تعاطفا ذاتيا قادرون على الشفقة والفهم نحو أنفسهم أثناء الفشل أو عند اختبار مشاعر عدم الجدارة، ويمكن أن يروا أن عيوبهم جزءا من خبرة الإنسان، ولديهم القدرة على تبني رؤية أكثر توازنا لانفعالاتهم السلبية، وأن الأفراد ذوي الشفقة بالذات لديهم القدرة على أن يكونوا أكثر



شفقة بأنفسهم عندما يتلقون تفاعلات إيجابية أقل من الآخرين، وعلاوة على ذلك ترتبط الشفقة بالذات بدلالة بنواحي القوة النفسية الإيجابية، مثل: السعادة والتفاؤل والانفعال الإيجابي.

وكانت دراسة (Hermanto et al., 2016) عن العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب ولوم الذات وذلك على عينة من طلاب الجامعة (131) طالبة، و (171) طالب تراوحت أعمارهم ما بين 18 - 23 سنة بمتوسط عمري 19.91 سنة وانحراف معياري 1.500 سنة وطبق عليهم مقياس الشفقة بالذات ومقياس لوم الذات ومقياس للاكتئاب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين لوم الذات والاكتئاب ووجود ارتباط سالب بين الشفقة بالذات وبين كل من لوم الذات والاكتئاب وأن الشفقة بالذات تقلل كثيرا من أعراض الاكتئاب ولوم الذات ونقد الذات.

وكانت دراسة غادة شحاته (2019) عن الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين، وتكونت عينة البحث من 200 مراهقا ممن تمتد أعمارهم الزمنية بين (13-18) سنة وتمثلت أدوات البحث في مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة) ومقياس الكمالية العصابية (إعداد عبد المطلب القريظي، 2015)، ومقياس القلق الاجتماعي (إعداد: هويدة حنفي، 2013). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي، وكذلك وجود ارتباط عكسي بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي، وكذلك توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة دالة إحصائيا بين كل من الشفقة بالذات والكمالية العصابية وبين القلق الاجتماعي لدى المراهقين مما يشير إلى الدور المهم للشفقة بالذات وتحقيق نتائج إيجابية نفسية وجسدية وتعليمية للمراهقين وبخاصة التخفيف من تأثير الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي.

دراسة نجوى إبراهيم الشناوي (2019) بعنوان الشفقة بالذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة واستهدفت الدراسة فحص العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الرضا عن صورة الجسم والقلق. وكذلك استكشاف قدرة الشفقة مع الذات على التنبؤ بالرضا عن صورة الجسم، والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة قوامها (٢٥٠) طالبة جامعية وطبقت الباحثة قائمة الشفقة مع الذات تأليف كريستين نيف وترجمة الباحثة، وقائمة "بيك" للاكتئاب ترجمة أحمد عبد الخالق، واستخبار جامعة الكويت للقلق إعداد أحمد عبد الخالق، ومقياس الرضا عن صورة الجسم إعداد مجدي الدسوقي، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الشفقة مع الذات والرضا عن صورة الجسم. ووجود ارتباط سالب دال إحصائيا بين الشفقة مع الذات وكل من القلق والاكتئاب، كما توصلت النتائج إلى أن الشفقة مع الذات قد فسرت تقريبا (5%) من التباين الذي يحدث في الرضا عن صورة الجسم، و (27%) من التباين الذي يحدث في القلق، وأخيرا فسرت تقريبا (33%) من التباين الذي يحدث في الاكتئاب.

وهدف دراسة سوزان صدقة ووجدان وديع (2019) معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية بالملكة العربية السعودية على طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية، وقد تكونت عينة الدراسة من (130) طالبة طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات من تعريب محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، 2015، ومقياس المرونة النفسية من إعداد القلبي، 2016، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة من الطالبات يتمتعن بالشفقة بالذات والمرونة النفسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

هدفت دراسة محمد أحمد زغبى (2020) في المملكة العربية السعودية أيضا إلى التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، والفروق في الشفقة بالذات تبعا لاختلاف متغيرات العمر، الحالة الاجتماعية ومستوى التحصيل الدراسي، ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس الشفقة بالذات، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (193) طالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل كانت عالية. كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل.

دراسة (Siegal and Kocovski, 2020) عن دور الشفقة بالذات في التخفيف من القلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتبلغ حجم العينة 167 طالب وطالبة طبق عليهم مقياس كرسيتين نيف للشفقة بالذات بالإضافة إلى مقياس كوفر للمخاوف الاجتماعية، كما طبق عليهم مقياس روزنبرج لتقدير الذات ومقياس بيك للاكتئاب. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين الشفقة بالذات وتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين الشفقة بالذات وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.



وكانت دراسة شين (Chen, 2020) عن العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب والقلق الاجتماعي والشعور بالرفاهية والعافية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في هونغ كونج (ن = 168 طالبا) تراوحت أعمارهم ما بين 18-25 سنة بمتوسط عمري 20.47 سنة وانحراف معياري 1.96 سنة وطبق عليهم الصورة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات التي أعدته نيف وآخرون 2011 ، بالإضافة إلى مقاييس للقلق الاجتماعي والاكتئاب والرضا عن الحياة والشعور بالرفاهية والعافية النفسية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين الشفقة بالذات وكل من الرضا عن الحياة والشعور بالرفاهية ووجود ارتباط سالب بين الشفقة بالذات وأعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب ، وأشار الباحث إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا بالأعراض المرضية النفسية وسلبيا بالصفات الإيجابية للشخصية.

دراسة (Ho et al., 2021) عن الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي والاكتئاب وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة (150) تراوحت أعمارهم ما بين 18 – 22 سنة طبق عليهم مقاييس الشفقة بالذات لكرستين نيف ومقاييس للقلق الاجتماعي والاكتئاب . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى الدور الإيجابي للشفقة بالذات في التقليل من أعراض القلق العام والقلق الاجتماعي والاكتئاب .

دراسة (Kelly et al., 2021, 534) عن العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب القلق الاجتماعي (Social anxiety disorder (SAD لدى 72 من طلاب الجامعة منهم 33 من الذكور، 39 من الإناث واستخدم البحث مقياس نيف (Neff،2003) لقياس الشفقة بالذات، ومقياس القلق الاجتماعي لبيوفيز Liebowitz Social Anxiety scale ، وتوصلت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة الذين يعانون من مستويات اضطرابات وقلق اجتماعي هم أقل من الأسوياء في مستويات الشفقة بالذات.

تعليق عام على الدراسات السابقة :

من خلال استقراء النتائج الخاصة بالدراسات السابقة في إطار موضوع البحث الحالي للاستفادة منها تبين ما يلي :

- أظهرت نتائج الدراسات السابقة في المجتمع السعودي (رياض العاسمي ، 2014 ، سوزان صدقة ووجدان وديع ، 2019 ، محمد أحمد زغبى 2020) وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات والعصابية بأبعادها القلق والاكتئاب ، كما توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين الشفقة بالذات وخصائص الشخصية الإيجابية مثل الانبساطية والضمير الحي والمقبولية . وأظهرت هذه الدراسات أن طلاب المرحلة الجامعية يواجهون ضغوطا وتحديات تتطلب تفعيل متغير الشفقة بالذات لمواجهة هذه الضغوط .

- كما أظهرت النتائج أيضا (جهد علاء 2015 ، غادة شحاته 2019 ، Ho 2021 ، Cheen,2020) أن الشفقة بالذات تعمل كمغير وسيط تقلل من القلق الاجتماعي وتقلل من لوم الذات وتقلل من التأثير السلبي للضغوط على طلاب الجامعة .

- استخدمت معظم الدراسات مقياس الشفقة بالذات لكرستين نيف عدا بعض الباحثين الذين قاموا بأعداد مقياس للشفقة بالذات استنادا إلى نظرية نيف مع تعديل للمقياس ليتناسب مع المرحلة العمرية (دراسة غادة شحاته لأن عينتها من المراهقين) .

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف على الاطر النظرية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وصياغة الفروض ، كما استفاد منها في وضع مقياس الشفقة بالذات الصورة المختصرة وفي تفسير نتائج الدراسة الحالية .

فروض الدراسة :

بناء على الاطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

- الفرض الأول : " يوجد ارتباط سالب دال إحصائيا بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي " لدى عينة من طلاب الجامعة .
- الفرض الثاني : " توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات أفراد العينة في لوم الذات ودرجاتهم في القلق الاجتماعي وذلك بعد عزل تأثير تباين درجاتهم في الشفقة بالذات " لدى عينة من طلاب الجامعة.
- الفرض الثالث : " يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الشفقة بالذات ولوم الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.



عينة الدراسة :
تكونت عينة الدراسة في البداية من (230) طالب من طلاب الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، وتم استبعاد عدد (30) طالب لعدم استكمال الاجابة ، وتراوحت اعمارهم ما بين 18-23 سنة بمتوسط عمري 19.83 سنة وانحراف معياري 1.98 سنة . وقد تم تطبيق أدوات الدراسة بشكل جماعي على عينة الدراسة بعد تعريفهم بالتعليمات الخاصة بكل مقياس على حده .

الاساليب الاحصائية المستخدمة :
للتحقق من صحة فروض الدراسة أجريت بعض التحليلات الاحصائية باستخدام حزمة البرامج الاحصائية Statistical Package For Social Sciences المعروفة باسم الـ S.P.S.S وتم استخدام الطرق والاساليب الاحصائية الاتية : (1) الارتباط البسيط. (2) الارتباط الجزئي .

أدوات الدراسة :
(1) مقياس لوم الذات (ممدوحة سلامة ، 2014) :

وهو أداة تهدف إلى الحصول على تقدير كمي لما يقرره المستجيبون من خواطر وأحكام تلقائية وأفكار آلية سلبية تتعلق بلوم الذات ويعنى إساءة تفسير الأحداث والوقائع بشكل يؤدي إلى التقليل من شأن الذات والفاء اللوم عليها ، أى توجيه النقد إلى الذات والتقليل منها

وقد تم صياغة العبارات بحيث تشير إلى زيادة لوم المستجيب لذاته ، وقد قامت معدة الاستبانة بحساب الثبات للاستبيان عن طرق التجانس الداخلي وثبات الفاكرونباخ ، والمقياس يتكون من 9 عبارات وتكون الاستجابة على العبارات [دائما 4 ، غالبا 3 ، نادرا 2 ، لا تنطبق أبدا 1] وقد تم صياغة كل العبارات في اتجاه لوم الذات وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من 9 في حدها الأدنى إلى 36 درجة في حدها الأقصى لتعبر عن شدة لوم الذات .

والاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما تم حساب الصدق للاستبيان من خلال الصدق التلازمي مع مقياس سليمان الريحاني للأفكار اللاعقلانية وكانت قيمة معامل الارتباط بين القياسين 0.63 مما يشير إلى ثبات وصدق المقياس . والاستبيان يتم تطبيقه على المراهقين وطلاب الجامعة والراشدين ويتكون من 9 عبارات . وفي الدراسة الحالية قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس للعينة السعودية على عينة الثبات والصدق لطلاب الجامعة (ن = 100) تراوحت أعمارهم ما بين 18-23 سنة بمتوسط عمري 20.3 سنة وانحراف معياري 1.97 سنة عن طريق :

1- الاتساق الداخلي ، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى 0.01 وتراوحت ما بين 0.54 إلى 0.83 .

2- التجزئة النصفية حيث بلغ الارتباط بينهم 0.84 .

3- اعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاختبار على عينة الثبات والصدق وبعد مرور اسبوعين تم التطبيق على نفس العينة وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.79=ر) .

أما الصدق لمقياس لوم الذات في الدراسة الحالية فقد تم حساب الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس بيك للاكتئاب وقد تم تطبيقه على دراسات كثيرة في المملكة العربية السعودية ومنها دراسة (أحمد عبد الخالق وعبد الغفار الدماطي ، 2010) ، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين 0.83 مما يشير إلى ثبات وصدق الاستبيان ، وتصحيح المقياس والاستجابة على تكون [دائما 4 ، كثيرا 3 ، احيانا 2 ، نادرا 1 ، لا ينطبق .] .

(2) مقياس الشفقة بالذات : (الصورة المختصرة إعداد الباحث)

Short Form of self compassion scale (SCS. SF, Raes et al., 2011) وهي من إعداد ريز ونيف وبومير وفان جوش (2011) Raes, Neff, Pommier, and Van, Gucht ، ويهدف القياس الأصلي إلى قياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة ، يهدف هذا المقياس الكشف عن طبيعة الشفقة بالذات باعتباره اتجاها صحيا للتعامل مع الذات في المواقف الضاغطة والخبرات الأليمة، حيث إنها تعتمد على فهم المشاعر التي تربط الذات بالآخرين وتزود الفرد بالمرونة الانفعالية، وطبقا للتصور النظري لدى نيف فإن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد فرعية ثنائية القطب هي: الرحمة بالذات مقابل الحكم الذاتي، والإنسانية العامة مقابل العزلة والبقطة العقلية مقابل التوحد المفرط، ويتضمن المقياس في صورته النهائية (12) عبارة موزعة على ست أبعاد



(الرحمة) بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية العامة، العزلة، البقطة العقلية، الإفراط في التوحد، المشكلات والانفعالات السلبية. وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبيق تماماً، تتطبيق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، لا تتطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة على تتطبق تماماً خمس درجات بينما تحصل الإجابة لا تتطبق تماماً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة بالذات أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي. ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية وهي:

1- **اللطف بالذات Self-Kindness** ويقصد بها ميل الفرد إلى التصالح مع الذات وتقبلها وتفهم جوانب ضعفه وقصوره ويتضمن هذا البعد (2) عبارة إيجابية هي (2، 6) في مقابل نقد الذات أو الحكم الذاتي القاسي Self-Judgment ويقصد به اندفاع الفرد باتجاه تقييم ذاته والحكم عليها سلبياً ولومها وتأنيبها ويتضمن هذا البعد (2) عبارات سلبية (11، 12).

2- **الإنسانية العامة المشتركة Common Humanity** ويقصد بها ميل الفرد إلى اعتبار جوانب الضعف والقصور والمعاناة جزءاً طبيعياً من حياة كل البشر أو التجربة الإنسانية ويتضمن هذا البعد (2) عبارة إيجابية هي (5، 10) في مقابل العزلة Isolation ويقصد بها ميل الفرد إلى الانعزال والتشردن على الذات والغرق في التفكير السلبي في الذات ويتضمن هذا البعد (2) عبارة سلبية هي (4، 8).

3- **اليقظة العقلية Mindfulness** ويقصد بها ميل الفرد إلى التعقل والتدبر الإيجابي والتعامل الفعال مع انفعالاته والموقف المنشط لها ويتضمن هذا البعد (2) عبارة إيجابية هي (3، 7) في مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification ويقصد به ميل الفرد إلى الارتباط التام بالذات واجترار الآلام ويتضمن هذا البعد (2) عبارة سلبية هي (1، 9). هذه المكونات الثلاثة متفاعلة والجمع بينها تحدد الشفقة بالذات لدى الفرد لذلك تم دمج الأبعاد الفرعية الستة في ثلاثة أبعاد قطبية باعتبار أن كل بعد يشتمل على عبارات إيجابية وأخرى سلبية (عادل المنشاوي، 2016).

وتتميز الصيغة المختصرة للمقياس التي تم استخدامها في البحث الحالي بتوفير الوقت والجهد وارتباطها بالصورة الإجمالية (ر = 0.90) (Raes, et al., 2011) وقد قام الباحث الحالي بالإجراءات الآتية قبل تطبيق المقياس: [1] قام الباحث بترجمة المقياس وهو الصورة المختصرة لمقياس كرسيتين نيف للشفقة بالذات وتم عرضها على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الانجليزية، وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات بعد مراجعة أساتذة اللغة الانجليزية [2] تمت المراجعة اللغوية من خلال أحد المختصين في اللغة العربية بغرض التحقق من السلامة اللغوية للعبارات وكانت هناك ملاحظات بسيطة في الصياغة اللغوية للمقياس [3] تم عرض المقياس على عدد 10 من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية لعمل صدق المحكمين ووجد أن هناك نسبة اتفاق عالية من المحكمين تصل 80% على العبارات، وتم بناء على رأى المحكمين تعديل في صياغة بعض العبارات [4] تم التطبيق المبدئي للمقياس على عينة من الطلاب السعوديين بلغ عددها 100 تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 23) سنة بمتوسط عمرى 20.3 سنة وانحراف معيارى 1.97 سنة.

تم التحقق من ثبات وصدق المقياس فى النسخة الأجنبية Raes et al., 2011، وأيضاً Chen, 2022 من خلال التطبيق على عينة فى الولايات المتحدة الأمريكية فى لوس انجلوس على عينة 168 طالب وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين 18-25 سنة بمتوسط عمرى 19.68 سنة وانحراف معيار 1.83 سنة. وتم حساب الثبات فى النسخة الأصلية لمعدى المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وتراوحت معاملات الثبات ما بين (0.76 إلى 0.84) هي معاملات ثبات مرتفعة وكان معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية 0.92، كما تم عمل إعادة التطبيق للمقياس على نفس العينة فى المقياس الأصلى بعد مضي أسبوعين وكان معامل الارتباط 0.89، أما الصدق للمقياس فى النسخة الأصلية من خلال الارتباط مع المقياس الأصلى (وعدد عبارات المقياس الأصلى 26 عبارة وهو من اعداد كرسيتين نيف صاحبة النظرية) وبلغت قيمة الارتباط 0.92 ومع مقياس للاكتئاب والقلق والضغط وكانت معاملات الارتباط مرتفعة، أما فى الدراسة الحالية فقد قام الباحث الحالي بما يلى:

الثبات والصدق فى العينة السعودية:

1- **الاتساق الداخلى:** تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس عن طريق حساب الارتباطات بين درجة العبارة والدرجة الكلية للعبارة، وبين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس والجداولان التاليان يوضحان ذلك:



جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

اللفظ بالذات/ الحكم الذاتي	البعد	الانسانية العامة / العزلة	البعد	اليقظة العقلية/ التوحد المفرط مع الذات	البعد
** 0.630	2	** 0.693	5	** 0.693	3
** 0.517	6	** 0.623	10	** 0.742	7
** 0.469	11	** 0.704	4	** 0.719	1
** 0.608	12	** 0.0708	8	** 0.678	9

** دالة عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد دالة عند 0.01

جدول (2) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	اللفظ بالذات/ الحكم الذاتي	الانسانية العامة / العزلة	اليقظة العقلية/ التوحد المفرط مع الذات
	** 0.568	** 0.609	** 0.647

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس .

2- معامل ثبات ألفا وإعادة التطبيق :

تم أيضا حساب معامل ثبات ألفا للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وإعادة التطبيق على نفس العينة بعد اسبوعين من التطبيق الأول ، وكانت معاملات الثبات كما يلي :

جدول (3) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات [أبعاد - درجة كلية]

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التطبيق وإعادة التطبيق
اللفظ بالذات / الحكم الذاتي	0.66	0.65
الانسانية المشتركة / العزلة	0.71	0.67
اليقظة الذهنية / التوحد المفرط	0.95	0.62
الدرجة الكلية	0.75	0.77

يتضح من نتائج الجدول السابق ارتفاع معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات [أبعاد / درجة كلية] من خلال معامل الفاكرونباخ ومن خلال إعادة التطبيق ومن ثم يمكن الوثوق في استخدامه في الدراسة الحالية .

صدق المقياس :

في الدراسة الحالية تم حساب صدق المقياس عن طريق :

1- صدق المحكمين : وتم من خلاله تعديل صياغة بعض العبارات في المقياس .

2- الصدق التلازمي : حيث تم حساب الصدق التلازمي للمقياس الحالي مع الصورة الأصلية أو الكبيرة وهي عدد [26] عبارة والتي تم تطبيقها على عدة دول منها مصر والمملكة العربية السعودية والاردن (محمد السيد عبد الرحمن ، رياض نايل العاسمي ، على سعيد العمرى ، فتحي عبد الرحمن (2013) وكذلك رياض نايل العاسمي (2014) وكذلك دراسة سوزان صدقة ووجدان وديع (2019) ودراسة محمد أحمد زغبى (2020) ، وكان معامل الارتباط بين الصورة المختصرة للمقياس التي قام باعدادها الباحث الحالي وبين الصورة الكبيرة التي قام باعدادها محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ($r=0.89$) مما يدل على صدق الصورة المختصرة .

كما تم حساب الصدق التلازمي بين مقياس الشفقة بالذات (الصورة المختصرة الحالية) وقائمة بيك للاكتئاب حيث استخدمت الصيغة العربية من قائمة بيك للاكتئاب بيك، وستير ، ١٩٦٦ ، من تعريب أحمد عبد الخالق، وقد تحقق (أحمد عبد الخالق وعبد الغفار الدماطي ، 2010 ، 77 - 84) من خصائصها السيكمترية على عينات سعودية مختلفة، فقد تم التحقق من ثبات وصدق القائمة على عينة من طلبة الجامعة باستخدام التحليل العاملي، وحساب ثباتها عن طريق معامل ألفا كرونباخ فبلغ ٠.١٨١ وفي الدراسة الحالية بلغ الارتباط بين مقياس الشفقة بالذات وقائمة الاكتئاب 0.66

الصدق العاملي التوكيدي :

تم التحقق من صدق مقياس الشفقة بالذات عن طريق التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج LESEREL ، ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات .

21



أما الباحث الحالي فقد قام بحساب صدق المقياس بطريقتين :

1- الاولى الصدق التلازمي مع قائمة سمة القلق من إعداد سبيليرجر ، جورستش، لوشين، فاج، جاكوبز، وهي الطبعة المنقحة الصادرة عام ١٩٨٣ (الصورة ي)، وقد طبقت النسخة التي ترجم بنودها وأعدّها عبد الخالق ١٩٨٤، وتشتمل هذه القائمة على مقياسين فرعيين وهما حالة القلق وسمة القلق. وقد قام أحمد عبد الخلق ، وأحمد خيرى حافظ (١٩٩٨، ١٨٦ - ١٨٨)، بتقنينها على عينة من طلبة الجامعة السعوديين، حيث تم التحقق من صدقها عن طريق الارتباط بين حالة القلق وسمة القلق فبلغ 0.59 وكان معامل الارتباط في العينة السعودية الخاصة بثبات الصدق في الدراسة الحالية بين قائمة سمة القلق لسبيليرجر وبين مقياس القلق الاجتماعي لعبد الله الخولي عند تطبيقهما معا على عينة الثبات والصدق (ر=0.84) .

كما قام الباحث الحالي أيضا بالصدق العاملي للمقياس على عينة الثبات و الصدق السعودية التي بلغ عددها 100 طالب وتراوحت اعمارهم ما بين 18.23 سنة ومتوسط عمرى 20.3 سنة وانحراف معيارى 1.97 سنة ، وللتحقق من الصدق العاملي للمقياس تم اجراء التحليل العاملي على الابعاد الثلاثة لمقياس القلق الاجتماعي بطريقة المكونات الاساسية لهوتلينج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر ، ولكن نظرا لتسبع الابعاد الثلاثة على عامل واحد لم تتم عملية التدوير وتم تلخيص النتائج فى الجدول التالى :

جدول (6) الصدق العاملي لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي

الابعاد	التشيعات	الاشتراكيات
البعد المعرفي للقلق الاجتماعي	0.83	0.68
البعد الانفعالي للقلق الاجتماعي	0.90	0.81
البعد السلوكي للقلق الاجتماعي	0.83	0.69
الجذر الكامن	2.90	
نسبة التباين	72.37%	

يتضح من الجدول السابق تشيع جميع أبعاد المقياس على عامل واحد بنسبة تباين 72.37% مما يدل على أنها جميعا تقيس خاصية أو صفة واحدة وهى القلق الاجتماعي ، ومما يدل أيضا على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق العاملي .

ثبات المقياس : ولحساب ثبات المقياس قام الباحث الحالي بحساب الثبات عن طريق :

1- التجزئة النصفية ، ويوضح الجدول التالى التجزئة النصفية للمقياس.

جدول (7) يبين الثبات بطريقة التجزئة النصفية على العينة السعودية لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي

الابعاد	سبيرمان براون	جتمان
البعد الاول [المعرفي]	0.714	0.713
البعد الثانى [الانفعالي]	0.685	0.682
البعد الثالث [السلوكي]	0.705	0.702
الدرجة الكلية للمقياس	0.872	0.872

يتضح من الجدول السابق تقارب قيم معاملات الثبات باستخدام معادلتى سبيرمان ، وبراون ، وجتمان، مما يدل على ثبات المقياس، كما أن معامل الثبات للمقياس مرتفع إلى حد كبير.

معادلة ألفا كرونباخ :

تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي وقد بلغت قيمته (٠.٧٥) عند مستوى دلالة 0.01 وهي قيمة مرتفعة تدل على الثبات العالي للمقياس، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ للابعاد الفرعية الثلاث للمقياس تراوحت ما بين (٠.٨) و (٠.٩٢) ويوضح الجدول التالى قيم معامل الفاكرونباخ لابعاد مقياس القلق الاجتماعي .



جدول

(8) يبين قيم ألفا كرونباخ لابعاد مقياس القلق الاجتماعي على العينة السعودية (ن = 100)

المعامل	البعد	البعد المعرفي	البعد السلوكي	البعد الفسيولوجي
البعد الثالث [السلوكي]	0.82	0.92	0.88	

(٢) طريقة إعادة تطبيق الاختبار Test - Retest :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال طريقة إعادة الاختبار Test - Retest Reliability حيث تم تطبيق الاختبار مرة أخرى بعد مرور اسبوعين بعد التطبيق الأول على نفس العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (100) طالباً، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (٠.٩٢) مما يشير إلى درجة عالية من الثبات كما تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس في التطبيق الأول والثاني وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين كل بعد في التطبيق الأول والبعد المقابل له في التطبيق الثاني ما بين (0.77) و (0.87) ويوضع الجدول التالي قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس في التطبيقين.

(9) قيم معاملات الثبات بين أبعاد المقياس باعادة التطبيق على العينة السعودية (ن = 100)

البعد	معامل الثبات
البعد المعرفي	0.77
البعد السلوكي	0.87
البعد الفسيولوجي	0.81

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الثبات باعادة التطبيق بالنسبة للبعد المعرفي كانت 0.77 والبعد السلوكي كانت 0.87 والبعد الفسيولوجي كان 0.81 .

(3) الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وكانت كل العبارات دالة في ارتباط العبارات بدرجة البعد وتراوحت ما بين 0.43 ، 0.87 وكذلك الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية . كانت للبعد المعرفي 0.81 ، والسلوكي 0.93 ، والفسيولوجي 0.92 تطبيق المقياس :

تم إعداد المقياس بحيث يمكن تطبيقه بصورة جماعية أو فردية، وقد تم تطبيق المقياس في الدراسة الحالية بالطريقة الجماعية بعد إلقاء تعليمات الاختبار على أفراد العينة. تصحيح المقياس : كل عبارات المقياس يتم تصحيحها كالتالي:

الاستجابة	وافق بشدة	وافق قليلا	مت تردد	لا أوافق قليلا	لا أوافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

ما عدا العبارات السلبية وهي (١٢) ، ١٣ ، ٣٤ ، (٣٥) تقابل فيها الاستجابات السابقة كما هي في الجدول الدرجات التالية: ١، ٢، ٣، ٤، ٥ بمعنى أن هذه العبارات يتم تصحيحها عكس العبارات السابقة والدرجة المرتفعة على المقياس تعني المعاناة من أعراض القلق الاجتماعي . ويبين الجدول التالي أبعاد وعبارات مقياس القلق الاجتماعي على العينة السعودية بعد اجراءات الثبات والصدق .

(10) يبين ابعاد وعبارات مقياس القلق الاجتماعي على العينة السعودية بعد اجراءات الثبات والصدق

م	البعد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد المعرفي	1، 2، 9، 10، 17، 18، 25، 26، 33	9
2	البعد السلوكي	3، 4، 5، 11، 12، 13، 19، 20، 21، 27، 28، 29	19
3	البعد الفسيولوجي	6، 7، 8، 14، 15، 16، 22، 23، 24، 30، 31، 32، 37، 38، 39	15



43	المجموع	ي
----	---------	---

نتائج الدراسة :

الفرض الأول : " يوجد ارتباط سالب دال إحصائيا بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي " ، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين الدرجات الخام لأفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي ، كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (11) يبين معامل الارتباط ومستوى الدلالة الإحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي

الشفقة بالذات			المتغيرات
اليقظة الذهنية	الانسانية المشتركة	اللفظ بالذات	
-0.43**	-0.39**	-0.42**	القلق الاجتماعي
	-0.41**		الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى 0.01

يشير الجدول السابق إلى وجود ارتباط سالب أو عكسي بين القلق الاجتماعي وبين الشفقة بالذات [الدرجة الكلية والابعاد الفرعية] ، بمعنى أنه كلما ارتفعت سمة الشفقة بالذات تناقص القلق الاجتماعي والعكس صحيح . وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (Siegel and Kocovske , 2022) من أن الشفقة بالذات ترتبط وبشكل دال بالصحة النفسية والشعور بالرضا والسعادة ، بينما نقص الشفقة بالذات يرتبط بلوم الذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي ، وتشير نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات هي أكثر المتغيرات الواقية أو المخففة من ضغوط الحياة على طلاب الجامعة ، كما أن الشفقة بالذات هي أكثر المتغيرات التي تقلل من القلق العام والقلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة .

وتشير نيف (Neff , 2009, 2007, 2003) إلى أن مكونات الشفقة بالذات تقلل من نقد الذات ولوم الذات ، فالرحمة بالذات أو اللطف بالذات تعمل كعامل مخفف من خلال التعامل بلطف وموضوعية وعقل متفتح عند التعرض للخبرات السلبية ومواقف عدم الكفاية الذاتية بدلاً من نقد الذات أو إصدار أحكام قاسية على الذات . كما أن الإنسانية العامة أو المشتركة تجعل الطالب الجامعي يرى الخبرات الشخصية السلبية أو الفشل كجزء من الخبرات الإنسانية العامة التي يعيشها كل البشر وليست حالة فروق فردية في القلق الاجتماعي ولوم الذات . كما أن اليقظة العقلية كأحد أبعاد الشفقة بالذات تجعل الطالب الجامعي يدرك المشاعر المؤلمة ويعيشها في اللحظة الراهنة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها . واليقظة العقلية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث في اللحظة الحالية سواء كانت إيجابية أو سلبية دون تفسيرها أو إصدار أي أحكام تقييمية عليها ، أي أن الفرد يكون كل انتباهه وتركيزه لحظة بلحظة في الموقف الحالي دون التفكير في الماضي أو الخوف من المستقبل ، ويقبل كل خبرات الحياة الإيجابية والسلبية لأن الماضي لم يعد والمستقبل ليس بعد ويركز على اللحظة الراهنة . وترى كل من (Neef & Costigan , 2014) أن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ، ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها . وبالتالي فالشفقة تقلل من المشاعر السلبية خاصة الاكتئاب والقلق ولوم الذات .

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة (Ho et al., 2021) من أن طلاب الجامعي مرتفعي القلق الاجتماعي ، وكل من يعاني من ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي يرى ويدرك ويتذكر ويعتقد في كل المثيرات الموجودة في المواقف الاجتماعية على أنها تهديد له ولديه صورة سلبية عن ذاته ويدرك أنه سوف يفشل في التفاعل والمواجهات والعلاقات الاجتماعية ويبالغ من شأن الأحداث الخارجية وتتدخل الشفقة بالذات بمكوناتها لتقلل من القلق الاجتماعي وتجعل الفرد أكثر واقعية في ادراك المثيرات الاجتماعية الخاصة بالتفاعل ، ولا يشعر بالخل أو الخزي أو الذنب أو لوم الذات بل يترفق بذاته ويحنو عليها ويعتبر أن ما يمر به من خبرات فشل يستطيع أن يتغلب عليها لأنها جزء من الطبيعة الإنسانية.



وفي هذا الإطار أشارت دراسة سبوكاس وآخرون (Spokas et al., 2009) إلى أن الشفقة بالذات أو الرفق بالذات يقلل من أعراض القلق الاجتماعي حيث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي حصلوا على درجات أعلى في قمع الخبرات الانفعالية وقدرة أقل على الوعي بالانفعالات والتمييز بينها ووصفها، وأنهم يقومون التعبير عن انفعالاتهم المختلفة كوسيلة لتجنب الرفض من الآخرين بناء على افتراض أنه كلما قلت الانفعالات التي يظهرها الفرد كلما قل المحتوى الذي قد يسبب الرفض من الآخرين. والكف الانفعالي كاحد سلوكيات الأمان التي يستخدمها الأفراد في المواقف الاجتماعية يبقى على الانتباه المركز على الذات، مما يؤدي إلى زيادة مظاهر الإحساس الداخلي بالقلق والخطر المُدرَك، وبالتالي يستمر القلق حيث أن السلوكيات التجنبية مثل الإقلال من التحدث أمام الآخرين، تجنب التواصل البصري، تجنب الإفصاح عن الذات، وغيرها قد يؤدي إلى نتائج اجتماعية سلبية، لأن هذه السلوكيات قد تثير استجابات سلبية من الآخرين لأنها تعطي انطباعاً خاطئاً بالبرود وعدم الحميمية من الشخص مما يقلل من دافعية الآخرين للاشتراك في تفاعلات اجتماعية أخرى مع هذا الشخص، وبالتالي فإن استخدام التجنب يقيد التفاعلات الاجتماعية ويؤدي إلى الرفض الاجتماعي من الآخرين والذي يؤدي بدوره إلى استمرار القلق الاجتماعي.

الفرض الثاني: " توجد علاقة حقيقية ومباشرة ودالة بين درجات أفراد العينة في لوم الذات ودرجاتهم في القلق الاجتماعي وذلك بعد عزل تأثير تباين درجاتهم في الشفقة بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة "

وللتحقق من صحة الفرض تم إجراء التحليلات الاحصائية للتحقق مما إذا كانت هناك علاقة طردية مباشرة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي، وما إذا كانت قوة هذه العلاقة ستتضاءل عند التحكم في متغير الشفقة وهذا الفرض ميني على النموذج الذي يفحص العامل الثالث وهو الشفقة بالذات في العلاقات الارتباطية كعامل يعدل من العلاقة بين المتغيرين وهما لوم الذات والقلق الاجتماعي بحيث قد يزيد أو يضعف من قدرة تلك العلاقة لذا تم استخدام معاملات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة العلاقة المباشرة ومعامل الارتباط الجزئي لمعرفة تأثير العامل الثالث أو الوسيط.

جدول (12) يبين معاملات الارتباط البسيط والجزئي لأفراد العينة على مقياس لوم الذات ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي وذلك بعزل تأثير الشفقة بالذات

المتغيرات	معاملات الارتباط		دلالة الارتباط الجزئي
	البسيط	الجزئي	
لوم الذات/القلق الاجتماعي	0.39	0.28	0.01
قيمة ت للارتباط الجزئي		2.92	

بعزل تأثير الشفقة بالذات حيث : 1- لوم الذات 2- القلق الاجتماعي 3- الشفقة بالذات . ويتضح من الجدول وجود ارتباط طردى مباشر بين لوم الذات والقلق الاجتماعي ($r = 0.39$) وعند عزل تأثير الشفقة بالذات وهي المتغير الثالث عن العلاقة بين لوم الذات والقلق الاجتماعي بالارتباط الجزئي تناقصت قيمة معامل من $r = 0.39$ إلى $r = 0.28$ مما يدل على أهمية قيمة الشفقة بالذات كمتغير وسيط يعدل من العلاقة بين لوم الذات والقلق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Siegal and Kovski، 2020 من أن الشفقة بالذات تعمل كمتغير ايجابي وسيط وسمة من سمات الشخصية الايجابية واحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد فهي تنبئ بالرفاهية النفسية وتقبل الذات والرضا عن الحياة وفي نفس الوقت تقلل من أعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب والنقد بالذات.

وتشير نيف (Neef, 2007.2009.2014) إلى أن الأفراد من ذوى المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يمثلون جهدا كبيرا ليكون متفهما لذاته ويفهم انفعالاته ويواجه احداث الحياة الضاغطة بشكل ايجابي وتؤدي الشفقة بالذات دورا مهما في التفكير التكيفي للفرد Thinking Adaptive فمن خلال التدريب على الشفقة بالذات يمكن مساعدة الإدراك على تعديل تفكيرهم ومساعدتهم على التغلب على التداعيات السلبية والضارة للحكم الذاتي ، وأن الشفقة بالذات تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد ، كما تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق وزيادة التسامح مع الذات، كما تؤدي إلى زيادة اصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل، على أن الشفقة بالذات تلعب دورا مهما في الحفاظ على



الفرد من الاضطرابات النفسية ، وأن الشفقة بالذات ككل تمثل عملية مشحونة بالانفعالات الايجابية لصد المشاعر السلبية للذات ومساعدة الأفراد في أن هذه المشاعر لا تحد حياتهم .
وتتفق نتيجة هذه الدراسة أيضا مع نتائج دراسة أجرت بالمملكة العربية السعودية على طالبات المرحلة الجامعية بجامعة أم القرى وهي دراسة **سوزان صدقة بسيوني ووجدان وديع خياط (٢٠١٩)** من أن الشفقة بالذات ترتبط بالمرونة النفسية والقدرة على تخطي المحن والضغوط والقدرة على التنظيم الانفعالي والتغلب على مشاعر القلق والاكتئاب والاستقرار الانفعالي وعدم الغضب سريعا ولا يقف الفرد عند الانفعال السلبي بل يتخطاه ويتجاوزة .
وعندما يتعرض الفرد لمحنة يكون لطيفا مع ذاته ولا يحط من قدر ذاته ، وعندما يفشل فإن الفشل لا يؤثر سلبا بل يدفعه للعمل والقدرة على مواجهة الضغوط والفشل بشكل إيجابي والتركيز على اللحظة الراهنة والوقت الحاضر لتحليل أسباب الفشل والعمل على النجاح دون الشعور بلوم الذات باعتبار أن الأخطاء والفشل جزء من الانسان أو الطبيعة الانسانية المشتركة - وفي المملكة العربية السعودية أيضا على طلاب جامعة الملك خالد توصل **رياض نايل العاسمي (٢٠١٤)** إلى أن أبعاد الشفقة بالذات (الحنو على الذات، الانسانية، اليقظة العقلية) ترتبط بسمات الشخصية الإيجابية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) بينما توصل إلى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات السلبية (الحكم الذاتي، العزلة .. التوحد المفرط مع الفشل والاختفاء) وأبعاد العصابية وهي (القلق والاكتئاب والعداية) .

وتوصل **بوتر (Potter et al, 2014)** إلى أن الشفقة بالذات تعمل كمتغير وسيط بين الانتقادات الوالدية وبين القلق الاجتماعي. وأشارت إلى أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين الانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي ، وأن الشفقة بالذات تقلل من آثار الضغوط النفسية ونقد الوالدين على القلق الاجتماعي . ويبدو أن الانتقادات الوالدية والضغوط النفسية إذا تزامن مع نقص الشعور بالشفقة بالذات فإن أعراض القلق الاجتماعي تزيد. وهذا ما أشارت إليه أيضا دراسة **Ho et al, 2021** من أن الشفقة بالذات متغير وسيط يقلل ويحفظ من تأثير الضغوط على طلاب الجامعة وأن القلق الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي من الآخرين ونقد الذات يقل ويتناقص مع وجود مستويات مرتفعة من الشفقة بالذات وبالتالي فإن الشفقة بالذات تعمل كمتغير وسيط يقلل من التأثير السلبي لمتغير لوم الذات أو نقد الآخرين أو التعرض للضغوط على شعور الفرد بالقلق الاجتماعي لا سيما في المرحلة الجامعية.

الفرض الثالث: " يوجد ارتباط دال إحصائي بين الشفقة بالذات ولوم الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة" ، وللتحقق من صدق الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (13) معاملات الارتباط بين بعدى الشفقة بالذات ولوم الذات

الشفقة بالذات			
اليقظة العقلية	الانسانية المشتركة	اللفظ بالذات	
0.58- **	0.52- **	0.61- **	لوم الذات
		0.59- **	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود ارتباط سالب دال إحصائي عند مستوى 0.01 بين لوم الذات والشفقة بالذات والمتمثلة في اللفظ بالذات ، وكذلك الانسانية العامة والمشاركة واليقظة العقلية .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة **السيد كامل الشربيني (2016)** من أن نقص الشفقة بالذات يرتبط بالعصابية بصفة عامة وبأعراض القلق والاكتئاب ولوم الذات بصفة خاصة حيث تتضمن الشفقة بالذات الفهم الوعى للذات والرضا عن الذات ، ولوم الذات يرتبط بالتعلق غير الآمن وسوء المعاملة الوالدية ، بينما التعلق الآمن يرتبط بالشفقة بالذات والآخرين وعدم لوم الذات أو الآخرين .

والشفقة بالذات تعنى الوعى بالذات وتكوين الشخص لاتجاهات إيجابية نحو جوانب القصور لديه، وممارسة الشخص للرعاية النفسية واللفظ بذاته والتسامح معها وتخفيف الشخص من معاناته والوقاية من الاضطرابات النفسية (**هاتم سالم وإيناس خريبة ، 2019**)



كما توصلت (Neff, 2003 , 227-229) إلى أن مصطلح الشفقة بالذات لها ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في نفس الوقت هي - اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات self-kindness versus self-judgment، أي أن يكون الشخص رحيماً بذاته لطيفاً معها، ومتفهماً لها عند التعرض للمعاناة أو عند الشعور بعدم الراحة وعدم توجيه النقد واللوم لها والإنسانية العامة مقابل العزلة versus isolation sense of common humanity، أي أن يكون الشخص مدركاً أن الألم أو السعادة أمور لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عموماً ويشترك فيها جميع البشر، وخبرات الذات هي جزء من الخبرات الموجودة لدى الآخرين اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد Over-identification. mindfulness versus، أي التوازن الواعي بين الانفعالات والقدرة على مواجهه الأفكار والمشاعر المؤلمة بدون تأنيب للذات أو المبالغة في الحزن ومعالجة المشا المؤلمة في وعي الشخص بعقل متفتح.

وترى (Neff & Pittman, 2020 , 230) أن الأشخاص المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة يتميزون بالمرونة والانفتاح على خبراتهم والعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة وينظرون للأمور نظرة تفهم وانسجام. وتوصل Akin & Akin (2017, 114) إلى أن الشفقة بالذات ناتجة عن استراتيجية التنظيم الوجداني التي تحول المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبل الذات وبناء عليه يتحقق لدى الشخص السعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي. ويستخلص الباحثان أن الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من الشفقة وتستخلص بالذات يعملون أنفسهم برحمة ولطف ولا يحكمون على أنفسهم أحكام تقييمية قاسية ولا يلومون ذواتهم على كل صغيرة وكبيرة، ولديهم مرونة وانفتاح على الخبرات ومتقبلين لذواتهم وراضين عن حياتهم ومنظمين وجدانياً، لذا فهم لا يشعرون بالانفعالات السلبية كثيراً في حياتهم ويشعرون بالراحة والسكينة، وفي المقابل يشعر الأشخاص الذين لديهم درجة منخفضة من الشفقة بالذات بالقلق .

وهذه النتيجة أيضاً أشارت إليها دراسة (Hermanto , et al., 2016) من أن لوم الذات هو عامل خطورة للتنبؤ بالاكئاب والأعراض المرضية وأن لوم الذات يعود إلى الأساليب الوالدية القاسية في التعامل مع الطفل كما تعود إلى التعلق غير الآمن وكذلك وضع معايير ومستويات زائدة للأداء والعلاقات ، ويعتبر متغير الشفقة بالذات هو المتغير المعدل أو الملطف الذي يقلل من التأثير السلبى للخبرات الطفلية السيئة ويجعل الفرد أكثر تقبلاً لذاته وأخطائه وعيوبه ويحاول أن يقلل منها دون الشعور بالذنب .

ويتضح من نتائج الدراسة وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي بمعنى أنه عندما تقل الشفقة بالذات يزداد القلق الاجتماعي وهذا يشير إلى أهمية متغير الشفقة بالذات حيث يرتبط بالصحة النفسية والشعور بالرضا والسعادة ويقلل من أعراض القلق الاجتماعي والاكتئاب ويتضح أيضاً إلى أن الشفقة بالذات كمتغير بسيط هي من أكثر المتغيرات الواقية والمخففة من ضغوط الحياة على طلاب الجامعة حيث إن اللطف بالذات وكذلك الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية تتفاعل لتشكيل عامل وقاية ضد القلق الاجتماعي وضد لوم الذات . كما أن ارتفاع الشفقة بالذات كمتغير بسيط يساعد الطالب الجامعي في مواجهة الصعاب والمشكلات والتسامح مع الذات والصمود في مواجهة الضغوط والحفاظ عليه من الاضطرابات النفسية. مما يشير إلى دور الشفقة بالذات كمتغير بسيط بين التعرض للضغوط وبين نواتجها وهذا يتطلب مزيد من الدراسات على هذا المتغير .

توصيات الدراسة:-

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، فإن الباحث يوصي بالتالي:-
- اهتمام إدارة الجامعة ببرامج تنمية الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، لأهمية هذه المرحلة التعليمية، وكذلك الاستفادة من التدخلات القائمة على الشفقة وتوظيفها في برامج الإرشاد الأكاديمي لخفض الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعة بأنواعها المختلفة .
- زيادة وعي أعضاء هيئة التدريس بأهمية الشفقة بالذات لطلابهم من خلال تعاملهم معهم عمل برامج تدريبية لطلبة الجامعة لإثراء مفهوم الشفقة بالذات لديهم من خلال خلق مواقف تدريبية وواقعية على مهارات الشفقة بالذات مثل كيفية أن يكون الطالب لطيفاً بذاته وغير منتقد أو لوماً لها.

مقترحات الدراسة :-

- ويقترح الباحث عدداً من الموضوعات التي يمكن بحثها مستقبلاً على النحو الآتي:-
- دراسة الشفقة بالذات لدى فئات أخرى مثل (المطلقات وذوي الاحتياجات الخاصة).



- دراسة الشفقة بالذات مع متغيرات أخرى مثل التخصص السنة الدراسية).
- إجراء دراسة نمائية للشفقة بالذات.
- دراسة الشفقة بالذات كمدخل علاجي لخفض الضغوط والقلق والاكتئاب، والوحدة النفسية. –
- دراسة علاقة الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية مثل (التفاؤل، الأمل الرفاهية النفسية، الصلابة النفسية، تقدير الذات).

المراجع

- 1- أحمد عبد الخالق وأحمد خيرى حافظ (1998) : حالة وسمة القلق لدى عينات من المملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد 16 ، ع 3 ص ص 181 – 196 .
- 2- أحمد عبد الخالق وعبد الغفار الدماطي (2010) : قائمة بيك للاكتئاب ، دراسة على عينات سعودية، رسالة التربية وعلم النفس ع 11 ص ص 63-100 .
- 3- أسماء محمد محمود السيد (2011) : النموذج السببي للعلاقة بين القلق الاجتماعى وبعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين المعاقين بصريا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- 4- أميرة محمد ابراهيم (2013) : فعالية برنامج ارشادى متعدد المحاور في خفض مستوى القلق الاجتماعى لدى الاطفال ضعاف السمع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 5- إيزاك م.ماركس (1999) : التعايش مع الخوف ، فهم القلق ومكافحته ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار الشروق .
- 6- إيمان محمد فهمي (2006) : فعالية برنامج للتدريب على التوكيدية في خفض مستوى اضطراب القلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقات . ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 7- بشير معمريه (2009) : القلق الاجتماعى ، المواقف المثيرة ، نسب الانتشار ، الفروق بين الجنسين وبين مراحل عمرية ، مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية ، العدد 21-22 ، ص ص 135-149 .
- 8- تحية محمد عبد العال (2006) : القلق الاجتماعى لدى ضحايا مشاغبة الاقران في البيئة المدرسية. مجلة كلية التربية جامعة بنها مجلد 16 ص ص 45-92.
- 9- جهاد محمود علاء (2015) : العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتهما بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، المجلة التربوية ، مجلة النشر العلمى ، جامعة الكويت ، 30(117) 339-396.
- 10- ديفيد بارلو ، ترجمة صفوت فرج (2002) : مرجع اكلينيكي فى الاضطرابات النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 11- رياض نايل العاسمي (2014) : الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق ، 30 ، 1 : 17 – 56.
- 12- سوزان صدفة بسيونى وجدان ودبع خياط (2019) : الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية باسيوط ، المجلد 35، العدد الرابع الجزء الثانى .
- 13- السيد كامل الشربيني (2016) : المرونة النفسية والشفقة بالذات والاساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة : العلاقات والتدخل ، مجلة التربية الخاصة ، كلية علوم الاعاقة والتأهيل ، جامعة الزقازيق ، العدد 16 ص 161 – 163 .
- 14- طه عبد العظيم حسين (2010) : الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال ، الاسكندرية ، مؤسسة الاصاله .
- 15- عادل المنشاوى (2016) : نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات والارهاق



مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع

Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences

www.jalhss.com

Volume (110) August 2024

العدد (110) أغسطس 2024



- والصمود الاكاديمي ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، مجلد 26 عدد 2 ص ص 225 - 253
- 16- عبد الستار إبراهيم (2008) : العلاج النفسي المعرفي الحديث أساليبه ومبادئ تطبيقه ، القاهرة ، الانجلو المصرية .
- 17- عبد الله الخولي (2015) : البرامج العلاجية للفوبيا الاجتماعية ، القاهرة ، دار السحاب للنشر والتوزيع .
- 18- غادة شحاته (2019) : الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين . مجلة كلية التربية ببنها ، العدد 120 ج 4 ص ص 134 – 234 .
- 19- فاطمة الشريف الكتاني (2001) : القلق الاجتماعي والعذوانية لدى الاطفال والعلاقة بينهما ودور كل منهما في الرفض الاجتماعي ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس، القاهرة .
- 20- كريستين تيف (2022) : العطف على النفس القوة المثبتة لاحسان للنفس ، ترجمة حمزة ماهر عبد الرحمن ، القاهرة ، عالم الاداب للترجمة والنشر
- 21- محمد أحمد زغبى (2020) : درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل ،المجلة العربية للاداب والدراسات الانسانية ، المجلد 4 العدد 15 ص ص 291 – 293.
- 22- محمد السيد عبد الرحمن ، رياض نايل العاسمي ، على سعيد العمرى ، فتحى عبد الرحمن الضبع (2011) : مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين المقياس على عينات عربية ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
- 23- محمد السيد عبد الرحمن ، فتحى عبد الرحمن الضبع (2014) : مقياس الشفقة بالذات ، دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجامعة المصرية للدراسات النفسية ، 24 ، 82 : 49 – 72 .
- 24- محمود رمزي يوسف (2002) : فعالية برنامج ارشادى تكاملى في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لطلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 108 ، المجلد 30 ص ص 327 – 385 .
- 25- ممدوحة سلامة (1989) : التشويه المعرفى لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 11 ، ص ص 2 – 41 .
- 26- ممدوحة سلامة (1991) : الاعتمادية والتقييم السلبى للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، دراسات نفسية ، ك 1 ج 1 ص ص 199 – 218 .
- 27- ممدوحة سلامة (2014) : مقياس الاحكام التلقائية عن الذات ، القاهرة ، الانجلو المصرية.
- 28- نجوى إبراهيم الشناوى (2019) : الشفقة مع الذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة ، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي الارشادى ، المجلد 7 ، العدد 1 ص ص 1-29 .
- 29- نهى فؤاد محمود (2014) : القلق الاجتماعي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى المعلمين الجدد بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 30- هانم سالم ايناس خريبة (2019) : الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الانجاز لدى معاونى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق ، علاقات سياسية ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد 116 ، ص 359 .
- 31- هبة صلاح مصيلحى (2005) : التشويهاات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- 32- هويدة حنفى محمود (2013) : مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- 33- Allen, A.B.,&Leary,M.R,(2010).Self-compassion stress and coping. Social and Personality Psychology Compass 4 107-118.



- 34- Allen,,N.B.,&Knight, W.E.J. (2005). Mindfulness compassion for self and compassion for others. Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed), Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy, London: Rutledge, (239-262.)
- 35- American Psychiatric Association.(2013). Diagnostic and statistical manual for mental disorders, 5th Edition (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- 36- Antony, M. & Barlow, D. (1997). Social and specific phobias. Philadelphia, PA: WB Saunders Company.
- 37- Arimitsu, K., & Hofmann,S.C.(2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. Personality and Individual Differences.74, 41-48.
- 38- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. Educational Research and Reviews, 11(7), 474-481
- 39- Baer,R.A.(2003).Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10,125- 143
- 40- Barry, C. Loflin, D. & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males.Personality and Individual Differences, 77, 118-123.
- 41- Bayır,A(2016) Difficulties Generating Self Compassion: An Interpretative Phenomenological Analysis. The Journal of Happiness & Well- Being,.4.1, 15-33
- 42- Beck A. and Freeman, A. (1990) Cognitive Therapy of Personality Disorders, New York, the Guilford press.
- 43- Beck, A. T. (1979) Cognitive therapy and the Emotional Disorders. New York: Internation Universities Pres
- 44- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R.A; Eidelson, J.I. & Riskind, A.. (1987): Differentiating Anxiety and Depression: A test of the cognitive content - specificity hypothesis. Journal of Abnormal Psychology, Vo. 96, No. 3, PP. 179-183.
- 45- Blackie, R. & Kocovski, N. (2017). Examining The Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, And Post-Event Processing. Psychological Reports, Reprints And Permissions: Sagepub.Com/ Journals Permissions. Nav, 1-21
- 46- Bowlby (1979) : The making and breaking of affectioal bonds. London, Tavistock.
- 47- Bowlby (1980) : Attachment and loss: volume 3 . Loss, Sadness and depression Penguin Books.
- 48- Bowlby (1988) :A secure base : parent child attachment and healthy human development . New York , Basic Books .
- 49- Bowlby, J. (1973) : Attachment and loss : volume 2: Separation, anxiety and anger. Penguin Books .
- 50- Chen, G(2020) Self-compasions and Coldness ; effects on Psychological well – Being and Distress in Culurul Context Ph.D. Adissertation Faculty of Gradute Schold Pasyhology.
- 51- Elis, A. (1975): Rational – Emotive psychotherapy . In D. Bannister (ED) Issues and Approaches in the psychological therapies (PP. 163-186) New York : John Wiely



- and Sons.
- 52- Ellis , A. (1976) : Rational – Emotive therapy in V. Binder, A. Binder and B. Rimland (EDS) Modern Therapies (PP. 21-33) New Jersey : Englewood cliffs. Prentice Hall, Inc.
 - 53- Ellis, A. (1973) : Humanistic psychotherapy : the Rational emotive Approach, New York : McGraw Hill Book Company.
 - 54- Ellis, A. (1977a) : Reason and Emotion in psychotherapy . New Jersey : the citadel press.
 - 55- Erikson, E. (1970): Childhood and Society. England, Penguin Books.
 - 56- Erikson, E. (1980): Identity and life Cycle. New York, www Norton & company
 - 57- Fong M. & Loi NM. (2016) The mediating role of self-compassion in Student psychological health Australian Psychologist. 51,431-441
 - 58- Gray,K.D (2011): Establishing the connection between cognitive distortions, anxiety and mate preference .Psy.D. University of Hartford, United States-Connecticut
 - 59- Greco,L. A; Morris, T. L (2002): Parental child rearing style and child social anxiety: investigation of child perceptions and actual father behavior .Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Vol.24,No.4, PP 259-267.
 - 60- Greenberg, M.S. & Beck, A.T., (1989): Depression versus anxiety: A test of the content specificity hypothesis. Journal of Abnormal Psychology, Vol. 98, No 1. pp. 9- 13.
 - 61- Hansman,S EMT (2018) Evaluating the effectiveness of a self- Compassion intervention to decrease state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, anxiety and increase state Master. Thesis-Positive Psychology Utrecht University.
 - 62- Hermanto, N, Zuraff, D., Sibley, K, Kelley, A. and Koest mer, R (2016). Ability to Recieve compassion, from Buffers the depressogentia effect of self-criticism: Across Cultur& multi study analysis. Personality and Individual Difference vd 98 pp 324-332
 - 63- Hermanto, N. Zuroff. D Sibley, D Kelley, A., Gilbert P and Koester (2016) Ability to Rechere compassion from others. Buffers the Depressigenic effect of self criticism. cross cultures muliti Study Analysis. Personality and Individual Difference .vol 98 pp 324-337
 - 64- Neff, J. Dupasoir, and Moscovitch D (2021) : Fears of Receiving Compassion From other predict Safaty Bhvoir use in social anxiety disorder over and above fears of negative self-portrayal Journal of Anxiety Disorders 80 1-7.
 - 65- Hofmann, S. & Barlow, D. (2002). Social Phobia (Social Anxiety Disorder). In Barlow, D. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. (2 ed.). pp.454- 476. New York, NY: Guilford Press.
 - 66- Hofmann, S. & Otto, M. (2008). Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-Based and Disorder-Specific Treatment Techniques. New York. Routledge.
 - 67- Hope, D., Hemberg, R. & Turk, C. (2010). Managing Social Anxiety: A cognitive Behavioral Therapy Approach (Therapist Guide) (2nd ed).New York. Oxford



- University Press.
- 68- Johnson (1979) : Moderator variables in life stress research in I.g. Sarason & C.D. Spielberger (Eds) Stress and Anxiety. (Vol. 6 , PP. 151- 167), Washington, D.C. , Hemisherse.
 - 69- Johnson, J. H. & Sarason, I. G., (1978) : Life stress depression and anxiety : Internal – external control as a moderator variable. Journal of Psychosomatic Research, Vol. 22, PP.205-208.
 - 70- K. & Stephania, R. (2007): Self Compassion and adaptive psychological functioning, Journal of Research In Personality, Vol. (41), pp. 139-154. Neff
 - 71- K. & Vonk, R. (2009): Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to one self, Journal of Research in Personality, Vol. (77), No. (1), pp. 23-50.
 - 72- Kelly Allison C & Dupasquier J. (2016) Social savness mediats the relatnshp between recalled parental warmth and the capcity for self compassion and receiving compassion . Personality and individual Defferencess vol 89 pp 157 – 161.
 - 73- Key Allison CA Dupasin, Jessica (2016) Social safes medines the inlaship between seaded parral wh and the capacity for seld empa and reriving compassion Personality& Individual Differences in Vol. 10, p157-161
 - 74- Liron, N. (1993). An examination of perfectionism and its relationship to self-esteem, social anxiety, and conflict mode. Master of Education, University of Alberta.
 - 75- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review, 32(6), 545-552
 - 76- Mackinnon, S., Battista, S., Sherry, S. & Stewart, S. (2014). Perfectionistic Self-Presentation Predicts Social Anxiety Using Daily Diary Methods. Journal Personality And Individual Differences. 56. 143-148
 - 77- Neef,K & Costigan, A (2014): Self-Compassion, in Wellbeing and Happiness. Psychologie Österreich 2,3: 114-119
 - 78- Neef,K & Costigan,A (2014): Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. Psychologie.Österreich 2,3:114-119. 31.
 - 79- Neff K (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of at Healthy Attitude Toward Oneself, Self and Identity, 2, 85-101
 - 80- Neff K,, Stephanie S.(2007):.Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning, Journal of Research in Personality,, 41: 139-154
 - 81- Neff K. (2003a): The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, Self and Identity, 1,2 223-250.
 - 82- Neff K.& McGehee, P. (2010): Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity 9:225-240
 - 83- Neff, D., Hsich, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. Self and Identity, 4, 263-287.
 - 84- Neff, K. & Dahm, K. (2012): Self-Compassion: What it is, What it does, and how it relates to mindfulness, university of texas at Austin, New Yourk



- 85- Neff, K. & Mc Gehee, P. (2010): Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and young Adults, *Self Identity*, Vo (9),No. (1), pp. 225-240.
- 86- Neff, K. (2003 b): Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy, attitude toward oneself, *Self and Identity*, Vol. (2), pp. 85-101. Neff, K. (2012): *The Science of Self Compassion*, Guilford press, New Yourk
- 87- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102
- 88- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52 (4),211-214.
- 89- Neff, K.(2003c). Understanding How Universal Goals of Independence and Interdependence are Manifested Within Particular Cultural Contexts *Human Development*, 46, 5,: 312-318
- 90- 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(4), 908-916.
- 91- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(4), 23-50.
- 92- Neff, K., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- 93- Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*.41,908-916.
- 94- Neff, K.,&McGehee,P.(2010).Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 9(3), 225-240
- 95- Neff,K., Kirkpatrick, K.,&Rude, S. (2007a). Self- compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*,
- 96- Potter, R Yark, Francis,A & Schuster,S(2014): Self-Compassion Mediates the Relationship between Parental Criticism and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 1: 33-43
- 97- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., and Gucht, D.. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255
- 98- Saeed, Z., & Sonnentag, T. (2018). Role of self-compassion on college students' social self-evaluations and affect across two domains. *Journal of Psychological Research*, 23(2), 132-141.
- 99- Schwanen, G. (2016). Being Kind To My Socially Anxious Mind; A Study of The Relationship Between Self- compassion And Social Anxiety. *Biomedical and Health Sciences Research*, 1(6), 85-94.
- 100- Siagel and Kocovski, N (2020) : Effectcnss self- compassion inductions Among Individuals with elevatd social anxieties Mindfullness 11 pp 2552-2560.
- 101- Spokas, M., Luterek, J. & Heimberg, R. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*,40,283- 291.



- 102- Steinman, Sh. Gorlin, E. & Teachman, B. (2014). Cognitive Biases among Individuals with Social Anxiety. In Weeks, J. The Wiley Blackwell Handbook of Social Anxiety Disorder (pp.323-343). Wiley Blackwell.
- 103- Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and treating Social Phobia? Cognitive Behaviour Therapy,38(S1),48-54.
- 104- Terry, M. L. & Leary M.R. (2011). Self-Compassion, Self-Regulation. and Health. Self Identity, 10(3), 352-362.
- 105- Tiffany, S (1996). Cognitive, model of drug urges and drug use Behavior the Role of automatic and Non processes. Psychological Review 97 pp 147-168
- 106- Woo k. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. Personality and Individual Differences, 54(8), 899-902.