

Self-compassion: A Positive Psychology Perspective

Dr. Soad Kamil Qarny Sayed

Assistant Professor of Mental Health, Faculty of Education, Minia University

E-mail: soad.sayed@mu.edu.eg

Received: 9 April 2022

Accepted: 30 April 2022

Published: 1 July 2022

Self-compassion: A Positive Psychology Perspective

Abstract

Self-compassion is one of the latest variables in the field of positive psychology, which plays an important role in the psychological and social life of the individual. This means that the individual consciously experiences his pain and suffering and does not evade them, realizing that the moments of failure are general moments that everyone passes through, and without making automatic negative judgments about oneself. Negative self-criticism and lack of feeling of failure, and self-forgiveness in the event of making mistakes, it also helps the individual to take responsibility and not stop hoping just because he has been exposed to failure, as the concept reflects the ability to adapt the will and prove self-worth, and given the importance of the self-compassion variable, the current study tries It was dealt with in some detail and analysis in terms of concept, dimensions, and studies that dealt with it. The study used the descriptive analytical approach. The results of the study confirmed the importance of the self-compassion variable. And its positive impact on the psychological health of the individual, as the results indicated that the concept included three main dimensions: kindness to oneself and others, shared humanity, and mindfulness.

In light of the results of the study, the study recommended several recommendations, including the need to develop and activate counseling programs in the Arab environment to improve self-compassion among different age groups, whether ordinary or people with special needs, also the need to include rehabilitation programs for people with chronic organic diseases aside to improve their self-compassion variable.

Keywords: self-compassion, positive psychology.

الشفقة بالذات والآخرين

(رؤية من منظور علم النفس الايجابي)

إعداد

أ.م.د/ سعاد كامل قرني سيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد بقسم الصحة النفسية – كلية التربية – جامعة المنيا

E-mail: soad.sayed@mu.edu.eg

تاريخ النشر: 1 يوليو 2022

تاريخ القبول: 30 أبريل 2022

تاريخ الإستلام: 9 أبريل 2022

الشفقة بالذات والآخرى

(رؤية من منظور علم النفس الايجابي)

المستخلص

تعد الشفقة بالذات من احدث المتغيرات على ساحة علم النفس الإيجابي، والتي تلعب دورا مهما في حياة الفرد النفسية والاجتماعية، ويقصد بها اتجاها ايجابيا يتخذه الفرد نحو ذاته، بحيث يكون متفهماً ورحيماً بذاته في حالات الألم أو الإخفاق، بدلاً من أن يكون شديد النقد واللوم لها، وهذا يعني معاشة الفرد لآلامه ومعاناته بشكل واع وعدم التهرب منها مدركاً أن لحظات الفشل لحظات عامة يمر بها الجميع، ودون اصدار أحكام تلقائية سلبية نحو الذات، وبالتالي فإن الشفقة بالذات تساعد الفرد في تحويل المشاعر من المعاناة إلى الشعور بالدفء والتواصل مع الآخرين، مع تقليل النقد الذاتي السلبي وعدم الشعور بالتقصير، ومسامحة الذات في حالة ارتكاب الأخطاء، كما تساعد الفرد على تحمل المسؤولية وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الاخفاق، كما يعكس المفهوم القدرة على تطويع الإرادة وإثبات جدارة الذات، ونظراً لأهمية متغير الشفقة بالذات تحاول الدراسة الحالية تناوله بشيء من التفصيل والتحليل من حيث المفهوم، والابعاد، والدراسات العربية والأجنبية التي تناولته، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد أكدت نتائج الدراسة على أهمية متغير الشفقة بالذات وتأثيره الايجابي على جودة الحياة، والرفاه النفسي، والصحة النفسية للفرد، كما أشارت النتائج إلى تضمن المفهوم لثلاثة ابعاد رئيسة هي اللطف بالذات والآخرين، والانسانية المشتركة، واليقظة العقلية. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة أوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة تطوير برامج ارشادية وتفعيلها في البيئة العربية؛ لتحسين الشفقة بالذات لدى مختلف الفئات العمرية، سواء العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة، أيضاً ضرورة تضمين البرامج التأهيلية لذوي الأمراض العضوية المزمنة تحسين الشفقة بالذات لديهم.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات - علم النفس الايجابي.

مقدمة

استمر علم النفس بمختلف فروعهِ وتطبيقاتهِ لفتترات طويلة في دراسة مختلف المتغيرات ذات التأثير السلبي على شخصية الفرد، وما ينتج عن تلك المتغيرات من مشاعر الضيق والحزن والقلق والاكتئاب، في محاولة للتصدي لتلك المشاعر والتخلص منها أو التقليل من آثارها السلبية متجاهلاً الجوانب الإيجابية المضيئة من شخصية الفرد وما يمتلكه من قدرة على التسامح، والتفاوض، والصمود وتحمل الشدائد، وغيرها من الجوانب التي تدعم إيجابية وفاعلية الذات الإنسانية.

أضف الى ذلك أن الاهتمام بدراسة وبحث المفاهيم والمتغيرات الإيجابية في ميدان علم النفس أصبح مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في العديد من المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقّت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة على البحث أو الكشف رغم كونها بقيت مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي ذلك العلم الذي راح يفتش في الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس (عبد العال ومظلوم ، 2013 ، 79).

ويُعد سليجمان (Seligman) رائد مجال علم النفس الإيجابي، والذي اعتمد في معظم أبحاثه ودراساته على المنهج الوقائي، حيث ارتكزت أبحاثه حول فكرة الوقاية من المرض النفسي من خلال تعزيز مكامن القوة الموجودة لدى البشر

بل وتمييزها، إذ أنها تعمل كمضادات شديدة الفعالية ضد المرض النفسي، وتساعد على تحسين نوعية الحياة الإنسانية وجودتها، ومن أهم مكامن القوة التي يجب تدعيمها والعمل على تعزيزها : الجرأة، الشجاعة، التفاؤل، مهارات العلاقات بين الشخصية، الأمانة، الأمل، التسامح، المثابرة، والتطلع إلى المستقبل (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, 5).

ولا يقتصر اهتمام علم النفس الايجابي بمكامن القوة الذاتية فقط بل يتناول بالدراسة مكامن القوة في المجتمعات الانسانية بشكل عام، فعلى المستوى الذاتي نجد علم النفس الايجابي يهتم بنواحي الخبرة الذاتية الإيجابية والتي منها: السعادة، الرفاهية الشخصية، الأمل، التفاؤل، الإيمان، والولاء، أما على المستوى الفردي فإنه يهتم بدراسة: السمات الشخصية الإيجابية والتي تشمل: التسامح، الجرأة، الأصالة، مهارات العلاقات بين الشخصية، القدرة على الحب، الذوق الجمالي، التطلع إلى المستقبل، والحكمة، في حين يهتم علم النفس الايجابي على مستوى الجماعة بالفضائل مثل: المواطنة، الإيثار، تحمل المسؤولية، الصمود، والاعتدال (Seligman, 2000, 9).

وتعد الشفقة بالذات self-compassion من أحدث المتغيرات الإيجابية في الشخصية الانسانية التي تناولتها الأديبات النفسية بالبحث والدراسة، حيث إنه تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الايجابية المهمة في شخصية الفرد والتي تلعب دورا مهما في مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية.

وفي هذا الاطار أشارت (Neff, 2003a, 223) إلى أن الشفقة بالذات تعد أحد أهم المتغيرات التي تمكن الفرد من أن يكون متفهماً لذاته ومترفقاً بها في حالات الفشل أو الألم بدلاً من أن يكون شديد اللوم والنقد لها، كما تساعد الشفقة بالذات الفرد على إدراك الخبرات التي يمر بها كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة، ايضا تمكن الشفقة بالذات الفرد من معالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في إطار من الوعي واليقظة بدلاً من الإفراط في التوحد معها.

وتزداد أهمية متغير الشفقة بالذات كونه مفهوم لا يحتاجه الفرد فقط عندما تكون المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها ودون خطأ منه، بل أيضاً يحتاجه الفرد وبنفس القدر من الأهمية عندما تتبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجة أفعاله المتهورة أو اخفاقاته الشخصية (Neff & Costigan, 2014, 114).

ونظراً لأهمية متغير الشفقة بالذات في حياة الفرد بشكل عام وأثناء المحن والشدائد بشكل خاص تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على هذا المتغير.

مشكلة الدراسة

يعد متغير الشفقة بالذات من المتغيرات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقد ظهر هذا المتغير على يد عالمة الامريكية كريستين نيف (Neff, 2003a) والتي قدمت المفهوم باعتباره بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، كما يعد أحد السمات الايجابية والمتغيرات المهمة التي يعتمد عليها الفرد في مقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يعيشها في حالات الفشل أو المعاناة.

إن الشفقة كمفهوم سواء كان تجاه الذات أو تجاه الآخرين يتضمن الوعي بالمعاناة والضغط، والرغبة في التخفيف من حدها. كما أنه يتضمن وجود استعداداً صريحاً لمواجهة تلك المعاناة بدلاً من إنكارها أو الهروب منها، مع الاعتراف بأن الفشل والمحن هي تجارب إنسانية عالمية يمر بها الجميع (Baera, Lykinsb, & Petersa, 2012, 230).

وهذا يعني أن الشفقة بالذات يمكن أن تعد أحد أهم المتغيرات ذات التأثير الايجابي في استقرار الفرد نفسياً واجتماعياً، حيث تكسبه القدرة على الوعي والصمود في مواجهة الشدائد والضغط، فقد أشارت العديد من الدراسات والأبحاث في مجال الشفقة بالذات إلى أن الأفراد ذوي الشفقة بالذات يتمتعون بصحة نفسية أفضل من أولئك اللذين يفتقرون إليها (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2014, 444).

كما ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية النفسية، بما في ذلك الشعور بالسعادة والأمل، والتفاؤل والمبادرة الشخصية، فضلاً عن دورها في التخفيف من حدة القلق والاكتئاب والكمالية العصابية. (Neff & McGehee, 2010, 226)، كما تساعد الشفقة بالذات الفرد في تحقيق التوازن الفعال بين ما يحتاجه الفرد من نفسه وما يحتاجه من الآخرين في علاقته معهم. (Neff & Yarnell, 2013, 147)

وأشار (Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2014, 1102) إلى أن الشفقة بالذات متغير ذو تأثير إيجابي على صحة الفرد بشكل عام، وعلى شعوره بالازدهار النفسي وتفاعله الاجتماعي بشكل خاص، كما أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بكل من السعادة النفسية والشخصية السوية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

كما يمكن اعتبار الشفقة بالذات من المتغيرات الإيجابية التي تعتبر مصدراً للرفاهية النفسية، فهي ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد، كما تعتبر الشفقة بالذات أحد المتغيرات المنبئة بالصحة العقلية والنفسية، فهي تسهم في اتباع نظام غذائي صحي، وتحسن من طيب الحياة، وتخفض من مستوى الانفعالات السلبية، وتحسن من مستوى التفاؤل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات الاجترار، وقمع الأفكار ونقد الذات، وكذلك تحسن من دافعية الذات للأداء. (بسيوني، وخباط، 2019، 520)

ورأت (Neff, 2003a, 225) أن الشفقة بالذات كمفهوم يمكن اعتبارها استراتيجية مفيدة جداً في تنظيم الانفعالات حيث إنه من خلالها لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة أو المحزنة، بل يتم الاحتفاظ بها في الوعي مع مزيد من الرفق والتفهم والاحساس بأن تلك المشاعر والانفعالات تجارب عالمية يمر بها الآخرون، وهكذا تتحول الأفكار والمشاعر السلبية إلى حالة شعورية أكثر إيجابية تزيد من وعي الفرد، وتتيح له فهم أوضاع لحالته الراهنة، وتمكنه من اعتماد إجراءات لتغيير نفسه و/أو بيئته بطريقة مناسبة وفعالة.

ونظرا لأهمية متغير الشفقة بالذات وتأثيره الايجابي على مختلف النواحي النفسية والانفعالية والجسمية والاجتماعية من شخصية الفرد، تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على هذا المتغير المهم من حيث المفهوم والأبعاد والدراسات التي تناولته.

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ما مفهوم الشفقة بالذات ؟
- ما أبعاد متغير الشفقة بالذات ؟
- ما الدراسات التي تناولت متغير الشفقة بالذات ؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الاهداف التالية:

- التعرف على مفهوم الشفقة بالذات.
- توضيح أبعاد متغير الشفقة بالذات.
- تحليل أهم الدراسات التي تناولت متغير الشفقة بالذات.
- إبراز أهمية الشفقة بالذات - كأحد متغيرات علم النفس الايجابي - في حياة الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال كل من:

- أهمية متغير الشفقة بالذات باعتباره أحد أهم وأحدث متغيرات علم النفس الإيجابي، اضافة إلى تأثيره الايجابي على الصحة النفسية والاجتماعية والانفعالية للفرد.

- هناك حاجة إلى الدراسات والبحوث التي تركز على مكان القوة البشرية والسمات الإنسانية الإيجابية التي تسمو بحياة الإنسان.

- لفت نظر القائمين على العناية بصحة الفرد النفسية والاجتماعية والانفعالية إلى أهمية متغير الشفقة بالذات وتأثيره الإيجابي في حياة الفرد.

مصطلحات الدراسة

الشفقة بالذات

عرفتها (Neff, 2003, 223) باعتبارها اتجاه إيجابي نحو الذات يكون فيه الفرد متفهما ومترفقا بذاته في حالات الألم أو الفشل بدلا من أن يكون شديد النقد واللوم لها، مع إدراك الفرد لخبراته كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة بدلا من العزلة، ومعالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في إطار من الوعي واليقظة بدلا من الإفراط في التوحد معها.

علم النفس الإيجابي

يمكن تعريف علم النفس الإيجابي على أنه الدراسة العلمية لمكامن القوة وللفضائل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، وأسس هذا المجال على اعتقاد مؤداه أن البشر يرغبون بأن يحيون حياة إنسانية مليئة بالقيمة والمعنى يحققون فيها طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم الإنسانية للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية، العمل، وحتى اللعب. (عبد السلام ، 2020 ، 211)

منهجية الدراسة

اعتمد البحث الحالي على استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والقائم على وصف الظاهرة المعني دراستها واستقصائها من كافة جوانبها من خلال الرجوع إلى مصادر البحث المعتمدة في هذا المجال من دراسات علمية محلية واجنبية.

مجتمع البحث

المجتمع العام للبحث هو مجموع الدراسات والأبحاث والأطر النظرية التي تناولت الشفقة بالذات من حيث المفهوم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

عينة البحث

تمثلت عينة البحث في عينة مقصودة من الدراسات والأبحاث التي تمكنت الباحثة من جمعها، وتسهم في الكشف عن الأدبيات النفسية للشفقة بالذات من حيث المفهوم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية.

الإطار النظري ودراسات سابقة

المحور الأول: مفهوم الشفقة بالذات

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس والصحة النفسية، فقد ظهر على يد عالمة الامريكية كريستين نيف (Neff, 2003a) والتي قدمت المفهوم باعتباره بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، كما يعد أحد السمات الايجابية والمتغيرات المهمة لمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يعيشها الفرد في حالات الفشل أو المعاناة.

وعرف معجم علم النفس والطب النفسي الشفقة بأنها مفهوم يشير الى "مشاعر قوية تتجاوز مع مشاعر شخص آخر وجدانياً، أو مع الإنسانية كلها، ومما تتعرض له من الفرح والأسى، ومن الملهاة والمأساة. وهذا الحنو يتضمن ويستلزم فهم الفرد لمشاعره وتقبلها إلى درجة أنه يستطيع أن يعول على خبرته الانفعالية؛ لكي يستوعب معنى مشاعر الآخر سواء أكانت فرحاً أو أسى" (جابر وكفافي، 1989، 679).

كما عرف معجم علم النفس والطب النفسي الذات بأنها مفهوم "يعني في التحليل النفسي المفهوم الكلى للفرد الذي يشتمل على الخصائص المميزة شعورية ولا شعورية، جسمية وعقلية. كما يرى يونج أن الذات تنمو تدريجياً عن طريق عملية النفر، والتي لا تتم حتى تصل عملية النضج إلى نهايتها" (جابر وكفافي، 1995، 34).

أما بالنسبة لمفهوم الشفقة بالذات فرأت (Neff, 2003b, 85) أن الشفقة بالذات مفهوم يعبر عن اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات من شأنه حماية الذات من العواقب السلبية الناتجة عن كل من الحكم الذاتي، والعزلة والتوحد مع الذات، ومواجهة النزعة نحو الانانية والتمركز حول الذات والمقارنات الاجتماعية السلبية.

ثم أضافت (Neff, 2016, 265) أن الشفقة بالذات مفهوم يمثل تحول الشفقة نحو الداخل، ويشير إلى كيفية ارتباطنا بأنفسنا في حالات الفشل والضغط أو عدم الكفاءة أو المعاناة الشخصية.

وتناول العاسمي (2014، 24) الشفقة بالذات باعتبارها مفهوم يتضمن الأبعاد التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

ورأت الرشود (2021، 307) أن الشفقة بالذات مفهوم يشير إلى تعاطف الفرد مع ذاته عندما تسوء الأمور وعدم نقد الذات أو لومها في حالات الفشل.

وأشار (Bayir & Lomas, 2016, 23) إلى أن الشخص ذو الشفقة 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.

وعرف طه (2021، 249) الشفقة بالذات بأنها بذل الجهد لمساعدة الذات والآخرين على تخطي الخبرات غير السارة من خلال اللطف تجاه الذات والآخرين، وتقبل المعاناة كجزء من الذات البشرية، والاستبصار الكامل بالانفعالات السلبية بشكل متوازن، والاهتمام بمعاناة الآخرين.

في حين رأى البحيري وحجاج (2021 ، 428) أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى اتجاهات إيجابية نحو ذاته في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. أما (Knox, 2017, 20) فأشارت إلى أن الشفقة بالذات مفهوم يتضمن نظر الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه وإخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته، بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام. وعرف العصيبي والهيبة (2021 ، 33) الشفقة بالذات بأنها توجيه الفرد تعاطفه نحو نفسه أو الآخرين عند المرور بالمشكلات والتجارب أو المواقف الضاغطة أو مواجهة القصور في جوانب الشخصية، والتي تسبب للفرد المعاناة أو الألم النفسي أو الوجداني أو الجسدي.

وفي نفس السياق عرفت جوهر (2021 ، 46) الشفقة بالذات على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، إضافة إلى معالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد.

وأضافت جمعة (2022 ، 60) أن الشفقة بالذات مفهوم يمثل تحول الشفقة نحو الذات، ويشير إلى كيفية ارتباطنا بأنفسنا في حالات الفشل، والمعاناة الشخصية، فهي تعمل على تحويل المشاعر من المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال، مع عدم الشعور بالتقصير، ومسامحة الذات في حالة ارتكاب الأخطاء، كما تساعد الفرد على تحمل المسؤولية وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الاخفاق، كما يعكس المفهوم القدرة على تطويع الإرادة وإثبات جدارة الذات.

ورأت واعر (2019 ، 163) أن الشفقة بالذات تعني تعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة والتي تساعد على مواجهة التحديات المختلفة وزيادة التسامح مع الذات وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل.

وعرف الضبع (2018 ، 588) الشفقة بالذات بأنها شكل من اشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات أثناء الازمات، والذي يمثل الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الازمات بموضوعية، ورؤيتها في اطار خبرات انسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون اصدار احكام تلقائية سلبية.

أما منصور (2016 ، 72) فرأي أن الشفقة بالذات هي موقف ذاتي يتضمن معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبا من الطبيعة البشرية. وقدم (Luo, Meng, Li, Liu, Cao, & Ge, 2019, 2) تعريفا للشفقة بالذات على أنها استراتيجية ايجابية تهدف لتنظيم الموقف الانفعالي، حيث يظهر الفرد تعاطفا مع ذاته دون التهرب من آلامه أو احساسه بالفشل، بل أنه يشعر بالتسامح والانفتاح، وينظر لتجربته الشخصية كجزء من التجربة الانسانية عامة، وهو ما يخفف من معاناته، ويصبح قادرا على التخفيف من المشاعر السلبية التي يعاني منها الآخرين.

وتتفق معه الفقي (2018 ، 599) حيث أشارت إلى أن الشفقة بالذات تعني معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الاليمة بوعي، وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية، وذلك من خلال الحس الانساني المشترك مع العالم المحيط به وصولا للرفق الموضوعي بالذات، وعدم لومها عند التقصير .

وأشار كل من (Moreira, Gouveia, Carona, Silva, & Canavarro, 2019, 2234) إلى أن الشفقة بالذات تعني تعهد الفرد ذاته بالرعاية والصبر والرفق، خلال الاوقات العصبية، مع تعزيز القدرات الشخصية لزيادة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والتقاؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي وخفض الشعور بالقلق والاكتئاب. ويمكن تعريف الشفقة بالذات على أنها اتجاهاً إيجابياً نحو الذات يؤثر في البناء النفسي للفرد ويتضمن الرفق بالذات والآخرين في لحظات الفشل والمعاناة من خلال استبصار الفرد ووعيه بانفعالاته السلبية دون التهرب منه ودون

اصدار احكام تلقائية، مع رؤية خبراته في اطار من الانسانية المشتركة وهو ما يخفف من وطأة المشاعر السلبية التي يعانها الفرد.

من خلال استقراء التعريفات السابقة يتضح لنا أن مفهوم الشفقة بالذات يتميز بالخصائص التالية:

- تعتبر الشفقة بالذات أحد أبعاد البناء النفسي للفرد.
 - يتضمن المفهوم الرفق بالذات والرفق بالآخرين.
 - يمكن اعتباره بناء متعدد الأبعاد، لكنه يتمحور حول ثلاثة ابعاد رئيسة (الطف بالذات - اليقظة العقلية - الانسانية المشتركة).
 - تمثل الشفقة بالذات اتجاهاً ايجابياً نحو الذات.
 - يتضمن استبصار الفرد بالانفعالات السلبية بشكل متوازن.
 - يشير المفهوم إلى الدعم الموجه من الذات للذات أثناء الازمات.
 - تمكن الشفقة بالذات الفرد من الاحساس بالسكينة والطمأنينة.
 - يمكن الفرد من الوعي بانفعالاته السلبية واستبدالها بأخرى ايجابية.
- ولكي نستطيع أن نتمثل صورة أوضح لمفهوم الشفقة بالذات نوضح في النقاط التالية أوجه الاختلاف بين الشفقة بالذات وبعض المفاهيم ذات الصلة:

جدول (1) أوجه الاختلاف بين الشفقة بالذات وبعض المفاهيم المرتبطة

المفهوم	أوجه الاختلاف
الشفقة على الذات self-Pity	عندما يشعر الفرد بالشفقة على الذات يصبح منغمساً في مشاكله الخاصة متناسياً أن الآخرين لديهم مشكلات مماثلة، متجاهلاً ارتباطه بالآخرين، لديه شعور أنه الوحيد في العالم الذي يعاني تلك المشكلة وهو ما يزيد من معاناته الشخصية.

مفهوم يتضمن تقييم الأداء الشخصي (كيف أكون جيداً؟) بالمقارنة مع المعايير الموضوعية (ما يعد جيداً بما فيه الكفاية؟) في المجالات ذات الأهمية المدركة (من المهم أن تكون جيداً في هذا). كما ينطوي تقدير الذات على النظر إلى تقييم الآخرين للذات (ما مدى تقبل الآخرين لي؟). فتقدير الذات يشير إلى الدرجة التي نقيم بها أنفسنا بشكل إيجابي، وغالباً ما تستند إلى مقارنات مع الآخرين.	تقدير الذات self-esteem
يحدث التسامح مع الذات في مواجهة خطأ مدرك معترف به، في حين الشفقة بالذات تظهر في سياق أي معاناة بغض النظر عن السبب، كذلك تظهر الشفقة بالذات كاستجابة للأحداث الراهنة، أما التسامح مع الذات فهي عملية لا تحدث بشكل فوري حتى تكون حقيقية، بل تتطلب العمل والجهد لتطويرها. (Williams, 2015, 29)	التسامح مع الذات Self-Forgiveness
مفهوم يتضمن حصول الفرد على السعادة المؤقتة في اللحظة الراهنة كمحاولة للتخفيف من المعاناة والألم، أو الهروب من الفشل، في حين يتضمن مفهوم الشفقة بالذات حصول الفرد على السعادة والصحة الجيدة على المدى البعيد وليس في اللحظة الراهنة فقط.	التساهل مع الذات Self-Indulgence
مفهوم يشير إلى نظر الفرد لذاته على أنها أفضل من غيرها فهو يركز على مشاعر الحب والاعجاب والافتتان بذاته فقط، بينما في الشفقة بالذات لا يحتاج الفرد إلى مقارنة ذاته بالآخرين.	التمركز حول الذات Self-Centeredness

(احمد ، 2019 ، 21)، (الضبع ، 2018 ، 573) ، (Neff, 2003b, 88) ، (Neff & Costigan, 2014,) ، (115 ، (Neff, 2003b, 85) ، (جوهر ، 2021 ، 462)

المحور الثاني: أبعاد الشفقة بالذات

قدمت (Neff) نموذجاً لأبعاد متغير الشفقة بالذات معتمداً على المقارنة بين مرتقي ومنخفضي الشفقة بالذات، حيث أشارت (Neff, 2016, 264) إلى أن هناك توازناً دينامياً بين الطريقة التي يستجيب بها ذوي الشفقة بالذات والطريقة التي يستجيب بها عديمي الشفقة بالذات وذلك عندما يواجهون مشاعر الألم والفشل، فالاستجابة الانفعالية تشمل (إما اللطف بالذات أو الحكم الذاتي)، والاستجابة المعرفية تشمل (إما اعتبار هذه المشاعر جزء من الخبرة الإنسانية وإما العزلة)، والانتباه للمعاناة تشمل (إما التعامل معها بيقظة عقلية أو مزيد من التوحد معها).

وبالتالي رؤية "Neff" لمفهوم الشفقة بالذات يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة تتفاعل وتتداخل فيما بينها لتنشئ إطاراً من الشفقة الذاتية للعقل وهي: اللطف بالذات Self-kindness مقابل الحكم الذاتي Self-judgment ، والإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation ، واليقظة العقلية Mindfulness مقابل الإفراط في التوحد Over-Identification.

ويمكننا إيضاح الأبعاد الثلاثة لنموذج (Neff) من خلال النقاط التالية:

1- اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي: Self – Kindness / Self-Judgment

ويعبر هذا البعد عن فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخاصة عندما يواجه الفرد معاناة معينة أو الفشل في تحقيق هدف ما، وذلك بدلاً من نقد أو لوم الذات والحكم عليها.

2- الإنسانية العامة مقابل العزلة: Common Humanity / Isolation

وهو رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها، وإدراكها على أنها تجربة فردية.

3- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: Mindfulness / Over- Identification

ويشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة، وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن، بدلاً من الإفراط في التوحد معها.

. وتتفاعل هذه الأبعاد الثلاثة فيما بينها لتكوين إطار انفعالي متسامح للعقل. وتتسع الشفقة بالذات عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة، ولا يمكن احتمالها، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو من القصور الشخصي (المنشاوي، 2016، 167).

وفيما يلي نوضح المقصود بالمفاهيم الايجابية في نموذج " Neff " كالتالي:

- اللطف بالذات: مفهوم يقصد به الميل إلى التفاهم مع أنفسنا والاهتمام بها بدلا من توجيه النقد لها أو الحكم القاسي عليها، والتعامل مع العيوب الذاتية وأوجه القصور الشخصية بمزيد من الرفق والتفهم والدعم الذاتي، فبدلا من انتقادنا لأنفسنا بلا هوادة، ومهاجمتها وتعنيفها بسبب أوجه القصور الشخصية، يتم التعامل معها بدفء وتقبل غير مشروط بالرغم من أنه قد يتم تحديد بعض السلوكيات على أنها مفيدة وبحاجة إلى التغيير.

- الانسانية المشتركة: مفهوم يقصد بها الاعتراف بأن الجميع يخطئون ويفشلون بل ويشعرون بعدم الكفاءة بطريقة أو بأخرى، فالتقصير سمة إنسانية مشتركة، وبالتالي فتعامل الفرد مع نقاط ضعفه يجب أن يكون من منظور اوسع وأشمل وفي إطار التجربة الإنسانية المشتركة بدلا من المعاناة الفردية والعزلة عن الآخرين في الأوقات الصعبة.

- اليقظة العقلية: مفهوم يقصد به وعي الفرد وإدراكه لخبرات اللحظة الراهنة بطريقة واضحة ومتوازنة بما في ذلك المعاناة، والأفكار، والمشاعر السلبية المؤلمة، بدلا من الافراط في التركيز عليها والتوحد معها. (Neff & Yarnell, 2013, 147) ، (Neff & Costigan, 2014, 114) ، (Neff, 2011, 4)

وهناك من قدم نموذجا للشفقة بالذات أشار فيه إلى أن الشفقة بناء مركب متعدد الأبعاد يتألف من أربعة مكونات مفتاحية:

1- مكون معرفي Cognitive: ويتضمن الوعي بالآلام، وإدراك الفرد للموقف أو الخبرة المؤلمة التي يمر بها، مع التخلي عن أي أفكار لا عقلانية irrational قد تؤثر سلباً على تفاعله مع تلك الخبرات والمواقف.

2- مكون انفعالي أو وجداني Emotional: يتضمن تعاطف الفرد الانفعالي مع ذاته أو مع الآخرين أثناء لحظات المعاناة.

3- مكون مقصود أو انتباهي Attentional: يتضمن الرغبة في تخفيف المعاناة، والضغط التي يتعرض لها الفرد عند مروره بخبرات غير سارة.

4- مكون تحفيزي أو دافعي Motivational: يتضمن الاستجابة أو الاستعداد لتخفيف المعاناة والمشكلات بصورة

إيجابية. (Halifax, 2012, 233) ، (Jazaieri, McGonigal, Jinpa, Doty, Gross, & Golden, 2014,)

(23

وأشار طه (2021 ، 251-252) إلى أن (Neff et al, 2020) قدموا نموذجاً للشفقة بالذات يعتمد على الأبعاد

الثلاثة الفرعية الإيجابية لنموذج (Neff, 2003) مع تعديل البعد الأول من اللطف بالذات Self-kindness إلى

اللطف kindness واعتبار هذا اللطف موجهاً نحو الذات والآخرين، مع إضافة بعد رابع هو اللامبالاة

Indifference وهو البعد الذي يجمع الجوانب السلبية لنموذج (Neff, 2003)، ويمكن توضيح تلك الأبعاد من

خلال النقاط التالية:

الأول: اللطف ويشير إلى ميل الفرد لإظهار اللطف تجاه ذاته والآخرين أثناء المواقف العصيبة، مع الشعور بالحزن

تجاه الأشخاص غير السعداء ومواساتهم والتخفيف عنهم.

الثاني: اليقظة العقلية وتشير إلى الوعي المتوازن للفرد الذي يجعله لا يتجنب وفي نفس الوقت لا يستغرق في آلام

الآخرين، مع الاستعداد للاستماع للآخرين وقت المعاناة، ومحاولة تبني وجهة نظر متزنة تجاه مشكلاتهم.

الثالث: الإنسانية المشتركة وتشير إلى إدراك الفرد بأن جميع الخبرات الانفعالية السعيدة أو المؤلمة هي خبرات

انفعالية يعيشها كل البشر، وأن الجميع لديهم نقاط ضعف، كما أن المعاناة هي جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة.

الرابع: اللامبالاة وتشير إلى عدم اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين، وتجنب من يعانون الآلام، وفقدان الرغبة في

التواصل مع الآخرين وقت معاناتهم.

النظريات المفسرة للشفقة بالذات

النظرية العقلية الاجتماعية (Social mentality theory)

تشير النظرية العقلية الاجتماعية - والتي تركز على المفاهيم البيولوجية التطورية لعلم الأعصاب ونظرية التعلق - إلى أن أنظمة المعالجة الاجتماعية يمكن أن تنتج استجابات داخلية تسمح بالتهدئة الذاتية، وتفترض هذه النظرية أن الشفق بالذات متغير يمكنه تعطيل نظام التهديد وتنشط نظام التهدئة الذاتية. ويرتبط نظام التهديد الذاتي بمشاعر عدم الأمان والدفاع عن الذات، بينما يرتبط نظام التهدئة الذاتية بمشاعر الارتباط الآمن والاحساس بالأمان ومساعدة الأفراد على الشعور بالهدوء الانفعالي.

وتفترض هذه النظرية أن الشفقة بالذات ترتبط بالرفاهية النفسية، لأنها تولد لدى الفرد مشاعر الأمان والأمان. كما أن تنشيط الشفقة بالذات لنظام التهدئة الذاتية يساعد الفرد على التأقلم الناجح في بيئته. وترتبط الشفقة بالذات سلباً بالكمالية العصبية، كما أنها تقلل من التأثيرات السلبية لصورة الجسم؛ وذلك لأن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الشفقة بالذات قليلاً ما يقارنون أنفسهم بالآخرين.

ووفقاً للنظرية العقلية الاجتماعية، يرتبط نظام التهديد بالنقد الذاتي، ويرتبط نظام التهدئة بالقبول الذاتي، وترتبط جوانب النقد الذاتي للكمالية العصبية مع عدم القدرة على التكيف ارتباطاً وثيقاً بنظام التهديد، بينما ترتبط جوانب القبول الذاتي واللفظ بالذات - كأحد مظاهر الشفقة بالذات - بنظام التهدئة الذاتية. (Barnett, & Sharp, 2016, 226)

النظرية الإنسانية (Humanist theory)

تشير هذه النظرية إلى أهمية مساعدة الآخرين وتقبلهم بل ومشاركتهم آلامهم ومعاناتهم، وقد شجع ماسلو (Maslow) على مساعدة الآخرين والشفقة بهم في حالات الفشل والمعاناة؛ أي الوقوف بجانبهم مع فهم الذات والتسامح معها ومع الآخرين، كما اهتم روجرز (Rogers) بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، وهو ما يسمح للفرد بأن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته، وأكثر انفتاحاً للتغيير والنمو والتطور، مع قدرته على التعبير عن نفسه

وحاجاته بوضوح وصراحة وهو ما يعرف بالتقبل الذاتي غير المشروط، أي أن المرء يصدر قرارات أو تقييمات إيجابية دون شروط أو قيود ذاتية. (بني فواز ، 2022 ، 8) ، (جمعة ، 2022 ، 77)

من خلال استقراء النماذج التي تم تقديمها لأبعاد متغير الشفقة بالذات يمكننا القول أن جميع النماذج التي تم طرحها وإن اختلفت بينها في عدد الأبعاد إلا أنها تركز في الأساس على ثلاثة أبعاد أساسية والتي قدمتها "Neff" في النموذج الخاص بها، وإن اختلفت المسميات، وبالتالي يمكن القول أن متغير الشفقة بالذات يركز على ثلاثة أبعاد رئيسية تشمل:

- اللطف أو الرفق بالذات والآخرين: وهو توجه واعى نحو الذات أو الآخرين في لحظات الفشل والمعاناة يقوم على الرفق والتعاطف مع الذات أو الآخرين بدلا من النقد والقسوة ولوم الذات.

- عمومية التجربة الإنسانية أو الإنسانية المشتركة: حيث يتعامل الفرد مع لحظات الفشل باعتبارها قاسم مشترك يعيشه الجميع ويمر به في أوقات مختلفة، مع الابتعاد عن العزلة وتجنب الآخرين.

- الإدراك الواعي للحظة الراهنة أو اليقظة الذهنية: ويقصد به ادراك الفرد للحظة التي يمر بها وتواصله معها بشكل واعى ومتوازن دون افراط أو تفريط سواء كان ذلك مع النفس أو مع الآخرين.

المحور الثالث: دراسات تناولت متغير الشفقة بالذات

يعد متغير الشفقة بالذات أحد أهم المتغيرات التي تم تناولها بالدراسة والبحث في الفترة الأخيرة نظرا لأهميته لحياة الفرد النفسية والانفعالية والاجتماعية في نفس الوقت، ونحاول في هذا المحور استعراض بعض نتائج أهم تلك الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير الشفقة بالذات:

أوضحت نتائج دراسة (Khosravi, & Namani, 2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التماسك الأسري وكل من الشفقة بالذات والصلابة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات والصلابة النفسية أثرتا بشكل غير

مباشر على التماسك الأسري من خلال تقدير الذات، وكان لكل من مكونات الشفقة بالذات والصلابة النفسية علاقة موجبة مهمة مع التماسك الأسري.

أما نتائج دراسة (Masoumi, Amiri, & Afrashteh, 2022) فأكدت على أهمية متغير الشفقة بالذات والذي يعد هدفاً للتدخلات النفسية التي تحاول تعزيز الرفاهية النفسية لدى مرضى السرطان، حيث أشارت النتائج الى تأثيرات كبيرة غير مباشرة للدعم الاجتماعي المدرك والتنظيم الذاتي الانفعالي على الرفاهية النفسية من خلال الشفقة بالذات. واتفق معها نتائج دراسة (Najafi, Alavi, Akbari, & Gezelbash, 2022) والتي أكدت على فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات لأمهات الأطفال المصابون بداء السكري في تحسين قدرتهم على الصمود النفسي. وفي ذات السياق أكدت نتائج دراسة (MacDonald, & Neville, 2022) على فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا. أيضا أكدت نتائج دراسة أبو حشيش (2022) على فعالية برنامج ارشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال اضطراب التوحد.

في حين اشارت نتائج دراسة (Sadiq, Rana, & Munir, 2022) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الاسرية والشفقة بالذات، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين جودة الحياة الاسرية والضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر)، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر)، أيضا اشارت النتائج إلى إمكانية تنبؤ جودة الحياة الاسرية بشكل كبير بالاكتئاب والتوتر ولكن ليس القلق بين النساء المصابات بالعمم الأولي، في حين أن الشفقة بالذات تستطيع التنبؤ بشكل كبير بالاكتئاب والقلق والتوتر بين النساء المصابات بالعمم الأولي، وكانت الشفقة بالذات هو الوسيط بشكل كبير للعلاقة بين جودة الحياة الاسرية والضيق النفسي (الاكتئاب والتوتر).

ومن أهم النتائج التي اشارت اليها دراسة محمد (2022) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين النقد الذاتي بجميع ابعاده، والشفقة الذاتية بأبعادها الإيجابية والسلبية لدى طالبات الجامعة، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات بجميع ابعادها والأعراض الاكتئابية (الاكتئاب، والقلق، والمشقة)، حيث ارتبطت الابعاد الإيجابية الثلاثة للشفقة بالذات (العطف على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) سلبيا بالمعالم الاكتئابية بصورة دالة، بينما ارتبطت الابعاد السلبية الثلاثة للشفقة بالذات (الحكم على الذات، والعزلة، والهوية الزائدة) إيجابيا بالأعراض الاكتئابية.

واشارت نتائج دراسة بني فواز (2022) إلى أن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من الإناث المطلقات جاء متوسطا في حين كان مستوى الاكتئاب بسيطاً، كما بينت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال الشفقة بالذات.

أما نتائج دراسة طه (2021) فقد أوضحت وجود تأثيرات مباشرة لبعض عوامل الشفقة بالذات على كل من عوامل الازدهار النفسي، وكذلك وجود تأثيرات مباشرة لبعض العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على كل من عوامل الشفقة بالذات، أيضا وجود تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للعوامل الخمس الكبرى للشخصية على عوامل الازدهار النفسي من خلال المتغير الوسيط (عوامل الشفقة بالذات).

أيضا أسفرت نتائج دراسة البحيري وحجاج (2021) عن وجود ارتباط دال موجب بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي، علاوة على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث من المراهقين المكفوفين في كل من التنظيم الانفعالي والشفقة بالذات.

وكشفت أهم نتائج دراسة السحيمي (2021) عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الهناء النفسي والشفقة بالذات، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات

المتزوجات بالجامعة في كل من الهناء النفسي والشفقة بالذات والضغوط النفسية طبقا للدرجة الوظيفية والتخصص، أيضا امكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات والضغوط النفسية.

في حين أشارت نتائج دراسة جوهر (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الشفقة بالذات والاكتئاب لدى عينة الدراسة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، كما أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال متغير الشفقة بالذات، أيضا اشارت النتائج الى فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة في خفض أعراض الاكتئاب وتحسين الشفقة بالذات.

وتوصلت نتائج دراسة المغازي (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال الشفقة بالذات.

وأسفرت نتائج دراسة حمودة (2021) عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المرونة الايجابية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من الطلاب المتفوقين بالمرحلة الاعدادية، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث من عينة الدراسة في المرونة الايجابية.

وأوضحت نتائج دراسة الرشود (2021) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والتسامح، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الخجل والشفقة بالذات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التسامح والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من المطلقات حديثاً، كما أشارت النتائج إلى إسهام الخجل والتسامح في التنبؤ بالشفقة بالذات لدي عينة الدراسة من المطلقات حديثاً.

ومن حيث البرامج الارشادية أشارت نتائج دراسة سيد (2021) إلى فعالية برنامج الإرشاد المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره في خفض وصمة الذات لدى طلاب جامعة المنيا المعاقين حركياً.

أما نتائج دراسة (Chan, Yu, & Li, 2020) فقد بينت فعالية العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين فاعلية الذات الإرشادية بالإضافة إلى تحسين التعاطف، والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

أيضا أكدت نتائج دراسة (Centeno, & Fernandez, 2020) على فعالية العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين كل من التعاطف والشفقة بالذات لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة تراوحت أعمارهم بين (18-22) سنة.

كذلك أشارت نتائج دراسة (Foroughi, et al, 2020) إلى فعالية العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في خفض الاكتئاب والأفكار الاجترارية، وتحسين الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى عينة من مرضى الاكتئاب.

كما بينت أيضا نتائج دراسة (Geurts, Schellekens, Janssen, & Speckens, 2020) فعالية العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية في تحسين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والوظائف التنفيذية لدى عينة من ذوي فرط الحركة المصحوب بنقص الانتباه.

واتفقت معها نتائج دراسة (Frostadottir & Dorjee, 2019) والتي أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين العلاج المعرفي القائم علي اليقظة العقلية والعلاج القائم على الشفقة في تحسين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والأفكار الاجترارية، وأن كلا البرنامجين ساهما في تحسين الشفقة بالذات واليقظة العقلية.

في حين اسفرت نتائج دراسة بسيوني وخياط (2019) والتي طبقت على عينة من طالبات الجامعة عن تمتع أفراد العينة بالشفقة بالذات والمرونة النفسية، كذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، أيضا أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

أيضاً اشارت نتائج دراسة أحمد (2019) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات وصورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين، كما اشارت نتائج الدراسة الى إمكانية التنبؤ بصورة الجسم من خلال الشفقة بالذات. وأكدت نتائج دراسة (Wong, Knee, Neighbors, & Zvolensky, 2019) على وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات ووصمة الذات.

أيضاً بينت نتائج دراسة (Heath, Brenner, Lannin, & Voge, 2018) أن الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالوصمة العامة، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وكلاً من وصمة الذات المدركة والوصمة المتوقعة والوصمة العامة في طلب المساعدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

كذلك أشارت نتائج دراسة (Hilliard, Redmond, & Watson, 2018) والتي طبقت على عينة من طلاب الجامعة الرياضيين إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من وصمة الذات والاتجاه نحو طلب مساعدة الإرشاد النفسي.

واتفقت معها نتائج دراسة (Zhao, 2018) على عينة من طالبات وطلاب الجامعة والتي اسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات ووصمة الذات العامة والمرتبطة بطلب مساعدة الإرشاد النفسي.

وفي سياق آخر أشارت نتائج دراسة الضبع (2018) إلى فعالية برنامج ارشادي قائم على مهارات التعاطف اليقظ مع الذات في تنمية الشفقة بالذات، وخفض الشعور بالخزي الاكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة.

وأكدت نتائج دراسة الفقي (2018) على فعالية التدريب على الشفقة بالذات في خفض النقد السلبي للذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً.

أيضا أشارت نتائج دراسة (Proeve, Anton, & Kenny, 2018) إلى فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في خفض كل من الشعور بالخزي والأفكار الاجترارية، مع تحسين الشفقة بالذات لدى مرضى القلق والاكتئاب.

في حين أوضحت نتائج دراسة (Mak, et al, 2018) أن تطبيق برنامج قائم على تطبيقات الجوال ويعتمد على اليقظة العقلية لم يظهر فعالية في تحسين الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من الشباب فوق سن (18) سنة. أما نتائج دراسة (Yang, & Mak, 2017) والتي طبقت على عينة من المرضى العقلين، ومرضى الإيدز فقد أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية ووصمة الذات، كما تتوسط الشفقة بالذات واليقظة العقلية العلاقة بين وصمة الذات والرفاهية النفسية.

أيضا قد أشارت دراسة ياسين، ومحمد (2017) والتي طبقت على عينة من التلاميذ المكفوفين تراوحت أعمارهم ما بين (10-14) عام، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من الشفقة بالذات والسعادة والذكاء الروحي، كما أوضحت النتائج قدرة مقياسي الشفقة بالذات والسعادة على التنبؤ بالذكاء الروحي لدى أفراد العينة.

أما دراسة (Brian Moran, 2017) والتي طبقت على عينة من المراهقين فقد توصلت إلى عدة نتائج من أهمها عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الوقت الكلي لأفراد العينة على مواقع الشبكات الاجتماعية وانخفاض مستوى كل من الشفقة بالذات وصورة الجسم السلبية والمقارنات الاجتماعية السلبية، أيضاً أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال كل من صورة الجسم والمقارنات الاجتماعية السلبية.

بينما طبقت دراسة (Duygu & Adeviye, 2017) على عينة من طلاب كلية التمريض، وأشارت نتائجها إلى امتلاك أفراد العينة لمستوى معتدل من الشفقة بالذات، إضافة إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد العينة مع انخفاض مستويات الكمالية (الموجهة نحو الذات والموجهة نحو الآخرين والموجهة نحو المجتمع).

وأوضحت دراسة منصور (2016) والتي طبقت على عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بكلية التربية - جامعة الطائف وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المرونة النفسية وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

أما دراسة علوان (2016) فقد طبقت على عينة من المراهقين الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية، وظهرت نتائجها انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب لدى عينة الدراسة من الأحداث الجانحين، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى عينة الدراسة.

في حين أسفرت نتائج دراسة المنشاوي (2016) والتي تم تطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الجامعية عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي.

وأوضحت نتائج دراسة (Hilbert, Braehler, Schmidt, Lowe, Hauser, & Zenger, 2015) والتي طبقت على عينة من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين (16 - 53) سنة، أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين وصمة الذات والاكتئاب ونوعية الحياة.

وتوصلت دراسة علاء الدين (2015) إلى ارتباط الشفقة بالذات بعلاقة ارتباطية موجبة مع تقدير الذات وسالبة مع الاكتئاب والقلق، كما أوضحت النتائج أن الشفقة بالذات أفضل في التنبؤ بالاكتئاب والقلق الاجتماعي من تقدير الذات، وذلك لدى عينة من طلبة الجامعة.

وبينت نتائج دراسة (Albertson, Neff & Dill, 2015) أن حضور عينة من الإناث لمدة ثلاثة أسابيع لتدريبات تأملية لتدعيم الشفقة بالذات قد أظهر تحسن واضح في صورة الجسم لدى أفراد العينة إضافة إلى تحسن مستوى الشفقة بالذات لديهم.

كما أشارت نتائج دراسة العاسمي (2014) على عينة من طلاب الجامعة إلى وجود علاقة موجبة بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) وبين سمات (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي) ، مع وجود علاقة سالبة بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية، كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وأن طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية، كما أظهرت النتائج أيضاً أن هناك تفاعلاً دالاً بين الجنس والتخصص والشفقة بالذات.

وكشفت نتائج دراسة (Wasylikiw, Mackinnon, & Maclellan, 2012) عن عدة نتائج من أهمها أنه كلما ازدادت الشفقة بالذات كلما قل اضطراب صورة الجسم، أيضاً أوضحت النتائج قدرة متغير الشفقة بالذات على التنبؤ بصورة الجسم لدى أفراد العينة من طالبات المرحلة الجامعية بصورة أفضل من تقدير الذات.

أما نتائج دراسة (Neff & McGeehee, 2010) على عينة من المراهقين والبالغين، فقد أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى كل من المراهقين والبالغين، كما أوضحت النتائج إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال العوامل الأسرية، كذلك وجد أن الشفقة بالذات تتوسط جزئياً العلاقة بين العوامل الأسرية / المعرفية والرفاهية النفسية.

تعقيب

من خلال استقراء ما تم عرضه من نتائج الدراسات السابقة العربية والاجنبية التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها يمكننا توضيح التالي:

أولاً: اختلفت الدراسات فيما بينها في تناولها لمتغير الشفقة بالذات، فوجد بعض الدراسات حاولت تحديد مستوى الشفقة بالذات لدى مختلف الفئات، في حين بحثت اغلب تلك الدراسات طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والعديد من المتغيرات النفسية الأخرى، وهناك عدد من الدراسات حاولت وضع برامج تدريبية وارشادية لتنمية متغير الشفقة بالذات لدى مختلف الفئات.

ثانياً: اختلف مستوى الشفقة بالذات بين المتوسط والجيد باختلاف طبيعة العينة المستهدفة، فوجد دراسة (بني فواز ، 2022) قد أشارت الى أن مستوى الشفقة بالذات جاء متوسطاً لدى عينة الدراسة من المطلقات، أيضاً أوضحت دراسة (Duygu & Adeviye, 2017) ان مستوى الشفقة بالذات جاء معتدلاً لدى طلبة كلية التمريض، في حين اشارت نتائج دراسة (بسيوني وخياط ، 2019) إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، أما دراسة (علوان ، 2016) فقد بينت انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى الاحداث الجانحين المودعين بدار الرعاية الاجتماعية.

ثالثاً: أشارت نتائج الدراسات الى ارتباط متغير الشفقة بالذات بعلاقة موجبة مع كل من التماسك الأسري كما في دراسة (Khosravi, & Namani, 2022)، والرفاهية النفسية أو الهناء النفسي كما في دراسة (Masoumi, Amiri, & Afrashteh, 2022)، ودراسة (السحيمي ، 2021)، ودراسة (المغازي ، 2021)، ودراسة (Neff & McGeehee, 2010)، وجودة الحياة الاسرية كما في دراسة (Sadiq, Rana, & Munir, 2022)، والازدهار النفسي كما في دراسة (طه ، 2021) وصورة الجسم كما في دراسة (Wasykiw, Mackinnon, & Maclellan, 2012)، ودراسة (احمد ، 2019)، والمرونة النفسية كما في دراسة (بسيوني، وخياط ، 2019)،

ودراسة (منصور ، 2016)، والصمود الأكاديمي كما في دراسة (المنشاوي ، 2016)، وتقدير الذات كما في دراسة (علاء الدين ، 2015)، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة كما في دراسة (العاسمي ، 2014)، والتنظيم الانفعالي كما في دراسة (البحيري وحجاج ، 2021)، والمرونة الايجابية كما في دراسة (حمودة ، 2021)، والتسامح كما في دراسة (الرشود ، 2021)، بينما ترتبط الشفقة بالذات بعلاقة سالبة مع كل من الكمالية العصابية كما في دراسة (العاسمي ، 2014)، والقلق، والاكتئاب كما في دراسة (Sadiq, Rana, & Munir, 2022)، ودراسة (محمد ، 2022)، ودراسة (جوهر ، 2021)، ودراسة (علاء الدين ، 2015)، ووصمة الذات كما في دراسة (Wong, 2019)، ودراسة (Knee, Neighbors, & Zvolensky, 2019)، ودراسة (Heath, Brenner, Lannin, & Voge, 2018)، ودراسة (Hilliard, Redmond, & Watson, 2018)، ودراسة (Zhao, 2018)، ودراسة (Yang, & Mak, 2017)، والنقد الذاتي كما في دراسة (محمد ، 2022)، ودراسة (الفاقي ، 2018)، والخجل كما في دراسة (الرشود ، 2021).

رابعاً: أكدت نتائج عديد من الدراسات على قدرة الشفقة بالذات على التنبؤ بكل من الذكاء الروحي كما في دراسة (ياسين، ومحمد ، 2017)، وصورة الجسم كما في دراسة (احمد ، 2019)، ودراسة (Wasylikiw, Mackinnon, 2012 & Maclellan, 2012)، والشعور بالذنب كما في دراسة (علوان ، 2016)، والاكتئاب كما في دراسة (بني فواز ، 2022)، ودراسة (جوهر ، 2021)، ودراسة (علاء الدين ، 2015)، والهناء النفسي كما في دراسة (السحيمي ، 2021)، ودراسة (المغازي ، 2021)، ووصمة الذات كما في دراسة (Heath, Brenner, Lannin, & Voge, 2018).

خامساً: أوضحت نتائج عديد من الدراسات أن الشفقة بالذات يمكن تحسينها من خلال عدة طرق وبرامج ارشادية منها الارشاد القائم على اليقظة العقلية كما في دراسة (MacDonald, & Neville, 2022)، ودراسة (سيد ، 2021)، ودراسة (Chan, Yu, & Li, 2020)، ودراسة (Centeno, & Fernandez, 2020)، ودراسة

(Foroughi et al, 2020)، ودراسة (Geurts, Schellekens, Janssen, & Speckens, 2020)، ودراسة (Frostadottir & Dorjee, 2019)، ودراسة (Proeve, Anton, & Kenny, 2018)، والارشاد الانتقائي كما في دراسة (ابو حشيش ، 2022)، أيضاً أشارت دراسة (Albertson, Neff & Dill, 2015) أن الخضوع لبعض التدريبات التأملية يحسن الشفقة بالذات، في حين أشارت دراسة (Mak, et al, 2018) إلى عدم فعالية برنامج ارشادي قائم على اليقظة العقلية من خلال تطبيقات الهواتف المحمولة في تحسين الشفقة بالذات.

سادساً: اكدت الدراسات التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها والتي تناولت متغير الشفقة بالذات على أهمية المتغير لجميع الفئات العمرية وفي مختلف الحالات الانسانية من الصحة والمرض.

سابعاً: استقادت الدراسة الحالية من تلك الدراسات في الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بمتغير الشفقة بالذات، مما أمد الباحثة بخلفية نظرية واضحة وجيدة عن طبيعة مفهوم الشفقة بالذات وكذلك أبعاد المتغير.

توصيات وبحوث مقترحة

في ضوء كل من الاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة:

- ضرورة تطوير برامج ارشادية وتفعيلها في البيئة العربية لتحسين الشفقة بالذات لدى مختلف الفئات العمرية، سواء العاديين أو ذوي الاحتياجات الخاصة.
- اهتمام القائمين والمهتمين بالرعاية النفسية لمختلف الفئات العمرية بتضمين متغير الشفقة بالذات ضمن برامج الرعاية النفسية والاجتماعية نظرا لأهمية المتغير للفرد نفسه من ناحية وارتباط الشفقة بالذات بالعديد من المتغيرات النفسية الايجابية.
- إقامة الندوات واللقاءات العلمية للتوعية بأهمية متغير الشفقة للذات وخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة.

- دعم استخدام الارشاد القائم على اليقظة العقلية في مختلف المراكز التأهيلية المتخصصة؛ لتحسين الشفقة بالذات وخاصة مع ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ضرورة تضمين البرامج التأهيلية لذوي الامراض العضوية المزمنة؛ لتحسين متغير الشفقة بالذات لديهم.
- دراسة الشفقة بالذات في علاقتها بجودة الحياة (الاسرية - الوظيفية) لدى مختلف العينات.
- التعرف على فعالية مختلف الطرق الارشادية في تحسين الشفقة بالذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
- التعرف على مدى اسهام كل من المرونة المعرفية والتفكير القائم على الحكمة في التنبؤ بالشفقة بالذات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو حشيش، حسن إبراهيم محمد. (2022). برنامج إرشادي انتقائي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال اضطراب التوحد. *مجلة التربية جامعة الازهر*، 1(194)، 357-402.
- أحمد، أحمد عبد الملك. (2019). الشفقة بالذات وتحمل الغموض كمنبئين بصورة الجسم لدى المراهقين المكفوفين (دراسة سيكومترية - إكلينيكية). *مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق*، (26)، 1-69.
- البحيري، محمد رزق؛ وحجاج، زهوة منير السعيد. (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(111)، 419-456.
- الرشود، ندى راشد محمد. (2021). الخجل والتسامح كمنبئات بالشفقة على الذات لدى المطلقات بمدينة الرياض. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية*، (9)، 300-334.
- السحيمي، علياء رجب. (2021). الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة. *مجلة كلية التربية*، 32(126)، 315-374.

- الضبيح، فتحى عبدالرحمن. (2018). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة اسيوط*، 34(3) ، 568-639.
- العاسمي، رياض نايل. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق*، 30(1)، 17 - 56.
- العصيمي، عبد الله سليمان ؛ والهبيدة، جابر مبارك. (2021). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة*، 23(87) ، 1-20.
- الفيقي، آمال إبراهيم. (2018). فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقلياً من طالبات الثانوية العامة. *مجلة كلية التربية بالمنصورة* ، 103(1) ، 555-595.
- المغازي، عبدالمحسن مسعد إسماعيل. (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 12(43) ، 39-72.
- المنشاوي، عادل محمود. (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصدود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية بالإسكندرية*، 26(5) ، 153 - 225.
- بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز ؛ وخياط، وجدان وديع محمد. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية*، 35(4) ، 517-551.
- بني فواز، غادة احمد شحاده. (2022). القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في تفسير الاكتئاب لدى عينة من المطلقات في محافظة عجلون [رسالة ماجستير، جامعة اليرموك].

جابر، جابر عبد الحميد ؛ وكفافي، علاء الدين. (1989). معجم علم النفس والطب النفسي. ج (2). دار النهضة العربية.

جابر، جابر عبد الحميد وكفافي، علاء الدين. (1995). معجم علم النفس والطب النفسي. ج (7). دار النهضة العربية.

جمعة، آلاء عبدالواحد. (2022). إدمان المخدرات وعلاقته بالشفقة بالذات. *المجلة القومية لدراسات التعاطي والإدمان*، 19 (1) ، 84-57.

جوهر، إيناس سيد علي عبدالحميد. (2021). الشفقة بالذات كمدخل لخفض الاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة الطفولة والتربية*، 13 (48) ، 499-451.

حمودة، إيمان حمدي إبراهيم. (2021). المرونة الايجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين. *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، 6 (1) ، 221-193.

سيد، سعاد كامل قرني. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين الشفقة بالذات وأثره على وصمة الذات لطلاب الجامعة المعاقين حركياً. *المجلة التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج*، 91 (91) ، 2356-2421.

طه، رياض سليمان السيد. (2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31 (110) ، 292-231.

عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي". *مجلة كلية التربية بنها*، 2 (93) ، 163-78.

- عبدالسلام، عبدالله. (2020). علم النفس الإيجابي. *مجلة دراسات نفسية وتربوية* ، 13(1)، 207-220.
- علوان، عماد عبده محمد. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، 5(9)، 1-22.
- محمد، جيهان أحمد حمزة. (2022). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين النقد الذاتي والخوف من الشفقة والمعالم الاكتئابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32(116) ، 119-166.
- منصور، السيد كامل الشربيني. (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة*، 1(16) ، 61-163.
- واعر، نجوى أحمد عبد الله. (2019). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. *المجلة التربوية لكلية التربية* ، (62) ، 155-189.
- ياسين، حمدي محمد ياسين ؛ محمد، نورهان طارق. (2017). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 5(18) ، 1-20.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abdel-Al, T., & Mazloum, M. (2013). Alāstmtā‘ bi-al-ḥayāh fī ‘alāqatihi bi-ba‘ḍ mutaghayyirāt al-shakḥīyah al-Ījābīyah "dirāsah fī ‘ilm al-nafs al-ījābī"(Enjoying life in its relationship to some positive personality variables: A study in positive psychology). *Journal of Benha Faculty of Education*, 2(93), 78-163.
- Abdul Salam, A. (2020). ‘Ilm al-nafs al-ījābī (Positive psychology). *Journal of Psychological and Educational Studies*, 13(1), 207-220.
- Abu Hashish, H. (2022). Barnāmaj irshādī antqā’y fī taḥsīn al-shafaqah bi-al-dhāt wkhfḍ al-ḍughūt al-nafsīyah ladá ummahāt aṭfāl Idṭirāb al-tawahḥud (A selective counseling program to improve self-compassion and reduce psychological stress among mothers of children with autism disorder). *Journal of Education- Al-Azhar University*, 1(194), 357-402.
- Ahmed, A. (2019). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-taḥmilu al-ghumūd kmnb’yn bi-ṣūrat al-jism ladá al-murāhiqīn al-makfūfīn (dirāsah sykwmtreeh-iklynykyh)(Self-compassion and tolerance of

ambiguity as predictors of body image among blind adolescents (a psychometric-clinical study)). *Journal of Special Education, Zagazig University*, (26), 1-69.

Al-Asmi, R. (2014). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-‘alāqatuhā bi-ba‘ḍ simāt al-shakhṣīyah ladā ‘ayyinah min ṭullāb Jāmi‘at al-Malik Khālid (Self-compassion and its relationship to some personality traits among a sample of students at King Khalid University). *Damascus University Journal*, 30 (1), 17-56.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.

Al-Behairi, M., & Hajjaj, Z. (2021). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-‘alāqatuhā bālnzym alānf‘āly ladā ‘ayyinah min al-murāhiqīn al-makfūfīn (Self-compassion and its relation to emotional regulation among a sample of blind adolescents). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 31(111), 419-456.

Aldaba, F. (2018). Alt‘ātf ma‘a al-dhāt ka-madkhal li-khafḍ al-shu‘ūr bālkhyz al-akādīmī ladā ṭullāb al-jāmi‘ah (Self-compassion as an approach to reducing feelings of academic shame among university students). *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 34(3), 568-639.

Al-Fiqi, A. (2018). Fa‘āliyat al-tadrīb ‘alā al-‘atf bi-al-dhāt fī khafḍ naqd al-dhāt al-salbī ladā almtfwqāt ‘qlyyan min ṭālibāt al-thānawīyah al-‘ammah (Effectiveness of self-compassion training in reducing negative self-criticism among mentally outstanding female high school students). *Journal of the Faculty of Education- Mansoura University*, 103(1), 555-595.

Al-Minshawy, A. (2016). Namūdhaj sbby lil-‘alāqāt al-mutabādalāh bayna al-shafaqah bi-al-dhāt wa-kull min al-Irhāq wa-al-ṣumūd al-akādīmī ladā al-ṭālib al-mu‘allim (A causal model of the mutual relationships between self-compassion and both burnout and academic resilience among student teachers). *Journal of the Faculty of Education- Alexandria*, 26 (5), 153-225.

Al-Moghazi, A. (2021). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-‘alāqatuhā bālrfaḥy al-nafsīyah ladā ābā’ al-‘atfāl dhawī al-i‘āqah al-‘aqlīyah (Self-compassion and its relation to psychological well-being among parents of children with mental disabilities). *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 12(43), 39-72.

Al-Osaibi, A., & Al-Hubaida, J. (2021). Qiyās mustawá al-shafaqah bi-al-dhāt wa-‘alāqatuhā bālzdhār al-nafsī wālwjdāny wa-al-ijtimā‘ī ladā ṭalabat al-jāmi‘ah (Measuring the level of self-compassion and its relationship to the psychological, emotional, and social prosperity of university students). *Journal of Childhood Studies*, 23(87), 1-20.

Al-Rashoud, N. (2021). Al-khajal wa-al-tasāmuḥ kmnb’āt bālsfhqh ‘alā al-dhāt ladā al-muṭallaqāt bi-madīnat al-Riyāḍ (Shame and tolerance as predictors of self-compassion among divorced women in Riyadh). *Bisha University Journal of Humanities and Education*, (9), 300-334.

Al-Suhaimi, A. (2021). Al-Ḍughūt al-nafsīyah wālsfhqh bi-al-dhāt kmnb’āt bālnā’ al-nafsī ladā a‘ḍā’ hay’at al-tadrīs wm’āwnyhm al-mutazawwijāt bi-al-jāmi‘ah (Psychological stress and self-compassion as predictors of psychological well-being among married female faculty members and their assistants at the university). *Faculty of Education Journal*, 32(126), 315-374.

Alwan, I. (2016). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-al-shu‘ūr bāldhnb ladā al-aḥdāth al-jāniḥīn almwd‘yn bi-dār al-mulāḥazah al-ijtimā‘īyah bi-madīnat Abhā (Self-compassion and guilt among juvenile delinquents placed in the Social Observation House in Abha). *International Interdisciplinary Journal of Education*, 5(9), 1-22.

Baera, R. A., Lykinsb, E. L. & Petersa, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.

Bani Fawaz, G. (2022). *Al-qudrah altnb'yh llshfqh bi-al-dhāt fī tafsīr al-Ikti'āb ladā 'ayyinah min al-muṭallaqāt fī Muḥāfaẓat 'Ajlūn (Predictive ability of self-compassion in explaining depression among a sample of divorced women in Ajloun Governorate)* [Unpublished master's thesis], Yarmouk University.

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

Bassiouni, S., & Khayyat, W. (2019). Al-shafaqah bi-al-dhāt wa-'alāqatuhā bālmrwnh al-nafsīyah ladā ṭālibāt Jāmi'at Umm al-Qurā bi-al-Mamlakah al-'Arabīyah al-Sa'ūdīyah (Self-compassion and its relationship to psychological agility among female students at Umm Al-Qura University in Saudi Arabia). *College of Education Journal*, 35(4), 517-551.

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

Brian Moran. (2017). *Self-Compassion, Body Image Dissatisfaction, and Negative Social Comparisons in Adolescents Utilizing Social Networking Sites*. Unpublished Doctoral Dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations

Centeno, R. & Fernandez, K. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: An Adapted MBCT program on filipino college students. *Journal of Behavioral Sciences*, 10 (61), 2 – 15, doi:10.3390/bs10030061, www.mdpi.com/journal/behavsci

Chan, S.; Yu, C; and Li, A. (2020). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, DOI: 10.1016/j.pec.2020.07.022

Duygu, H., & Adeviye, A. (2017). The Relationship Between Nursing Students' Self-Compassion and Multidimensional Perfectionism Levels and the Factors That Influence Them. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(8), 86-94. DO - 10.14744/phd.2017.40469

Foroughi, A.; Sadeghi, K.; Parvizifard, A.; Parsa Moghadam, A.; Davarinejad, O.; Farnia, V . and Azar, G. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends In Psychiatry and Psychotherapy*, 42 (2) ,138-146, <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0016>

Frostadottir , A.& Dorjee, D. (2019). Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness,Self-Compassion, and Rumination in Clients With Depression, Anxiety, and Stress. *Journal of Front. Psychology*, (10), Article 1099, 1-11, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01099, www.frontiersin.org

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(6), 1101–1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>

Geurts , D.; Schellekens, M.; Janssen, L. ; and Speckens, A. (2020). Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Adults With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 1– 12, DOI: 10.1177/1087054719896865, sagepub.com/journals-permissions

Hamouda, I. (2021). Almrwnh alāyjābyh wa-‘alāqatuhā bālshfqh bi-al-dhāt ladá tullāb al-marḥalah al-i‘dādīyah al-mutafawwiqīn (Positive resilience and its relationship to self-compassion among outstanding middle school students). *North Journal of Human Sciences*, 6(1), 193-221.

Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 228-235.

Heath, P. ; Brenner, R.; Lannin, D. and Voge, D. (2018). Self-Compassion Moderates the Relationship of Perceived Public and Anticipated Self-Stigma of Seeking Help.

Stigma and Health, 3 (1), 65 – 68, doi.org/10.1037/sah0000072,
<https://www.researchgate.net/publication/309881973>

Hilbert, A.; Braehler, E.; Schmidt, R.; Lowe, B; Hauser, W. and Zenger, M. (2015). Self-Compassion as a Resource in the Self-Stigma Process of Overweight and Obese Individuals. *Obesity Facts*, 8, 293 – 301 DOI: 10.1159/000438681, www.karger.com/ofa

Hilliard, R.; Redmond, L. and Watson, J. (2018). The Relationships Among Self-Compassion, Stigma, and Attitudes Toward Counseling in Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3) , 1-28, DOI: 10.1123/jcsp.2018-0027

Jaber, J., & Kafafi, A. (1989). *Mu'jam 'ilm al-nafs wa-al-tibb al-nafsī (Dictionary of psychology and psychiatry)* (Vol. 2). Dar Al Nahda Alarabia.

Jaber, J., & Kafafi, A. (1995). *Mu'jam 'ilm al-nafs wa-al-tibb al-nafsī (Dictionary of psychology and psychiatry)* (Vol. 7). Dar Al Nahda Alarabia.

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Golden, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.

Johar, E. (2021). Al-shafaqah bi-al-dhāt ka-madkhal li-khafḍ al-Ikti'āb ladā 'ayyinah min ummahāt al-atfāl dhawī al-i'āqah al-'aqliyah (Self-compassion as an approach to reducing depression among a sample of mothers of children with mental disabilities). *Journal of Childhood and Education*, 13(48), 451-499.

Jumaa, A. (2022). Idmān al-mukhaddirāt wa-'alāqatuhu bālshfqh bi-al-dhāt (Drug addiction and its relationship with self-compassion). *National Journal of Abuse and Addiction Studies*, 19(1), 57-84.

Khosravi, A., & Namani, E. (2022). Investigating the Structural Model of the Relationship Between Self-Compassion and Psychological Hardiness with Family Cohesion in Women with War-Affected Spouses: The Mediating Role of Self-Worth. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 44(3), 276–283. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09579-5>

Knox, M. C. (2017). *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.

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health, 174*, 1-10

MacDonald, H. Z., & Neville, T. (2022). Promoting college students' mindfulness, mental health, and self-compassion in the time of COVID-19: feasibility and efficacy of an online, interactive mindfulness-based stress reduction randomized trial. *Journal of College Student Psychotherapy, 1–19*. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2028329>

Mak, W., Tong, A., Yip, S., Lui, W., Chio, F., Chan, A., & Wong, C. (2018). Efficacy and Moderation of Mobile App–Based Programs for Mindfulness-Based Training, Self-Compassion Training, and Cognitive Behavioral Psychoeducation on Mental Health: Randomized Controlled Noninferiority Trial. *JMIR Mental Health, 5* (4), 1 – 18, doi: 10.2196/mental.8597 , <http://mental.jmir.org/2018/4/e60/>

Mansour, A. (2016). Almrwnh al-nafsīyah wāl-ṣābyh wālshfqh bi-al-Dhāt wa-al-asālīb al-wijdānīyah ladá ṭullāb qism al-tarbiyah al-khāṣṣah al-‘alāqāt wa-al-tadakhkhul (Psychological agility, neuroticism, self-compassion, and emotional styles among students in the Department of Special Education, Relationships and Intervention). *Journal of Special Education, 1*(16), 61-163.

Masoumi, S., Amiri, M., & Afrashteh, M. Y. (2022). Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors. *Iranian Journal of Psychiatry, 17*(3), 341–349.

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies, 24*(8), 2332-2344.

Muhammad, J. (2022). Al-shafaqah bi-al-dhāt kmtghyr mu‘addil lil-‘alāqah bayna al-naqd al-dhātī wa-al-khawf min al-shafaqah wa-al-ma‘ālim alākt’ābyh (Self-compassion as a moderating variable for the relationship between self-criticism, fear of pity, and depressive features). *Egyptian Journal of Psychological Studies, 32*(116), 119-166.

Najafi, M., Alavi, M., Akbari, M., & Gezelbash, S. (2022). The Effectiveness of Self-Compassion Based Training Program on Resilience of Mothers of Children with Type 1

Diabetes in Isfahan, Iran. *Iranian Journal of Nursing & Midwifery Research*, 27(3), 193–197. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_69_21

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

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion, *Mindfulness*, 7, 264–274.

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1–12. doi:[10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x)

Neff, K.D., Yarnell, L.M. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159.

Proeve, M.; Anton, R. & Kenny, M. (2018). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *The British Psychological Society*, 91, 434–449, DOI:10.1111/papt.12170, www.wileyonlinelibrary.com

Sadiq, U., Rana, F., & Munir, M. (2022). Marital Quality, Self-compassion and Psychological Distress in Women with Primary Infertility. *Sexuality & Disability*, 40(1), 167–177. <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09708-w>

Sayed, S. (2021). Fa‘āliyat al-Irshād al-ma‘rifī al-qā’im ‘alā al-yaqzāh al-‘aqlīyah fī taḥsīn al-shafaqah bi-al-dhāt wa-atharuhu ‘alā wṣmh al-dhāt li-tullāb al-Jāmi‘ah al-mu‘āqīn ḥrkyan (Effectiveness of mindfulness- based cognitive counseling in improving self-compassion and its impact on

- self-stigma for university students with motor disabilities). *Educational Journal- Sohag University*, (91), 2356-2421.
- Seligman, Martin E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *Journal of American psychologist*, 55 (1), 5 – 14.
- Taha, R. (2021). Al-namūdḥaj al-binā'ī li-'alāqat al-'awāmil al-khamsah al-kubrā lil-shakhṣīyah wālshfḥ bi-al-dhāt bālāzdhār al-nafsī ladā tullāb al-Jāmi'ah (The structural model of the relationship of the Big Five personality factors and self-compassion to psychological well-being among university students). *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 31(110), 231-292.
- Waer, N. (2019). Al-shafaqah bi-al-dhāt wāl'b' al-ma'rifi kmnb'āt bāl'jhād al-ta'līmī ladā ṭalibāt Kullīyat al-Tarbiyah bilwādy al-Jadīd (Self-compassion and cognitive load as predictors of learning burnout among female students at the New Valley Faculty of Education). *Journal of Education- Faculty of Education*, (62), 155-189.
- Seligman, Martin E.P. (2000). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy, 1-27, online, www.psych.upenn.edu/seligman.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9, 236–245.
- Wong, C.; Knee, R.; Neighbors, R. & Zvolensky, M. (2019). Hacking Stigma by Loving Yourself: a Mediated-Moderation Model of Self-Compassion and Stigma. *Mindfulness*, 10, 415 – 433, <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0984-2>
- Yassin, H., & Muhammad, N. (2017). Al-raḥmah bi-al-dhāt wāls'ādh muḥaddidāt al-dhakā' al-rūḥī ladā al-talāmīdh al-makfūfīn (Self-compassion and happiness as determinants of spiritual intelligence among blind students). *Journal of Scientific Research in Education*, 5(18), 1-20.
- Yang, X. & Mak, W. (2017). The Differential Moderating Roles of Self-Compassion and Mindfulness in Self-Stigma and Well-Being Among People Living with Mental Illness or HIV. *Mindfulness*, 8, 595 – 602, DOI 10.1007/s12671-016-0635-4.
- Zhao, W. (2018). *Self- Compassion as a Protective Factor Against Mental Illness Self-Stigma*. A Dissertation Submitted to The Faculty of Graduate Studies in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Doctor of Philosophy, Toronto.