مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (10) العدد (15) 2026
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (15) 2026

مستوى الشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة طرطوس

***الدكتورة ميسم محمود وطفي**

(تاريخ الإيداع 6/7 /2026. قُبِل للنشر في 7/12 /2026)

□ ملخّص □

هدف البحث إلى تعرّف مستوى الشفقة بالذات بأبعادها لدى طلبة جامعة طرطوس، ورصد الفروق الإحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية. ولتحقيق ذلك، اعتمد البحث المنهج الوصفي، وطُبق على عينة عشوائية طبقية تناسبية بلغت (378) طالباً وطالبة، تمّ اختيارهم من مجتمع البحث الكلي البالغ (22837) وفقاً لمعادلة ستيفن ثامبسون؛ حيث وُزعت العينة بحسب التخصص إلى (269 في الكليات التطبيقية، و109 في الكليات النظرية)، وبحسب السنة الدراسية إلى (202 من المستجدين، و176 من طلبة التخرج). واستخدمت الباحثة مقياساً مُصمماً من إعدادها بناءً على نموذج نيف (Neff, 2003)، مكوّناً من (30) بنداً، تمّ التأكد من صدقه وثباته.

أظهرت النتائج أنّ المستوى العام للشفقة بالذات لدى الطلبة جاء بدرجة (متوسطة) بمتوسط مرجح بلغ (3.05)، حيث جاء بُعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة المرتبة الأولى، يليه بعد اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، ثم بُعد اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط؛ مما يعكس نضجاً فكرياً ومرونة نفسية معتدلة لدى الطلاب في مواجهة الأعباء الحياتية والأكاديمية الضاغطة دون الانكفاء التام نحو جلد الذات أو التهويل القهري للأزمات الدراسية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات تُعزى لمتغير الجنس وجاءت لصالح الطلاب الذكور، وفروقٍ تُعزى لمتغير نوع الكلية وجاءت لصالح طلبة الكليات النظرية، بالإضافة إلى فروقٍ دالة تُعزى لمتغير سنة الدراسة وكانت لصالح طلبة التخرج.

كلمات مفتاحية: الشفقة بالذات، الطلاب، جامعة طرطوس.

* عضو هيئة فنية (قائم بالأعمال)، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة طرطوس، طرطوس، سورية.

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (10) العدد (15) 2026
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (10) No. (15) 2026

Self-Compassion Level and Its Relationship with Certain Variables Among Tartous University Students

Dr. Maism Mahmoud Watfe*

(Received 7/6 /2026. 12 /7/2026)

□ ABSTRACT□

The study aimed to identify the level of self-compassion and its dimensions among Tartous University students, and to detect statistical differences according to the variables of gender, specialization, and academic year. To achieve this, the study relied on the descriptive method and was applied to a proportionate stratified random sample of (378) male and female students. The sample was selected from a total study population of (22,837) according to the Steven Thompson formula. The sample was distributed by specialization into (269 in applied colleges, and 109 in theoretical colleges), and by academic year into (202 first-year students, and 176 graduating students). The researcher used a self-developed scale based on Neff's model (Neff, 2003), consisting of (30) items, whose validity and reliability were verified.

The results showed that the overall level of self-compassion among students was at a (moderate) degree, with a weighted mean of (3.05). The dimension of common humanity versus isolation ranked first, followed by self-kindness versus self-judgment, and then mindfulness versus over-identification. This reflects intellectual maturity and moderate psychological resilience among students in facing stressful life and academic burdens without completely withdrawing into self-flagellation or the compulsive exaggeration of academic crises. The results also revealed statistically significant differences in the level of self-compassion attributable to the gender variable, favoring male students; differences attributable to the type of college variable, favoring students of theoretical colleges; and significant differences attributable to the academic year variable, favoring graduating students.

Keywords: Self-Compassion, Students, Tartous University.

* Technical Staff Member (Academic Assistant), Department of Psychological Counseling, College of Education, University of Tartous, Tartous, Syria.

1- المقدمة:

تشهد البيئة الجامعية المعاصرة تحولات متسارعة تفرض على الطلبة حزمة من التحديات الأكاديمية والحياتية، والتي تتطلب قدراً عالياً من التوافق النفسي والقدرة على إدارة المواقف الضاغطة؛ إذ يواجه الطلبة سلسلة من الضغوط والالتزامات؛ كالاختبارات وصعوبة الموازنة بين متطلبات الدراسة والعمل. وتتباين شدة تأثير هذه المواقف على صحتهم النفسية، حيث يُعد طلبة الجامعة من الفئات الأكثر عرضة للاستثارة الانفعالية، وقد يؤدي التعرض المستمر للتوتر إلى زيادة حدة القلق وتراجع الرفاهية النفسية في حال افتقارهم إلى الآليات التكيفية المناسبة. وفي هذا السياق، انتقل اهتمام علم النفس الحديث من التركيز على الاضطرابات والمنظور العلاجي التقليدي إلى التركيز على مكامن القوة والتعزيز في الشخصية ضمن ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي. ومن هذا المنطلق، تبرز الأهمية البالغة لامتلاك الطالب الجامعي قدراً كافياً من "الشفقة بالذات" (Self-Compassion) بوصفها متغيراً شخصياً إيجابياً، وأحد المصادر الداخلية القادرة على حماية الكيان النفسي للفرد عند التعثر؛ حيث تساهم في تعزيز فهم الطالب لذاته والتعامل معها برفق ورأفة عند مواجهة الأزمات بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها، مما يحد من الانفعالات السلبية ويوجه الطلاب نحو التعامل مع ذواتهم بطرق بناءة تمكنهم من بلوغ الإنجاز الأكاديمي (Hansmann, 2018, P1).

وفي هذا الإطار، أشارت نيف (Neff, 2003, P223) إلى أنّ الشفقة بالذات تمكّن الفرد من أن يكون متفهماً ذاته ومتعاطفاً معها في حالات الفشل، بدلاً من الإفراط في لومها ونقدها، كما تساعده على إدراك خبراته كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة بدلاً من الشعور بالعزلة، مما يتيح له معالجة المشاعر المؤلمة في إطار من الوعي واليقظة العقلية. وتزداد أهمية هذا المتغير كونه مفهوماً يحتاجه الفرد ليس فقط عندما تكون المعاناة ناتجة عن ظروف الحياة الخارجية القاسية، بل وبالقدر نفسه عندما تنبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجةً لإخفاقاته الشخصية (Neff & Costigan, 2014, P114).

وتقوم الشفقة بالذات –وفق المنظور النظري لـ "كريستين نيف"– على ثلاثة أبعاد متكاملة توازن بين الجوانب الإيجابية والسلبية، وهي: (اللطف بالذات مقابل الحكم عليها)، (الاستشعار بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة)، و(اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط). وإن امتلاك الطالب هذه المنظومة يتيح له التعامل مع ذاته برأفة عند التعرض للإخفاق، ويمنحه البصيرة لإدراك أن الصعوبات هي خبرات عامة يمر بها الجميع، مما يخفض مشاعر الاغتراب، علاوةً على أن اليقظة العقلية تمكّنه من مراقبة مشاعره بموضوعية دون تهويل، مما يعزز كفاءته الذاتية الأكاديمية وإقباله على النمو الشخصي. ونظراً لأن البيئة المحلية في جامعة طرطوس تنطوي على خصوصية واضحة ناتجة عن تداخل الضغوط الأكاديمية بالظروف الحياتية والاقتصادية الراهنة في المجتمع السوري، فإنّ الحاجة تبدو ماسة للكشف عن طبيعة هذا المتغير؛ لذا يأتي هذا البحث للكشف عن مستوى الشفقة بالذات بأبعادها الإيجابية والسلبية لدى طلبة جامعة طرطوس وعلاقته ببعض المتغيرات لديهم.

2- مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث الحالي في رصد تنامي الضغوط الأكاديمية والحياتية وتأثيراتها المتصاعدة على التوافق النفسي لطلبة الجامعة في ظل الظروف الراهنة التي تشهدها البيئة المحلية. ومن هذا المنطلق، قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في كليات جامعة طرطوس شملت مقابلات مع عينة عشوائية مكونة من (30) طالباً وطالبة، تمحورت تساؤلاتها حول خمسة محاور أساسية تمثلت في: آليات التعامل النفسي الذاتي عند الإخفاق، ومدى استشعار الأزمة كخبرة إنسانية مشتركة، وحجم استحواذ المخاوف المستقبلية على التفكير اليومي في أثناء الامتحانات، فضلاً

عن الميل نحو الانعزال، والقدرة على الحفاظ على الاتزان الانفعالي والموضوعية أمام تزايد المتطلبات الأكاديمية. وقد أظهرت نتائج هذه المقابلات مؤشرات كمية تعكس عمق المشكلة؛ حيث تبين أنّ (53.33%) من الطلبة المستطلعين (أي بواقع 16 طالباً) يميلون إلى نقد ذواتهم وتوبيخها بقسوة عند تراجع أدائهم الدراسي بدلاً من إظهار التسامح واللطف مع النفس، كما عبر ما نسبته (46.67%) من أفراد العينة (أي بواقع 14 طالباً) عن شعورهم بالاغتراب والوحدة والانعزال عن مجتمعهم الجامعي إبان الأزمات، مسيطراً عليهم الوهم بأنهم الفئة الوحيدة المعرضة للتعثر دون استشعار لإنسانيتهم المشتركة مع بقية زملائهم. وفي السياق ذاته، كشفت الدراسة الاستطلاعية أنّ (60%) من الطلاب (أي بواقع 18 طالباً) تستحوذ المخاوف والهواجس المستقبلية على تفكيرهم تماماً وتمنعهم من التركيز الذهني، مما يدفعهم إلى التهويل والاستغراق المفرط في الاسترسال في الأحداث المؤلمة وتضخيم الأزمات البسيطة لعدة أيام. وفيما يتعلق بالقدرة على إظهار الصمود الأكاديمي، كشفت المعطيات أيضاً عن فقدان (56.67%) من أفراد العينة (أي بواقع 17 طالباً) للتوازن الفكري والمنطقي والقدرة على مواجهة التحديات بعقلانية عند تراكم الالتزامات والضغوط.

وبمقارنة هذه المؤشرات الميدانية بنتائج الدراسات السابقة ذات الصلة، يتضح الدور التكيفي الجوهري لأبعاد الشفقة بالذات في البيئة الجامعية؛ إذ أظهرت دراسات كل من زغيبي (2020)، والعصيمي والهبيدي (2020)، ونازاري وآخرين (Nazari et al., 2025)، وتشو وآخرين (Zhou et al., 2026) امتلاك الطلبة مستويات مرتفعة إلى فوق متوسطة في الدرجة الكلية والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات؛ كاللطف بالذات واليقظة العقلية، مقابل مستويات منخفضة إلى متوسطة في الأبعاد السلبية كالعزلة والمحاكمة الذاتية، بينما جاء المستوى العام متوسطاً في دراسة الناصر وعبد الرزاق (2025). بالإضافة إلى تباين مستويات هذه الأبعاد وفق متغير الجنس تبعاً لنتائج العصيمي والهبيدي (2020) وتشو وآخرين (2026)، في حين لم تتأثر بمتغيرات العمر أو التحصيل الدراسي وفقاً لدراسة زغيبي (2020). وفي ضوء تباين هذه النتائج باختلاف البيئات الثقافية، ونظراً لقلة الدراسات التي أُجريت في البيئة المحلية السورية التي تنطوي على خصوصية ضاغطة استثنائية (اقتصادية وحياتية)، يسعى البحث الحالي إلى سد هذه الفجوة المعرفية من خلال تحديد مستوى الشفقة بالذات بأبعادها الإيجابية والسلبية وعلاقتها ببعض المتغيرات (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية) لدى عينة من طلاب جامعة طرطوس؛ للوقوف على خصائصهم النفسية ومدى تكيفهم مع الضغوط الراهنة.

وبناءً على ما تقدم، يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي: ما مستوى الشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية) لدى طلبة جامعة طرطوس؟

3- أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تكمن في تقديم مادة علمية توضح مفهوم الشفقة بالذات وأبعادها النفسية في البيئة الجامعية، مما يساهم في إثراء الأبحاث النفسية برؤية جديدة تكشف عن علاقة هذا المتغير ببعض المتغيرات كالجنس، والتخصص، والسنة الدراسية.

الأهمية التطبيقية: تتمثل في تزويد صُنّاع القرار بجامعة طرطوس بمؤشرات ميدانية لتشخيص مشكلات الطلبة التكيفية، وتوجيه الأنظار نحو تبني إستراتيجيات إرشادية قائمة على اليقظة العقلية والإنسانية المشتركة لحماية الطلاب من العزلة والحد من استرسالهم في الأفكار المؤلمة.

4- أهداف البحث:

هدف البحث إلى تعرّف:

1- مستوى الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط) لدى طلبة جامعة طرطوس.

2- مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى الشفقة بالذات تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية).

5- أسئلة البحث:

ما مستوى الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط) لدى طلبة جامعة طرطوس.

6- فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير نوع الكلية (تطبيقية، نظرية).

الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير سنة الدراسة (مستجد، تخرج).

7- منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج الوصفي الذي يصف الظاهرة ويدرسها كما هي في الواقع، حيثُ يُعرّف بأنّه: مجموعة من الخطوات المتكاملة مع بعضها البعض لوصف الظاهرة موضع الدراسة عن طريق جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بها ومعالجتها وتحليلها، واستخلاص النتائج أو تعميمات عنها (المشهداني، 2019، ص126).

8- مجتمع البحث وعينته:

يشمل مجتمع البحث جميع طلاب جامعة طرطوس والبالغ عددهم (22837) طالباً وطالبة، وذلك بحسب إحصائيات مديرية التخطيط والإحصاء في جامعة طرطوس للعام الدراسي 2024-2025. ولتحديد حجم العينة تمّ استخدام معادلة ستيفن ثامبسون (Thompson, 2012, P59):

$$\mathrm{n} = \frac{N\,P(1-P)}{(N-1)\left(\frac{d^2}{Z^2}\right) + P(1-P)}$$

وبتطبيق المعادلة السابقة نجد:

$$\mathrm{n} = \frac{22837 \times 0.5(1-0.5)}{(22837-1)\left(\frac{0.05^2}{1.96^2}\right) + 0.5(1-0.5)}$$

$$\mathrm{n} = \frac{5709.25}{014.8609 + 0.25} = \frac{5709.25}{15.1109} \cong 378$$

تمّ الاعتماد على العينة العشوائية الطبقية التناسبية لتقسيم مجتمع الدراسة (378 طالباً وطالبة) إلى طبقتين (كليات نظرية، وكليات تطبيقية)؛ حيث بلغ حجم العينة من الكليات التطبيقية (269) طالباً وطالبة، وفي الكليات

النظرية (109). كذلك قُسم مجتمع البحث إلى طبقتين (طالب مستجد، طالب سنة تخرج) ليبلغ حجم العينة من الطلاب المستجدين (202)، ومن الطلاب في سنة التخرج (176) طالباً وطالبة.

9- مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

الشفقة بالذات: يُعدّ مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، حيث ينظر إليه بوصفه إستراتيجية أساسية يوظفها الفرد في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة للتخلص من المعاناة النفسية المرتبطة بالأمراض الجسدية، والتحرر من الأفكار السلبية، والحد من تعاظم المشاعر السلبية كمشاعر النقد الذاتي، والشعور بالذنب والخجل وصولاً لتحقيق التوازن النفسي (عيد وعلي، 2024، ص53).

وتُعرّف إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي حصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذا البحث من خلال استجاباتهم على أبعاده (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط).

طلبة جامعة طرطوس: هم جميع الطلبة المسجلين بانتظام في مختلف كليات جامعة طرطوس الحكومية، والذين يتابعون دراستهم الجامعية خلال العام الدراسي (2025/2024)، والذين جرى اختيار عينة البحث منهم لتطبيق المقياس الحالي (مستوى الشفقة بالذات) عليهم.

10- أدوات البحث:

تمّ تصميم أداة البحث الحالي من قبل الباحثة، والتي تمثلت بمقياس الشفقة بالذات وذلك بالاعتماد على الأبعاد الأساسية للمقياس التي حددتها (Neff, 2003)، وهي: اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط)، وقد قامت الباحثة بصياغة البنود الخاصة بهذه الأبعاد بحيث خُصص لكل بعد (10) بنود من إعداد الباحثة. كما تضمن المقياس مقدمة تضمنت الهدف من البحث، بالإضافة إلى مجموعة من المتغيرات: جنس الطالب (ذكر، أنثى)، نوع الكلية أو التخصص (كليات نظرية، كليات تطبيقية)، سنة الدراسة (طالب مستجد سنة أولى، طالب سنة تخرج).

وللتحقق من صدق المحكمين لمحتوى بنود المقياس، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين من السادة أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية، وذلك ليبدوا ملاحظاتهم عليه من حيث التعديل أو الحذف أو الإضافة، ومدى انتماء كل بند منها إلى البعد أو المحور الذي وضع فيه، واقتراح ما يسهم في إظهار المقياس بالصورة القابلة للتطبيق، حيث قامت الباحثة بإجراء التعديل اللازم في ضوء ملاحظات المحكمين، حتى خرج المقياس بصورته النهائية، وفيما يلي أهم التعديلات التي طرأت على بنود المقياس:

جدول (1) التعديلات التي طرأت على بنود مقياس الشفقة بالذات

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
1	عندما أواجه فترة من الضغوط الدراسية الشديدة، أمنح نفسي الرعاية والاهتمام التي أحتاجها.	أهتم برعاية نفسي وصحتها عندما تزداد الضغوط الدراسية عليّ.
5	عندما أقصر في تحقيق هدف كنت أطمح إليه، أواسي نفسي بعبارات مشجعة وبناءة.	أواسي ذاتي بطريقة بناءة عندما أقصر في تحقيق هدف أطمح إليه.
7	عندما أفشل في اجتياز اختبار ما، يسيطر عليّ دافع قوي لمعاقبة نفسي وجلد ذاتي.	أجلد ذاتي وأعاقبها نفسياً عند إخفاقي في اجتياز أي اختبار.
16	عندما تسوء ظروفي الدراسية، يسيطر عليّ وهم بأنني الطالب الوحيد الذي يعاني في الجامعة.	أتوهم بأنني الطالب الوحيد الذي يعاني في الجامعة عند تعثر ظروفي.
20	عندما أواجه أزمة قاسية، يتملكني إحساس بأن العالم كله ضدي وأنني بمفردي في هذه المواجهة.	يصيبني إحساس بأنني بمفردي تماماً في مواجهة الأزمات المحيطة بي.
21	عندما أمر بموقف مؤلم، أحاول الحفاظ على هدوئي النفسي واتزاني دون تهويل للحدث.	أحافظ على اتزاني الانفعالي والذهني دون تهويل عندما يمر بي موقف مؤلم.
23	عندما أشعر بالضيق، أنفتح على مشاعري وأسمح لنفسي بمعايشتها بهدوء دون كبت أو إنكار.	أنفتح على مشاعري المؤلمة وأسمح لنفسي بمعايشتها بهدوء دون إنكار.
26	عندما يحدث أمر سيئ، تبتلعني الأفكار والمشاعر السلبية تماماً ولا أستطيع التركيز في أي شيء آخر.	تستحوذ المشاعر السلبية على تفكيري تماماً وتمنعني من التركيز عند حدوث مشكلة.

بناءً على التعديلات السابقة تضمن مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية ثلاثة أبعاد هي: (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط)، وهذه الأبعاد موزعة على (30) بنداً، لكل بعد (10) بنود، ويعتمد أسلوب التصحيح وفق مقياس ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة ضعيفة، بدرجة ضعيفة جداً) للبنود الإيجابية، وبشكل معاكس البنود السلبية وهي (6، 7، 8، 9، 10، 16، 17، 18، 19، 20، 26، 27، 28، 29، 30). وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي، تمّ إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند من البنود المكونة لكل بعد، والدرجة الكلية للبعد؛ والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من غير عينة البحث الأساسية، وكانت النتائج وفق الآتي:

جدول (2) معامل الاتساق الداخلي بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

رقم البند	معامل بيرسون	احتمال الدلالة	رقم البند	معامل بيرسون	احتمال الدلالة	رقم البند	معامل بيرسون	احتمال الدلالة
1	.825**	.000	11	.654*	.000	21	.822**	.000
2	.708*	.000	12	.833**	.000	22	.884**	.000
3	.836**	.000	13	.819**	.000	23	.809**	.000
4	.813**	.000	14	.766*	.000	24	.717*	.000
5	.792**	.000	15	.817**	.000	25	.863**	.000
6	.824**	.000	16	.751*	.000	26	.757*	.000
7	.877**	.000	17	.737*	.000	27	.843**	.000
8	.645*	.000	18	.806**	.000	28	.677*	.000
9	.846**	.000	19	.749**	.000	29	.729*	.000
10	.666*	.000	20	.777**	.000	30	.698*	.000

* الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) ** الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

يُظهر الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت موجبة ومرتفعة؛ حيث تراوحت أدنى قيمة لها عند (0.645) للبند رقم (8) وأعلى قيمة لها عند (0.884) للبند رقم (22). كما تشير قيم احتمال الدلالة المقابلة لجميع البنود والتي بلغت (.000) إلى أن جميع هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و(0.05). وتؤكد هذه النتائج تمتع جميع بنود المقياس بتجانس عالٍ واتساق داخلي قوي مع أبعادها، مما يؤكد صلاحيتها للتطبيق الميداني الأساسي في هذا البحث دون الحاجة لحذف أو تعديل أي منها.

جدول (3) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية

البعد	معامل ارتباط بيرسون	احتمال الدلالة
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	0.823**	.000
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	0.875**	.000
اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط	0.843**	.000

يبيّن الجدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية جاءت موجبة وقوية؛ حيث بلغت قيمتها (0.823) لبُعد (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات)، و (0.875) لبُعد (الإنسانية المشتركة مقابل العزلة)، في حين وصلت إلى (0.843) لبُعد (اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط). وبملاحظة قيم احتمال الدلالة التي بلغت (.000) لجميع الأبعاد، يتضح أن هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). وتُعد هذه النتائج دليلاً قوياً على تماسك البناء الداخلي للمقياس، وتكامل أبعاده الثلاثة في قياس المفهوم الظاهري المستهدف، مما يؤكد صلاحية الأداة ككل للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

بهدف التوصل إلى دلالات ثبات المقياس وفاعلية بنوده، تمّ حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronpach Alpha)، حيث تمّ التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية، والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة، وكانت النتائج وفق الجدول الآتي:

جدول (4) معامل الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) لأبعاد المقياس والثبات الكلي

أبعاد المقياس	عدد البنود	Cronpach Alpha
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	10	0.855
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	10	0.819
اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط	10	0.849
الثبات الكلي	30	0.875

يبين الجدول (4) أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا لبُعد (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات) (0.855)، ولبُعد (الإنسانية المشتركة مقابل العزلة) (0.819)، في حين وصلت إلى (0.849) لبُعد (اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط). وجاء معامل الثبات الكلي للمقياس ككل (30 بنداً) مرتفعاً حيث بلغ (0.875). وحيث إن جميع هذه القيم تفوق بكثير حد الكفاية المقبول إحصائياً في البحوث النفسية والتربوية (والبالغ 0.70)، فإن هذه النتائج تؤكد استقرار أداة القياس، وتجانس بنودها، وصلاحيتها التامة للتطبيق الميداني والاعتماد على نتائجها.

بعد الانتهاء من عملية توزيع الاستبانات تمّ تفريغها على الحاسب الآلي باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.25، وتمّ استخدام القوانين الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والأهمية النسبية، اختبار (ت) ستيودنت لعينتين مستقلتين.

أما معيار الحكم على متوسط الاستجابات لتحديد مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث:

طول الفئة = (درجة الاستجابة العليا – درجة الاستجابة الدنيا) /عدد فئات الاستجابة

طول الفئة = (5 – 1) /5 = 0.8

وبناءً عليه تمّ اعتماد التبويب المغلق، وتمّ تحديد المجالات الآتية:

جدول (5) التبويب المغلق لمجالات سلم ليكرت (المعيار المعتمد)

المجال	المستوى	الأهمية النسبية
1 – 1.8	ضعيف جداً	%(20–36)
1.81 – 2.60	ضعيف	%(36.2–52)
2.61 – 3.40	متوسط	%(52.2–68)
3.41 – 4.20	مرتفع	%(68.2–84)
4.21 – 5	مرتفع جداً	%(84.2–100)

11- حدود البحث:

الحدود العلمية: الشفقة بالذات بأبعادها: (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط).

الحدود البشرية: عينة طبقية عشوائية من طلبة جامعة طرطوس.

الحدود الزمانية: طُبِّق البحث في الفصل الثاني من العام الدراسي 2024–2025.

الحدود المكانية: طُبِّق البحث في كليات جامعة طرطوس.

12- الدراسات السابقة:

12-1- الدراسات العربية:

1- دراسة بسيوني وخياط (2019)، في المملكة العربية السعودية بعنوان: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف إلى درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كذلك هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من تعريب عبد الرحمن وآخرين (2015) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي (2016)، وقد استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (130) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1439-1440هـ. وقد توصلت الدراسة إلى أنّ أفراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات والمرونة النفسية. وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

2- دراسة العصيمي والهبيدي (2020)، في الكويت بعنوان: قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة.

تناول هذا البحث مفهوم الشفقة بالذات باعتباره من المفاهيم النفسية الحديثة ذات الأدوار التكيفية المهمة التي تساهم في تعزيز مستويات الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلاب الجامعة. وقد هدفت الدراسة بشكل أساسي إلى قياس مستويات هذه المتغيرات، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وأبعاد الازدهار الثلاثة، فضلاً عن رصد الفروق بين الجنسين ومدى إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال عوامل الازدهار. ولتحقيق هذه الأهداف، طُبقت الدراسة على عينة نهائية قوامها (435) طالباً وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت. واعتمد الباحثان على مقياس الشفقة بالذات لـ (Kristin Neff) بعد تعريبه وتقنينه، إلى جانب مقياس للازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي من إعدادهما. وقد أسفرت النتائج عن امتلاك أفراد العينة مستوى مرتفعاً في الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وللدرجة الكلية، ومستوى متوسطاً في أبعادها السلبية، في حين جاء مستوى الازدهار مرتفعاً ولكن بدرجة صغيرة. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين؛ حيث تفوق الذكور في الدرجة الكلية للشفقة بالذات وفي أبعاد مثل اللطف الذاتي واليقظة العقلية، بينما تميزت الإناث في بعد الإنسانية المشتركة. وأخيراً، أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة بين الازدهار وأبعاد الشفقة الإيجابية (كاللطف واليقظة)، مقابل علاقات سالبة مع الأبعاد السلبية (كالعزلة والمحاكمة الذاتية)، مع تباين قدرة عوامل الازدهار المختلفة في التنبؤ بالدرجة الكلية لأبعاد الشفقة بالذات.

3- دراسة زغيبي (2020)، في المملكة العربية السعودية بعنوان: درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل.

هدفت الدراسة للتعرف إلى درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، والفروق في الشفقة بالذات تبعاً لاختلاف متغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي. ولتحقيق هدف الدراسة، قام الباحث بإعداد مقياس الشفقة بالذات، وتمّ 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 إحصائياً في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي.

4- دراسة الناصر وعبد الرزاق (2025)، في المملكة العربية السعودية بعنوان: الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود، كما هدفت للتعرف إلى الفروق في كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وفقاً لمتغيري التخصص والمرحلة الدراسية، وبلغت عينة الدراسة (114) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات بالصورة المختصرة، لنيف (Neff, 2011)، من ترجمة صالح (2017)، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف (Ryff, 1989) من ترجمة برزوان وآخرين (2021) وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: إنّ مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة جاء بمستوى متوسط، وجاء بعد اليقظة العقلية بدرجة متوسطة في المرتبة الأولى، يليه بعد الإنسانية المشتركة، يليه النقد الذاتي، يليه بعد العزلة، ثم بعد اللطف بالذات، وأخيراً بعد الهوية المفرط. كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى افراد العينة.

12-2- الدراسات الأجنبية:

1- دراسة نازاري وآخرين (Nazari, etal, 2025)، إيران.

Self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: a cross-sectional, multi-center study.

الشفقة بالذات، والإجهاد الأكاديمي، والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب التمريض في مرحلة البكالوريوس: دراسة مقطعية متعددة المراكز.

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات، والضغط الدراسي، والثقة بالأداء الأكاديمي لدى طلاب التمريض في مرحلة البكالوريوس، ولتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة في جمع المعلومات على عدة أدوات شملت مقياساً خاصاً بالثقة والضغط الدراسي، بالإضافة إلى مقياس الشفقة بالذات بنسخته المختصرة الذي طوره الباحثان كريستين نيف ورايس. وطُبِّقت الأدوات على عينة حجمها (200) طالب وطالبة من تخصص التمريض تم اختيارهم من ثلاث جامعات إيرانية للعلوم الطبية باستخدام العينة الميسرة. أظهرت النتائج أن طلاب التمريض يتمتعون بمستوى فوق المتوسط في الشفقة بالذات، كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط عكسي بين الشفقة بالذات والإجهاد الأكاديمي، وارتباط طردي قوي بين الشفقة بالذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية، بالإضافة إلى ارتباط عكسي بين الكفاءة الذاتية والإجهاد الأكاديمي.

2- دراسة تشو وآخرين (Zhou, etal, 2026)، الصين.

Self-compassion and English learning anxiety among college students: a moderated chain mediation model.

الشفقة بالذات وقلق تعلم اللغة الإنجليزية لدى طلاب الجامعات: نموذج وسيط تسلسلي مُعدَّل.

هدفت الدراسة إلى معرفة كيف تساعد الشفقة بالذات (وهي تعامل الطالب مع نفسه بلطف وتفهم عند الخطأ أو الفشل بدلاً من قسوة لوم الذات) في تقليل الخوف والقلق من تعلم اللغة الإنجليزية لطلاب الجامعات الذين يواجهون ضغوطاً دراسية واختبارية كبيرة. ولتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة في جمع المعلومات على أدوات قياس مقننة شملت مقياس الرغبة في النمو والتطوير الشخصي، ومقياس التجنب والتهرب من المشاعر السلبية، ومقياس قلق تعلم اللغة الإنجليزية، بالإضافة إلى مقياس الشفقة بالذات المكوّن من اثني عشر بنداً والمستند إلى النموذج الأصلي للعالِمة كريستين نيف والمُعدّل للبيئة المحلية بواسطة الباحث تشن وزملائه. وتم التطبيق على عينة شملت (1287) طالباً وطالبة في (26) مقاطعة وبلدية صينية. وأظهرت النتائج أن المتوسط العام لدرجات الطلاب في الشفقة بالذات يقع ضمن المستوى فوق المتوسط (مستوى معتدل يميل للارتفاع)، وكشفت النتائج أيضاً أن امتلاك الطلاب مستويات أعلى من الشفقة بالذات يتنبأ بشكل قوي بانخفاض قلقهم من تعلم الإنجليزية؛ حيث يعمل تقبل الذات واللطف مع النفس كمخزون نفسي يحفز رغبة الطلاب في التطوير والنمو الشخصي ويحميهم من التهرب من المواقف التعليمية الصعبة، مما يقلل قلقهم تلقائياً. كما كشفت النتائج عن دور مهم للجنس كعامل مُعدِّل؛ إذ تبيّن أن الرغبة في التهرب من المشاعر السلبية ترفع قلق التعلم لدى الطالبات الإناث بشكل أقوى وأشد مقارنة بالطلاب الذكور عند مواجهة الضغوط الدراسية.

12-3- التعقيب على الدراسات السابقة:

تتشابه الدراسة الحالية مع دراسات بسيوني وخياط (2019)، والعصيمي والهبيدي (2020)، وزغيبي (2020)، والناصر وعبد الرزاق (2025)، ونازاري وآخرين (Nazari et al., 2025)، وتشو وآخرين (Zhou et al., 2026) في استهداف مجتمع طلبة الجامعة، والاعتماد على المنهج الوصفي، وتبني نموذج "نيف" (Neff) كمرجعية نظرية لتفسير أبعاد الشفقة بالذات. غير أن الاختلاف يبرز بوضوح في طبيعة المتغيرات المقترنة بالبحث؛ فبينما ركزت تلك الدراسات على ربط الشفقة بالذات بالمرونة، أو الازدهار، أو الرفاهية، أو الإجهاد التمريضي، وقلق اللغة الإنجليزية، اتجهت الدراسة الحالية لرصد مستوى المتغير وعلاقته بخصائص الطلبة الديموغرافية، من خلال اعتماد عينة عشوائية طبقية تناسبية ممثلة بلغت (378) طالباً وطالبة حُسبت بدقة وفق معادلة ستيفن ثامبسون. وتتميز الدراسة الحالية ببناء أداة قياس من إعداد الباحثة بالكامل مكوّنة من (30) بنداً وتتمتع باتساق وثبات ميداني عالٍ، بدلاً من استخدام النسخ المترجمة والمختصرة.

13- الإطار النظري للبحث:

13-1- تعريف الشفقة بالذات: تُعرّف الشفقة بالذات على أنها: قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد (Neff, 2009, P212). كما تُعرف بأنها: درجة توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف وتسامح عدما تسير أمور حياته على نحو خطأ كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به (Allen & Leary, 2010, P107). والشفقة بالذات من منظور (Knox, 2017, P20) مفهوم يتضمن نظر الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه وإخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام. ويرى (Bayir & Lomas, 2016, P23) أنّ الشخص المشفق بذاته هو

شخص يغفر لنفسه دائماً، هو متسامح دائماً لأنه غالباً ما يلقي باللوم على الآخرين أو أن الحياة هي التي تجبره على ارتكاب الأخطاء.

13-2- النظريات المفسرة للشفقة بالذات: تحظى الشفقة بالذات باهتمام واسع في علم النفس الإيجابي، حيث سعى العلماء إلى تفسيرها وتحليل آلياتها من خلال أطر نظرية متعددة تنوعت بين المنظور البيولوجي التطوري والمنظور الإنساني، وذلك بهدف فهم كيف يسهم هذا المفهوم في تعزيز الصحة النفسية ومساعدة الفرد على مواجهة الأزمات والإخفاقات.

أ- النظرية العقلية الاجتماعية: ترتكز هذه النظرية على المفاهيم البيولوجية التطورية لعلم الأعصاب ونظرية التعلق، وتشير إلى أن أنظمة المعالجة الاجتماعية لدى الإنسان يمكنها إنتاج استجابات داخلية تسهم في تحقيق التهدئة الذاتية. وتفترض النظرية أن الشفقة بالذات تعمل كمتغير حيوي يقوم بتعطيل نظام التهديد الذاتي (الذي يرتبط بمشاعر عدم الأمان، والدفاع عن الذات، والنقد الذاتي، والعصابية المانعة للتكيف)، وفي المقابل ينشط نظام التهدئة الذاتية (الذي يرتبط بمشاعر الارتباط الآمن، والقبول واللطف بالذات، والإحساس بالطمأنينة) مما يمنح الأفراد هدوءاً انفعالياً كبيراً. وبناءً على ذلك، ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية النفسية؛ نظراً لما تولده لدى الفرد من مشاعر أمن وأمان تساعده على التكيف الناجح مع بيئته، فضلاً عن دورها في خفض معدلات العصابية وتقليل التقييمات السلبية لصورة الجسم، كون الأفراد الشفيقين بأنفسهم نادراً ما يقعون في فخ المقارنات الاجتماعية مع الآخرين (Barnett & Sharp, 2016, P226).

ب- النظرية الإنسانية: تنطلق هذه النظرية من منظور قيمي يؤكد على أهمية تقبل الآخرين ومساعدتهم ومشاركتهم آلامهم ومعاناتهم كجزء من الطموح الإنساني المشترك. وقد برز هذا التوجه بوضوح لدى العالم "ماسلو" الذي شجع على مساعدة الآخرين والتعاطف معهم في لحظات الفشل، والوقوف بجانبهم مع تعزيز قيم التسامح والتقدير للذات وللآخرين على حد سواء. وفي السياق ذاته، ركز "روجرز" على مفهوم الشفقة بالذات وجعله أحد المستهدفات الرئيسة في نموذج العلاج المتمركز حول العميل، حيث يرى أن الشفقة بالذات تسمح للفرد بأن يصبح أكثر وعياً وتقبلاً لكيانه، وأكثر انفتاحاً نحو النمو والتغير والتطور، بجانب امتلاكه القدرة على التعبير عن حاجاته وصراعاته بوضوح وصراحة؛ الأمر الذي يفضي في النهاية إلى تحقيق التقبل الذاتي غير المشروط الذي يصدر فيه المرء تقييمات إيجابية نحو نفسه دون قيود أو شروط مسبقة (جمعة، 2022، ص77).

13-3- أبعاد الشفقة بالذات: يعد النموذج الذي طورته الباحثة كريستين نيف (Kristin Neff) الركيزة الأساسية في قياس وتفسير الشفقة بالذات في علم النفس الإيجابي؛ حيث نظرت إليها بوصفها بنية ديناميكية تتألف من ثلاثة أبعاد أساسية ثنائية القطب. يمثل كل بعد منها حالة من التوازن المعرفي والانفعالي التي تحمي الفرد من الآثار السلبية للإخفاقات وتدعم مرونته النفسية، وتتضح هذه الأبعاد فيما يلي:

أ- البعد الأول: اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات: ينطوي هذا البعد على قدرة الفرد على تفهم نفسه والتعامل مع ذاته برفق ورأفة، وبشكل مبني على الحنو والاحتواء العاطفي بدلاً من نقدها أو جلدها، ولا سيما عند مواجهة الإخفاقات أو المرور بخبرات المعاناة. ويتضمن اللطف بالذات اعتراف الفرد الواعي بأوجه القصور والنقص الطبيعية في الحياة البشرية، والسعي نحو تهدئة النفس وضبط انفعالاتها عند التعرض للتجارب المؤلمة. ومن خلال استبدال الأحكام القاسية بمشاعر دافئة ومتقبلة، يظهر الفرد تأثيراً إيجابياً نحو ذاته؛ مما يمكنه من عبور المواقف السلبية والتعامل معها بموضوعية واتزان (Muris et al., 2022, P154).

ب- البعد الثاني: الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: يقصد بهذا البعد النظر إلى تجارب الألم والفشل كجزء لا يتجزأ من الخبرة الإنسانية الكلية التي يشترك فيها البشر جميعاً، وليس بوصفها تجارب معزولة أو قاصرة على الفرد وحده؛ فعند التعرض للصدمات، أو الإخفاق، أو فقدان الأحبة، غالباً ما يقع الفرد في فخ الشعور بأن معاناته استثنائية ولم يمر بها أحد سواه، وهو ما يولد لديه شعوراً خانقاً بالعزلة. وفي المقابل، فإن الإدراك الحقيقي لواقع الحال يؤكد أن المشكلات والتحديات هي قاسم بشري مشترك، ويساهم هذا الوعي بالترابط الإنساني في خفض حدة الآلام النفسية وتبديد مشاعر الاغتراب؛ مما يتيح للفرد التعامل مع أزماته بشكل توافقي وتكيفي (Jennifer et al., 2020, P42).

ج- البعد الثالث: اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط: يتطلب هذا البعد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات والأفكار المؤلمة، وذلك من خلال التركيز على اللحظة الراهنة، ومراقبة المشاعر السلبية والانفتاح عليها دون كبتها أو إطلاق أحكام مسبقة عليها، وفي الوقت نفسه دون التوحد والمبالغة فيها (الاستغراق المفرط). فالآلام النابعة من النقد الذاتي القاسي أو ضغوط الحياة قد تؤدي بالفرد إلى التذكر القهري واجترار الأحزان، مما يثبت صورة ذهنية مشوهة عن الذات تبعده عن الاستقرار النفسي. وتأتي اليقظة العقلية هنا لتحمي الفرد من الاستغراق في كراهية الذات، وتمنحه وضوحاً ورؤية تعددية وانفتاحاً عقلياً يُمكّنه من إدراك معاناته برفق، والنهوض بهِمّته لتجاوزها (Kotera et al., 2021, P1325-1335).

بناءً على ما سبق، يمكن إسقاط هذه الأبعاد النظرية على الطالب الجامعي؛ حيث يمثل اللطف بالذات حصناً يحميه من فخ جلد الذات والنقد الهدام عند تعثره في اختبار أو إخفاقه في تحقيق معدل أكاديمي معين، مستبدلاً ذلك بتهدئة نفسه والاعتراف بمواطن تقصيره بموضوعية دون قسوة. كما أن استحضار بعد الإنسانية المشتركة يعيد صياغة وعي الطالب تجاه الضغوط الأكاديمية والمستقبلية والامتحانات، فلا يعود يرى الصعوبات الأكاديمية كمعاناة شخصية استثنائية توجب العزلة والانكفاء، بل يدركها كجزء من رحلة جماعية وخبرة طبيعية يمر بها كل زملائه، مما يخفف من وطأة التوتر لديه. وأخيراً، تتيح اليقظة العقلية للطالب الجامعي مراقبة أفكاره السلبية وقلقه من التخرج أو التكليفات الضاغطة دون كبتها أو الاستغراق المفرط فيها؛ مما يحميه من استحضار الأحزان والتفكير القهري الذي يستنزف طاقته، ويمنحه بدلاً من ذلك اتزاناً انفعالياً وانفتاحاً عقلياً يمكنه من التعامل مع الأزمات الدراسية بكفاءة وتكيف نفسي ناجح.

14- نتائج البحث:

لتعرف مستوى الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط)، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس، وعلى كامل البنود بالنسبة إلى كل بعد وفق الآتي:

14-1- ما مستوى الشفقة بالذات المتعلق ببعد اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات لدى أفراد عينة البحث؟

جدول (6) الإحصاءات الوصفية لإجابات أفراد العينة على عبارات بعد اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات

الرقم	البنود	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى
1	أهتم برعاية نفسي وصحتها عندما تزداد الضغوط الدراسية عليّ.	378	3.65	0.712	73	مرتفع
2	أتقبل أخطائي الأكاديمية بتفهم دون المبالغة في لوم ذاتي.	378	3.42	0.745	68.4	مرتفع
3	أدعم نفسي بعبارات إيجابية ومشجعة عند شعوري بالإحباط أو الخيبة.	378	3.58	0.698	71.6	مرتفع
4	أتعاطف مع قُدراتي الشخصية عند مواجهة الصعاب بدلاً من قسوة الحكم عليها.	378	3.71	0.721	74.2	مرتفع
5	أواسي ذاتي بطريقة بناءة عندما أقصر في تحقيق هدف أطمح إليه.	378	3.48	0.760	69.6	مرتفع
6	أنزعج بشدة من عيوبي ونقاط ضعفي الشخصية ولا أستطيع تقبلها.	378	2.38	0.734	47.6	ضعيف
7	أجلد ذاتي وأعاقبها نفسياً عند إخفاقي في اجتياز أي اختبار.	378	2.65	0.781	53	متوسط
8	أوبخ نفسي بكلمات قاسية وجارحة عندما يتراجع أدائي الدراسي.	378	2.88	0.795	57.6	متوسط
9	أشعر بنقص قيمتي الذاتية وتصالحي مع نفسي عند ارتكاب أي خطأ.	378	2.45	0.718	49	ضعيف
10	أرفض ذاتي تماماً عندما تظهر لي جوانب القصور في شخصيتي.	378	2.72	0.764	54.4	متوسط
	المتوسط الحسابي العام	378	3.09	0.743	61.8	متوسط

يبين الجدول (6) أن المستوى العام لإجابات أفراد العينة على بُعد "اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات" جاء بدرجة (متوسطة)، بمتوسط حسابي عام بلغ (3.09)، وانحراف معياري (0.743)، وأهمية نسبية بلغت (61.8%). وعند تحليل بنود هذا البُعد، يتضح تباين استجابات الطلبة بين شقّيه الإيجابي والسلبي؛ حيث سجلت العبارات (من 1 إلى 5) التي تقيس "اللطف بالذات" مستويات (مرتفعة) تراوحت متوسطاتها بين (3.42 و3.71)، وجاء البند (4): "أتعاطف مع قدراتي الشخصية عند مواجهة الصعاب بدلاً من قسوة الحكم عليها" في المرتبة الأولى بمتوسط (3.71) وأهمية نسبية (74.2%). وفي المقابل، جاءت العبارات (من 6 إلى 10) التي تقيس مظهر "الحكم على الذات" بمستويات تراوحت بين (الضعيفة والمتوسطة) وبمتوسطات انحصرت بين (2.38 و2.88)، حيث سجلت العبارة (8): "أوبخ نفسي بكلمات قاسية وجارحة عندما يتراجع أدائي الدراسي" أعلى متوسط في الجانب السلبي بلغ (2.88) بدرجة (متوسطة) وأهمية نسبية (57.6%). ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة جامعة طرطوس يمتلكون وعياً تكيفياً ورغبة في العناية بذواتهم وإظهار التسامح مع قدراتهم عند مواجهة التحديات الدراسية؛ إلا أن هذا التوجه الإيجابي يتداخل مع مستويات موازية من جلد الذات والمحاكمة الداخلية عند تراجع الأداء الأكاديمي؛ حيث تدفع التطلعات الأكاديمية العالية الطلاب إلى التمسك بآليات دعم الذات الإيجابية كمصدات نفسية، غير أن وطأة قلق الاختبارات والخوف من الفشل يُحفزان لديهم آليات اللوم والتوبيخ الذاتي تلقائياً، مما جعل المحصلة الكلية للبُعد تقف عند المستوى المتوسط.

14-2- ما مستوى الشفقة بالذات المتعلق ببعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة لدى أفراد عينة البحث؟

جدول (7) الإحصاءات الوصفية لإجابات أفراد العينة على عبارات بعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة

الرقم	البنود	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى
11	أذكر نفسي بأن التعثر الأكاديمي تجربة طبيعية يمر بها معظم الطلاب.	378	3.88	0.654	77.6	مرتفع
12	أدرك أن المعاناة جزء لا يتجزأ من طبيعة الخبرة الإنسانية العامة.	378	3.92	0.612	78.4	مرتفع
13	يخفف عني وعيي بأن زملائي يواجهون صعوبات مشابهة لصعوباتي الدراسية.	378	3.75	0.689	75	مرتفع
14	أنظر لإخفاقاتي كخطوات تعليمية يمر بها أي فرد في حياته.	378	3.82	0.670	76.4	مرتفع
15	أحافظ على تواصلي مع مجتمعي الجامعي حتى في أوقات أزماتي الشخصية.	378	3.44	0.732	68.8	مرتفع
16	أتوهم بأنني الطالب الوحيد الذي يعاني في الجامعة عند تعثر ظروفي.	378	2.85	0.788	57	متوسط
17	ينتابني شعور بالوحدة والانعزال عن الآخرين كلما واجهت فشلاً أكاديمياً.	378	2.60	0.751	52	ضعيف
18	أتنحى جانباً وأتجنب التواصل مع زملائي عند مروري بظروف قاسية.	378	2.32	0.705	46.4	ضعيف
19	أشعر بالاغتراب النفسي وبأن الآخرين يعيشون حياة مثالية خالية من المشكلات.	378	3.05	0.792	61	متوسط
20	يصيبني إحساس بأنني بمفردي تماماً في مواجهة الأزمات المحيطة بي.	378	2.78	0.766	55.6	متوسط
	المتوسط الحسابي العام	378	3.24	0.716	64.8	متوسط

يبين الجدول (7) إلى أن المستوى العام لاستجابات أفراد عينة البحث على بُعد "الإنسانية المشتركة مقابل العزلة" جاء بدرجة (متوسطة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (3.24)، وبانحراف معياري قدره (0.716)، وبأهمية نسبية بلغت (64.8%). وعند تحليل بنود هذا البعد، يُلاحظ ارتفاع مؤشرات مكون "الإنسانية المشتركة" (العبارات من 11 إلى 15)؛ حيث سجلت جميعها مستويات (مرتفعة) تراوحت متوسطاتها الحسابية بين (3.44 و3.92). وجاءت العبارة (12): "أدرك أن المعاناة جزء لا يتجزأ من طبيعة الخبرة الإنسانية العامة" في المرتبة الأولى على مستوى البُعد ككل بمتوسط قدره (3.92) وأهمية نسبية بلغت (78.4%). وفي المقابل، جاءت العبارات المقيسة لمكون "العزلة" (العبارات من 16 إلى 20) بمستويات تراوحت بين (الضعيفة والمتوسطة) وبمتوسطات انحصرت بين (2.32 و3.05)؛ حيث سجلت العبارة (19): "أشعر بالاغتراب النفسي وبأن الآخرين يعيشون حياة مثالية خالية من المشكلات" أعلى متوسط في الجانب السلبي بلغ (3.05) بمستوى (متوسط) وأهمية نسبية قدرها (61%). ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة جامعة طرطوس يمتلكون نضجاً فكرياً ووعياً اجتماعياً يتيح لهم النظر إلى الأزمات الأكاديمية والتعثر بوصفها خبرات

بشرية طبيعية ومترابطة، مما يقلل من وطأة الصدمة الفردية لديهم. إلا أن هذا الإدراك الإيجابي يضعف نسبياً تحت تأثير الضغوط المحيطة؛ إذ يقع الطلاب أحياناً وبدرجة متوسطة في مشاعر "الاغتراب النفسي" وتوهم مثالية حياة الآخرين، مما يدفع بعضهم إلى الانكفاء وتجنب الأقران مؤقتاً عند اشتداد الظروف (وهو ما يفسر انخفاض متوسط العبارة 18 إلى 2.32). هذه الازدواجية بين الوعي المعرفي بالترابط الإنساني وبين مشاعر الوحدة الميدانية جعلت المحصلة الكلية للبُعد تقف عند المستوى المتوسط؛ مما يشير إلى أن الوعي الفكري بالإنسانية المشتركة" متوفر لدى أفراد العينة، لكنه يفتقر إلى التفعيل الإجرائي عبر قنوات الدعم الأكاديمي والنفسي داخل البيئة الجامعية لوقاية الطلاب من العزلة الفعلية.

14-3- ما مستوى الشفقة بالذات المتعلق ببعد اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط لدى أفراد عينة البحث؟

جدول (8) الإحصاءات الوصفية لإجابات أفراد العينة على عبارات بعد اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط

الرقم	البنود	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	المستوى
21	أحافظ على اتزاني الانفعالي والذهني دون تهويل عندما يمر بي موقف مؤلم.	378	3.52	0.730	70.4	مرتفع
22	أراقب مشاعري السلبية بوعي وموضوعية دون تضخيم لحجمها الحقيقي.	378	3.38	0.748	67.6	متوسط
23	أنفتح على مشاعري المؤلمة وأسمح لنفسي بمعايشتها بهدوء دون إنكار.	378	3.45	0.715	69	مرتفع
24	أفصل مشاعري الحزينة عن قراراتي لمواجهة التحديات الأكاديمية بعقلانية.	378	3.30	0.762	66	متوسط
25	أستوعب الأفكار المزعجة التي تمر بعقلي دون السماح لها بتوجيه سلوكي.	378	3.49	0.724	69.8	مرتفع
26	تستحوذ المشاعر السلبية على تفكيري تماماً وتمنعني من التركيز عند حدوث مشكلة.	378	2.22	0.685	44.4	ضعيف
27	أهول الأزمات الدراسية البسيطة وأمنحها اهتماماً مبالغاً فيه يستنزف طاقتي.	378	2.15	0.662	43	ضعيف
28	أستغرق في التفكير التكراري القهري في الأحداث المؤلمة لعدة أيام.	378	2.28	0.699	45.6	ضعيف
29	تسيطر عليّ الهواجس والمخاوف المستقبلية بمجرد شعوري بقلق الاختبارات.	378	2.10	0.640	42	ضعيف
30	أفقد توازني الفكري والمنطقي عندما تتراكم عليّ المتطلبات والالتزامات الجامعية.	378	2.19	0.677	43.8	ضعيف
	المتوسط الحسابي العام	378	2.81	0.704	56.2	متوسط

يبين الجدول (8) إلى أن المستوى العام لاستجابات أفراد عينة البحث على بُعد "اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط" جاء بدرجة (متوسطة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (2.81)، وبانحراف معياري قدره (0.704)، وبأهمية نسبية بلغت (56.2%). وعند تحليل بنود هذا البعد، يتضح التمايز بين المكونين؛ حيث سجلت العبارات الإيجابية

المقيسة لمظهر "اليقظة العقلية" (من 21 إلى 25) مستويات تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة؛ إذ جاءت العبارات (21، 23، 25) بمستويات (مرتفعة)، وسجل البند (21): "أحافظ على اتزاني الانفعالي والذهني دون تهويل عندما يمر بي موقف مؤلم" أعلى متوسط حسابي بلغ (3.52) وبأهمية نسبية (70.4%)، يليه البند (25) بمتوسط (3.49)، ثم البند (23) بمتوسط (3.45). في حين جاءت العبارتان (22 و24) بمستويات (متوسطة) بلغت متوسطاتها (3.38) و(3.30) على الترتيب. وفي المقابل، سجلت العبارات السلبية (من 26 إلى 30) التي تقيس مظهر "الاستغراق المفرط واجترار الأفكار" مستويات (ضعيفة) انحصرت متوسطاتها بين (2.10 و2.28)، حيث سجلت العبارة (29): "تسيطر عليّ الهواجس والمخاوف المستقبلية بمجرد شعوري بقلق الاختبارات" أدنى متوسط حسابي بلغ (2.10) وبأهمية نسبية قدرها (42%).

ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة جامعة طرطوس يمتلكون مهارة جيدة في الملاحظة الواعية والانتباه غير الحاكم لمشاعرهم وأفكارهم المؤلمة؛ فهم يظهرون قدرة على الحفاظ على اتزانهم الانفعالي واستيعاب الأفكار المزعجة دون تضخيمها. ومما يدعم ذلك انخفاض استجاباتهم بشكل واضح على عبارات الاستغراق المفرط والتهويل للأزمات الدراسية، مما يعني مقاومتهم للاستسلام للهواجس المرتبطة بقلق الاختبارات أو تراكم الالتزامات. هذه البنية النفسية المتوازنة التي تجمع بين تبني آليات اليقظة العقلية وانخفاض التفكير السلبي، هي التي أدت إلى استقرار النتيجة الكلية للبُعد عند المستوى المتوسط المائل للاعتدال، مما يؤكد امتلاك الطلاب ركيزة مرنة تمكنهم من موازنة عواطفهم والتعامل بموضوعية مع مهددات البيئة الجامعية الضاغطة.

14-4- ما مستوى الشفقة بالذات بشكل عام (جميع الأبعاد) لدى أفراد عينة البحث؟

الجدول (9) المتوسط الحسابي المرجح لمستوى الشفقة بالذات بشكل عام لدى أفراد عينة البحث

البعد	عدد البنود	المتوسط الحسابي العام	المستوى
	n	$\bar{x}$	
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	10	3.09	متوسط
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	10	3.24	متوسط
اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط	10	2.81	متوسط
المتوسط المرجح	30	3.05	متوسط

يبين الجدول (9) أن المستوى العام للشفقة بالذات لدى طلبة جامعة طرطوس جاء بدرجة (متوسطة)؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي المرجح للمقياس ككل (3.05)، وهو ما يقع ضمن الفئة المحددة للمستوى المتوسط وفقاً للمعيار المعتمد لسلم ليكرت الخماسي. وقد جاء بُعد (الإنسانية المشتركة مقابل العزلة) قد احتل المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.24)، يليه في المرتبة الثانية بُعد (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات) بمتوسط قدره (3.09)، بينما جاء بُعد (اليقظة العقلية مقابل الاستغراق المفرط) في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط بلغ (2.81)، مع ملاحظة استقرار الأبعاد الثلاثة جميعها ضمن المستوى (المتوسط). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج "كريستين نيف" (Neff) إلى أن طلبة جامعة طرطوس يمتلكون مهارات التكيف النفسي والرفق بالذات، دون مبالغة في المثالية أو سقوط في قسوة اللوم والاجترار. ويشير تصدّر بُعد "الإنسانية المشتركة" إلى أن الوعي الاجتماعي بالترابط الإنساني، وتقبل الأزمات التعليمية كخبرة جماعية طبيعية، يمثلان خط الدفاع النفسي الأول والأقوى لدى الطلاب لتخفيف وطأة الضغوط، بينما يعكس حصول

بُعدي "اللطف بالذات" و"اليقظة العقلية" على مستويات متوسطة مستقرة؛ مما يعكس قدرة الطلاب الفكرية على رعاية أنفسهم وتفهم أخطائهم ومراقبة انفعالاتهم بموضوعية، بالتوازي مع كبحهم النسبي لآليات الهدم السلبية (كجلد الذات، والانعزال، والتهويل). وتُعد هذه النتيجة دليلاً على مرونة البناء النفسي لعينة البحث؛ إذ بالرغم من الأعباء الحياتية والأكاديمية الاستثنائية والضاغطة في بيئتهم المحلية، إلا أنهم ينجحون في الحفاظ على مستوى معتدل من الشفقة بالذات كآلية دفاعية لحفظ توازنهم.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الناصر وعبد الرزاق (2025) التي أظهرت امتلاك أفراد العينة لمستوى متوسط في هذا المتغير، كما تتقاطع جزئياً مع دراسة العصيمي والهبيدي (2020) في إظهار مستويات معتدلة في ضبط الأبعاد السلبية للمقياس. وفي المقابل، تختلف النتيجة الحالية مع نتائج دراستي بسيوني وخياط (2019) وزغيبي (2020) اللتين أظهرتا مستويات مرتفعة من الشفقة بالذات، كما تباينت مع نتائج دراسة نازاري وآخرين (Nazari et al., 2025)، ودراسة تشو وآخرين (Zhou et al., 2026)؛ إذ كشفت هاتان الدراستان عن امتلاك طلاب الجامعات مستويات فوق متوسطة تميل إلى الارتفاع، ويُعزى هذا التباين إلى اختلاف البيئات الثقافية والظروف الحياتية المحيطة بمجتمعات الدراسة.

15- نتائج فرضيات البحث:

15-1- الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

لاختبار الفرضية طُبِّق اختبار ت ستيودنت (T. test) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

جدول (10) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين للتجانس		نتائج اختبار ت ستيودنت			
				قيمة ف	احتمال الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	احتمال الدلالة	القرار
ذكر	122	3.38	0.684	118.996	.000	8.584	376	.000	يوجد فرق
أنثى	256	2.90	0.395						

تشير معطيات الجدول (10) إلى رفض الفرضية الصفرية الأولى وقبول الفرضية البديلة؛ حيث أظهرت نتائج اختبار "ت" (T-test) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث). وجاءت قيمة "ت" المحسوبة (8.584) بدرجة حرية (376)، وهي قيمة دالة إحصائياً كون احتمال الدلالة المقابل لها بلغ (.000)، وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05). وتتجه هذه الفروق لصالح الطلاب الذكور؛ إذ سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى بالمقارنة مع الإناث. ويُعزى هذا الفرق إلى طبيعة التمايز السيكولوجي وأساليب التنشئة والتكيف مع الضغوط بين الجنسين في البيئة المحلية؛ فالإناث يملن غالباً عند مواجهة الإخفاق أو الأزمات الأكاديمية إلى اجترار المشاعر السلبية والمبالغة في لوم الذات وتضخيم الأخطاء، مما يضعف من مستوى اللطف بالذات لديهن. في المقابل، يميل الذكور إلى تفعيل مهارات الفصل الانفعالي والملاحظة الموضوعية للمشكلات بوصفها تحديات خارجية عابرة لا تمس قيمتهم الذاتية، مستفيدين من مساحة أكبر من الحرية الاجتماعية في التعبير والتعافي من العثرات. كما أن وطأة الأعباء الاقتصادية والأكاديمية

الراهنة في المجتمع السوري قد تفرض على الطالبات ضغوطاً وهواجس مستقبلية أعمق ترتبط بقلق التحصيل العلمي، مما يحفز لديهن آليات النقد الذاتي والعزلة تلقائياً، ويجعلهن أقل قدرة على رعاية ذواتهن مقارنة بالذكور الذين يظهرون مرونة وتوازناً أعلى في مواجهة المهددات البيئية ذاتها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العصيمي والهبيدي (2020)، والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الطلاب الذكور في الدرجة الكلية للشفقة بالذات وفي بُعدي اللطف الذاتي واليقظة العقلية. كما تتقاطع جزئياً مع دراسة تشو وآخرين (Zhou et al., 2026)، والتي أكدت أن الطالبات أكثر عرضة لتضخيم قلق الضغوط الدراسية مقارنة بالذكور. وفي المقابل، تختلف النتيجة الحالية في سياقها المنهجي مع دراسات كل من: بسيوني وخياط (2019)، وزغيبي (2020)، والناصر وعبد الرزاق (2025)؛ لكون هذه الدراسات الثلاث قد اقتصرت في تصميمها وعيناتها على الطالبات الإناث فقط.

15-2- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير نوع الكلية (تطبيقية، نظرية).

لاختبار الفرضية طُبِّق اختبار ت ستيودنت (T. test) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

جدول (11) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير نوع الكلية

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين للتجانس		نتائج اختبار ت ستيودنت			
				قيمة ف	احتمال الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	احتمال الدلالة	القرار
نظرية	109	3.21	0.415	0.492	.484	3.501	376	.001	يوجد فرق
تطبيقية	269	2.99	0.589						

تشير معطيات الجدول (11) إلى رفض الفرضية الصفرية الثانية وقبول الفرضية البديلة؛ حيث أظهرت نتائج اختبار "ت" (T-test) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير نوع الكلية (نظرية، تطبيقية). وجاءت قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً حيث بلغت (3.501) بدرجة حرية (376)، كون احتمال الدلالة المقابل لها بلغ (.001)، وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05). وتتجه هذه الفروق لصالح طلبة الكليات النظرية؛ إذ سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى من طلبة الكليات التطبيقية. ويُعزى تفوق طلبة الكليات النظرية في مستوى الشفقة بالذات إلى طبيعة المناهج والبيئة التعليمية وحجم الضغوط الأكاديمية في كل تخصص؛ فطلبة الكليات التطبيقية (الهندسات، العلوم الطبية والأساسية) يخضعون لبرامج مكثفة وتدريبات مخبرية مستمرة ونظام تقييم صارم، مما يضعهم تحت وطأة إجهاد أكاديمي وضيق وقت يحفزان مستويات قلق الاختبارات ونقد الذات، ويجعلهم أقل تفرغاً ذهنياً لتفعيل مهارات اللطف بالذات. في المقابل، تمتاز البيئة التعليمية في الكليات النظرية (الآداب، التربية) بمرونة أكبر في توزيع الأعباء، كما أن مناهجها الإنسانية والاجتماعية تلامس المفاهيم السيكولوجية وتفهم الطبيعة البشرية، مما يمنح الطلاب نضجاً انفعالياً يساعدهم على تقبل عثراتهم الدراسية في إطار "الإنسانية المشتركة"، والتعامل مع الأزمات باتزان وموضوعية.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة الناصر وعبد الرزاق (2025) التي لم تتوصل إلى وجود فروق دالة في الشفقة بالذات تُعزى لمتغير التخصص. كما تباينت النتيجة الحالية مع دراسات كل من: بسيوني وخياط

(2019)، والعصيمي والهبيدي (2020)، وزغيبي (2020)، ونازاري وآخرين (Nazari et al., 2025)؛ لكونها لم تبحث الفروق بين الكليات النظرية والتطبيقية بشكل مباشر، أو لاقتصارها على تخصصات محددة.

15-3- الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي إجابات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير سنة الدراسة (مستجد، تخرج).

لاختبار الفرضية طُبِّق اختبار ت ستيودنت (T. test) للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين وغير متساويتين بالحجم، وفق الآتي:

جدول (12) نتائج اختبار T. test لدلالة الفرق بين متوسطي إجابات العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير سنة الدراسة

سنة الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ليفين للتجانس		نتائج اختبار ت ستيودنت			
				قيمة ف	احتمال الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	احتمال الدلالة	القرار
مستجد	202	2.88	0.592	3.153	.077	-6.773	376	.000	يوجد فرق
تخرج	176	3.25	0.429						

تشير معطيات الجدول (12) إلى رفض الفرضية الصفرية الثالثة وقبول الفرضية البديلة؛ حيث أظهرت نتائج اختبار "ت" (T-test) لعينتين مستقلتين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير سنة الدراسة (مستجد، تخرج). وجاءت قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً حيث بلغت (-6.773) بدرجة حرية (376)، كون احتمال الدلالة المقابل لها بلغ (.000)، وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05). وتتجه هذه الفروق لصالح طلبة التخرج؛ إذ سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى من الطلبة المستجدين. ويُعزى تفوق طلبة سنة التخرج في مستوى الشفقة بالذات إلى عاملي الخبرة الحياتية والنضج الأكاديمي المتناميين؛ فالطلبة المستجدون يمرون بمرحلة انتقالية حرجة يواجهون فيها ظروفاً أكاديمية واجتماعية جديدة، تزامناً مع غياب إستراتيجيات التكيف الناضجة، مما يجعلهم أكثر عرضة للقلق، والاستغراق المفرط في المشكلات، وجلد الذات عند التعثر. في المقابل، يكون طلبة التخرج قد طوروا مخزوناً نفسياً ومعرفياً أكثر مرونة، واكتسبوا مهارات واقعية في إدارة الضغوط، مما يُمكّنهم من ممارسة "اليقظة العقلية" وتفهم الأخطاء الأكاديمية بوصفها تجارب طبيعية وعابرة يمر بها الجميع في إطار "الإنسانية المشتركة"، الأمر الذي يجعلهم أكثر لطفاً وتسامحاً مع أنفسهم مقارنة بالطلاب المستجدين.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة الناصر وعبد الرزاق (2025) التي لم تتوصل إلى وجود فروق دالة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية. كما تباينت النتيجة الحالية مع دراسة زغيبي (2020) التي ركزت على متغير العمر ولم تجد فروقاً، في حين لم تتناول دراسات كل من: بسيوني وخياط (2019)، والعصيمي والهبيدي (2020)، ونازاري وآخرين (Nazari et al., 2025)، وتشو وآخرين (Zhou et al., 2026) متغير سنة الدراسة (مستجد مقابل تخرج).

16- مقترحات البحث:

1- تصميم وتطبيق برامج إرشادية وتدريبية قائمة على مهارات الشفقة بالذات واليقظة العقلية، مع التركيز بشكل خاص على الطلاب المستجدين؛ بهدف تزويدهم بآليات تكيف ناضجة تمكنهم من مواجهة صدمة الانتقال للحياة الجامعية وضغوطها، واستبدال إستراتيجيات جلد الذات والتفكير التكراري السلبي باللطف الذاتي وتقبل العثرات الأكاديمية العابرة.

2- إعادة النظر في آليات التقييم المتبعة في الكليات التطبيقية (الهندسات والعلوم الطبية والأساسية)، والعمل على تخفيف الأعباء اللوجستية والامتحانية المتراكمة، مع دمج مفاهيم المرونة النفسية والصحة السلوكية ضمن الأنشطة اللاصفية لهذه الكليات؛ وذلك لمساعدة الطلاب على خلق توازن صحي بين متطلبات الدراسة المكثفة ورعاية ذواتهم، بما يضمن رفع مستويات شفقتهم بأنفسهم وتدني قلق الاختبارات لديهم.

3- بناء شبكات دعم اجتماعي داخل الكليات تحت إشراف طلبة السنوات المتقدمة (التخرج) والخريجين، تُعنى بتقديم الإرشاد الأكاديمي والنفسي للطلاب الجدد؛ حيث يسهم هذا التفاعل المباشر في تعزيز مفهوم الإنسانية المشتركة لدى المستجدين، عبر إدراكهم أن التحديات والمخاوف التي يمرون بها هي تجارب طبيعية مر بها من قبلهم، مما يقلل من شعورهم بالعزلة ويسرع وتيرة تكيفهم النفسي.

4- إقرار مقرر دراسي اختياري أو إجباري لجميع تخصصات الجامعة يُعنى بالذكاء الانفعالي، وإدارة الضغوط، والشفقة بالذات؛ لما للمناهج الفكرية والإنسانية من أثر مثبت – كما ظهر في نتائج الكليات النظرية –في صقل وعي الطلاب، وتوسيع مداركهم حول تفهم الطبيعة البشرية، وتمكينهم من مهارات الفصل الانفعالي والموضوعية في حل المشكلات الحياتية.

5- إجراء بحوث تتبعية طويلة المدى لرصد ديناميات وتطور الشفقة بالذات لدى الطالب نفسه منذ دخوله الجامعة وحتى تخرجه، بالإضافة إلى إجراء دراسات ارتباطية تبحث في علاقة الشفقة بالذات بمتغيرات نفسية أخرى في البيئة السورية، مثل: التوافق الأكاديمي، والتفاؤل الوجودي، والصلابة النفسية، والتحصيل الدراسي.

17- المراجع:

17-1- المراجع العربية:

1- بسيوني، سوزان؛ وخياط، وجدان بنت وديع بن محمد. *الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية*. مجلة كلية التربية، 35(4)، 2019، 517-551.

2- جمعة، آلاء عبد الواحد. *إدمان المخدرات وعلاقته بالشفقة بالذات*. المجلة القومية لدراسات التعاطي والإدمان، 19(1)، 57-84.

3- زغيبي، محمد أحمد. *درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل*. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 4(15)، 2020، 291-318.

4- العصيمي، عبد الله سليمان سعود؛ والهبيدي، جابر مبارك. *قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة*. مجلة دراسات الطفولة، 23(87)، 2020، 1-20.

5- عيد، وسام عبد المنعم؛ وعلي، نانسي محمد. *الشفقة بالذات كمتغير منبئ بمستوى التشوهات المعرفية لدى المرأة المطلقة*. مجلة الإرشاد النفسي، 5(80)، 2024، 43-104.

6- المشهداني، سعد سلمان. *منهجية البحث العلمي*. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2022.

7- الناصر، نوره إبراهيم عبد العزيز؛ وعبد الرزاق، وفاء محمود. *الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود*. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، 9(45)، 2025، 955-996.

ب- المراجع الأجنبية:

8- ALLEN, D. & LEARY, R. *Self-Compassion, Stress, and Coping*. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 2010, 107-118.

9- BARNETT, M. D., & SHARP, K. J. *Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion.* Personality and Individual Differences, 99, 2016, 225-234.

10- BAYIR, A., & LOMAS, T. *Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis.* The Journal of Happiness & Well-Being, 4(1), 2016,15-33.

11- HANSMANN, S. E. M.T. *Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process*, Master Thesis - Positive Psychology Utrecht University, 2018.

12- JENNIFER, M., BRENTON, P., NATHAN, S., CONSEDINE, A., CAVADINO, R., & ANNA SOFIA, S. *Investigating the effect of an online self-compassion for weight management (SC4WM) intervention on self-compassion, eating behaviour, physical activity and body weight in adults seeking to manage weight: Protocol for a randomised controlled trial*. BMJ open, 12(2), 2022, e056174.

13- KNOX, M. C. *Investigating the Role of Self-Compassion in Protecting Body Image Against Self-Objectification and Social Comparison*. Published Master's thesis, Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin, 2017.

14- KOTERA, Y., COCKERILL, V., CHIRCOP, J. G., & FORMAN, D. *Mental health shame, self-compassion and sleep in UK nursing students: Complete mediation of self-compassion in sleep and mental health*. Nursing open, 8(3), 2021, 1325-1335.

15- MURIS, P., BONGERS, K., SCHENNING, C., MEESTERS, C., & OTGAAR, H. *Self-compassion correlates of anxiety and depression symptoms in youth: A comparison of two self-compassion measures*. Children, 9(12), 2022, 1930.

16- NAZARI, A. M., BORHANI, F., ABBASZADEH, A., & KANGARBANI, M. A. *K. Self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students: a cross-sectional, multi-center study*. BMC Medical Education, 25(1), 2025, 506.

17- NEFF, K. D. *Development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and Identity, 2, 2003, 223-250.

18- NEFF, K. D., & COSTIGAN, A. P. *Self-compassion, wellbeing, and happiness*. Psychologie in Österreich, 2014, 114-117.

19- NEFF, K. *the Role of Self-Compassion in Development: a Healthier Way to Relate to Oneself,* Human Development, 52, 2009, 211-214.

20- THOMPSON, S. K. *Sampling (3rd ed.)*. John Wiley & Sons, 2012.

21- ZHOU, L., ZHANG, X., QIANG, J., & XU, C. *Self-compassion and English learning anxiety among college students: a moderated chain mediation model*. Frontiers in Psychology 16, 2025, 1697291.