

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا

الطالبة: براءة محمد البكاوي - كلية التربية - جامعة دمشق

إشراف: د. رياض العاسمي

الملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا. وقياس مستوى القلق الاجتماعي لديهم، وتعرّف العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي، وقياس الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وعلى مقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس. واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003, 14)، وترجمة العاسمي (2014). ويتكوّن من (26) بنداً، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد إيجاز وآخرين (Ejaz et al., 2020)، ويتألف من (22) بنداً، وقامت الباحثة بترجمته من أجل تطبيقه في البيئة السورية، وشملت عينة البحث (312) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق. ومن أهم نتائج البحث: وجود ارتباط سلبي ودال في إجابات أفراد عينة البحث بين الشفقة بالذات وإجاباتهم على مقياس القلق الاجتماعي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات ومقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس.

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة
دمشق في ظل جائحة كورونا

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، القلق الاجتماعي، طلبة الدراسات العليا، جائحة كورونا.

Self-compassion and its relationship to social anxiety among a sample of graduate students at the Faculty of Education at the University of Damascus in light of the Corona pandemic

Abstract

The aim of the current research is to reveal the level of self-compassion among a sample of graduate students in the Faculty of Education at the University of Damascus in light of the Corona pandemic. And measuring their level of social anxiety, identifying the correlation between self-pity and social anxiety, and measuring the differences between the average scores of the respondents of the research sample on the scale of self-pity and on the scale of social anxiety according to the two research variable gender. The research was based on the descriptive and analytical method. The researcher used the Self-Compassion Scale prepared by Neff (2003, 14), and the translation of Al-Asimi (2014). It consists of (26) items, and the scale of social anxiety prepared by (Ejaz et al., 2020), and it consists of (22) items, and the researcher translated it in order to apply it in the Syrian environment, and the research sample included (312) male and female students of studies. High School of Education at the University of Damascus. Among the most important results of the research: The presence of a negative and indicative correlation in the responses of the respondents of the research sample between self-pity and their answers on the scale of social anxiety. There are no statistically significant differences between the average scores of the respondents' answers on the self-pity scale and the social anxiety scale according to the gender variable.

Keywords: Self- compassion, social anxiety, graduate students, the Corona pandemic.

. مقدمة:

أدى انتشار جائحة كورونا الذي بدأ في شهر كانون الأول لعام 2019 في أكثر من 200 دولة ومنطقة إلى العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالضغط النفسي، والقلق والاكتئاب والخوف بين الجمهور (Song, 2020)، وأظهرت الدراسات السابقة الآثار السلبية لتفشي الأمراض المعدية وأوامر الحجر الصحي اللاحقة على كل من اضطراب ما بعد الصدمة وارتفاع مستوى القلق الاجتماعي والضغط النفسي الذي يعاني منه عموم السكان، وطلبة الجامعات بشكل خاص، نظراً للتأثير الاجتماعي الواسع للوباء، والتدابير التي فرضتها الإجراءات الحكومية كتدابير التباعد المكاني والاجتماعي والحجر الصحي وتوقف الجامعات وتأجيل الامتحانات، لذلك فقد يكون لوباء كورونا عواقب نفسية (Brooks, et al, 2020, 913).

ونتيجة لانتشار جائحة كورونا، خضع التعلم وأسلوب حياة طلاب الجامعات في العالم لتغييرات جذرية. للحد من انتشار الوباء، حيث أُجّلت الجامعات بعض الفصول الدراسية وكان الطلاب يُطلب منهم مسبقاً عدم العودة إلى الجامعة والبقاء في المنزل قدر الإمكان، وبالتالي، هذا من شأنه أن يزيد من خطر القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات (Wang, et al, 2020, 189). بالإضافة إلى ذلك، بدأت الجامعات على سبيل المثال، بمطالبة الطلاب بإكمال مهام الدراسة في المنزل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا ما أدى إلى ضعف مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لدى الطلبة، وإلقاء اللوم على أنفسهم.

على النقيض من إلقاء اللوم على النفس، يُعرف الشفقة بالذات بأنه ممارسة لطف وتعاطف ودعم وتفهم تجاه نفسه، خاصةً عند مواجهة أنماط حياة صعبة أو إخفاقات أو قصور (Neff & Dahm, 2015, 9) في مواجهة الأحداث السلبية، بدلاً من الاستجابة للحكم الذاتي القاسي. ربما يكون التراحم الذاتي مهماً بشكل خاص في سياق الضغوط والقلق الاجتماعي الناجم عن الأحداث السلبية في الحياة، خاصة في ظل ضغوط الحياة المرتبطة بجائحة كورونا. في مثل هذه المواقف، فإن الأشخاص الذين يأخذون وجهة نظر متعاطفة مع أنفسهم يعيدون صياغة هذه الأحداث والخبرات المؤلمة كجزء من التجربة الإنسانية، وبدلاً من ذلك يقدمون الدعم والشفقة بالذات (Friis, et al, 2015, 254). وأكدت دراسة (van Son, et al, 2015, 252) الخاصة بطلبة الدراسات العليا أن موقف المرضى الإيجابي كان له تأثير أثر كبير في مواجهة الأحداث المجهد والضاغطة والقلق والاكتئاب.

مما سبق نجد أنّ مستوى الشفقة بالذات قد يكون له دور مهم في نظرة طالب الدراسات العليا لذاته إيجابياً أم سلبياً. فالطالب الذي لديه بصيرة وتفكير ويقظة عقلية ينخفض لديه مستوى الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي الناجم عن الحجر الصحي نتيجة انتشار جائحة كورونا، ويدفعه ذلك إلى العمل والنشاط والإقدام على الحياة، بينما الشخص لديه صعوبات في مواجهة الضغوط النفسية ينظر للمستقبل بمنظور سلبي أي أنّ نظريته لمستقبله الدراسي تكون نظرة متشائمة ومصحوبة بالقلق الاجتماعي؛ فإنّ ذلك قد يدفعه إلى الكسل والتراخي والاستسلام للأحداث السلبية في الحياة (Neff, 2003, 14).

1. مشكلة البحث:

يُعدّ التعايش مع الآثار الناجمة عن جائحة كورونا أمراً صعباً، حيث توجد صعوبات نفسية خطيرة في كثير من الأحيان بين الطلبة الذين يطبقون الحجر الصحي وإجراءات الوقاية من جائحة كورونا، مصحوبة بزيادة المعاناة ونوعية الحياة الخطرة (Wang, et al, 2020, 190). وبناءً على الأدلة التي تربط بين الجوانب الإيجابية للتكيف النفسي وتحسين المواجهة لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كورونا، ومجال التراحم الذاتي الذي يوفّر إطاراً إضافياً لتحسين أساليب التعايش مع إجراءات الوقاية من فيروس كورونا، مما يوفر بعض الحماية من الاكتئاب والقلق الاجتماعي وتأثيراته في اتجاه طلبة الجامعات، وتحسين مستوى الشفقة بالذات لديهم.

إنّ المحاولة اليومية لطلبة الدراسات العليا للحفاظ على السيطرة الكافية على صحتهم وتطبيق الإجراءات الاحترازية يتسم غالباً بمشاعر سلبية من التوتر والقلق الاجتماعي والشعور بالذنب والعار واتخاض الشفقة بالذات لديه، خاصة تطبيقهم للإجراءات الاحترازية في أثناء دراستهم الميدانية، وفي زيارتهم للمكتبات (Tesar, 2020, 557). وقد يدعم التعاطف الذاتي الالتزام عن طريق الحد من الإحباط وتثبيط الاستجابات المعرفية والعاطفية للمشكلات الطبية مثل إلقاء اللوم على النفس وعدم القبول، والغضب، والضغوط النفسية في أثناء دراستهم العملية وعدم قدرتهم على متابعة إجراءات دراستهم العملية (Terry, Leary, Mehta, 2013, 280). وقد يكون التعاطف الذاتي مرتبطاً بتحسين الالتزام من خلال زيادة الوعي (Neff, Rude, 2006, 910). إنّ الاستقرار العاطفي الذي يوفره الشفقة بالذات مساعداً على توليد سلوك أكثر مسؤولية، على الرغم من أن العناية بصحة الفرد عن طريق الحفاظ على نظام

غذائي جيد، وتطبيق إجراءات الوقاية والتباعد الاجتماعي بشكل متكرر قد تنطوي في البداية على قدر معين من الاستياء والضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي، إلا أنها تقيه من انتشار الفيروس.

ومع ذلك، فإن الأبحاث حول العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين نادرة. إذ وجدت دراسة فردية (Ferrari, et al. 2017) أن الشفقة بالذات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية الأفضل وبمزيد من المثالية والتفاعل العالي مع الرعاية الغذائية والنشاط البدني بين البالغين المرضى، وانخفاض مستوى القلق الاجتماعي والاكتئاب.

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية وجّهت فيها مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الشفقة بالذات على مجموعة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة دمشق. وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية: أنّ الطلبة أجابوا أنهم يجدون صعوبة في التعبير عن رأيهم عند أي نقاش مع الآخرين بنسبة (93.33%)، وأنّ (90%) أشاروا إلى أنهم يتجنبون ممارسة الأنشطة التي يكونون فيها محط مراقبة الآخرين، و(86.66%) يخيفني التعرض لنقد الآخرين لتصرفاتي، وأنّ (80%) أجاب بأنه يرتبك عندما يتم إجراء مقابلة له، وأنّ (80%) يخافون من الإحراج عندما التعامل مع غرباء. كما أظهرت نتائج الدراسات الاستطلاعية لمقياس الشفقة بالذات أنّ (90%) أجابوا أنهم عندما يخفقون في تحقيق أمر مهم، ويتملكهم شعور بالنقص، و(90%) أشاروا إلى أنهم ينظرون إلى أخطائهم كجزء من أخطاء البشر، و(86.66%) أكدوا أنهم عندما يغضبون من شيء ما فإنهم يعيشون معه مشاعرهم، كما أشارت النتائج إلى أنّ (80%) يشعرون بالمعاناة عندما تتبدل مشاعرهم، وأنهم غير متسامحون مع عيوبهم ونواقصهم. وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الآتي:

. ما علاقة الشفقة بالذات بمستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا؟

2. أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في النقاط التالية:

أ- يستمد البحث أهميته من أهمية الفئة التي تناولتها بالدراسة وهي فئة طلبة الدراسات العليا، والتعرض بشكل مباشر لشريحة اجتماعية مهمة، لم تتل الحظ الوافر في مثل هذه الدراسات في المجتمع المحلي.

- ب- يتناول البحث الحالي مفهوم الشفقة بالذات كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي، والذي يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بسبب ندرة الدراسات المتعلقة به.
- ج- قد تُفيد نتائج البحث في تزويد المعنيين والمتخصصين بصورة دقيقة لحجم وطبيعة القلق الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا، للعمل على وضع الحلول المفيدة التي من شأنها خفض مستوى القلق الاجتماعي بحيث تنعكس إيجاباً على حياة طلبة الدراسات العليا الدراسية، ولتقديم الخدمات الإرشادية المناسبة لهم.
- د- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في التخطيط لبرامج الإرشاد والعلاج النفسي لطلبة الدراسات العليا الذين لا يبدون إدراكاً إيجابياً للأثار الناجمة عن انتشار جائحة كورونا، والذين يواجهون الضغوط الأكاديمية من خلال أساليب مواجهة سلبية تمنعهم من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

3. أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- أ- الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا.
- ب- قياس مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا.
- ج- تعرّف العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا.
- د- قياس الفروق بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وعلى مقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس.
- هـ- تعرف أثر التفاعل بين المتغيرات الديمغرافية (الجنس) في مستوى الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا.

4- أسئلة البحث: هدف البحث إلى الإجابة عن السؤال الآتي:

- أ- ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا؟
- ب- ما مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا؟

5 - فرضيات البحث: يهدف البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

- أ- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي.
- ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وفق متغير الجنس.
- ج- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس.
- د- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مرتفعي الشفقة بالذات ومنخفضيه على مقياس القلق الاجتماعي.

6 - حدود البحث:

- أ- **الحدود البشرية:** شملت عينة البحث طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، وفق متغيري البحث: (الجنس، المرحلة الدراسية).
- ب- **الحدود المكانية:** تم التطبيق في كلية التربية بجامعة دمشق.
- ج- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات البحث بتاريخ (2021/3/2 - 2021/3/18م).
- د- **الحدود الموضوعية:** تشمل دراسة العلاقة بين متغيري: الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا.

7- مصطلحات البحث:

- أ- **الشفقة بالذات (Self-compassion):** هي اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff, 2003b, 85) وهي حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به، ورغبته العميقة في تخفيفها (Neff, et al, 2006, 909). وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الدرجة

التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا أحد أفراد عينة البحث من جراء إجابته على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذا البحث، إذ تُشير الدرجة العليا على المقياس (130) درجة إلى وجود درجة مرتفعة بالشفقة بالذات، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الشفقة بالذات.

ب- فيروس كورونا (Corona Virus): فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020).

ج- مرض كوفيد-19 (Covid-19 disease): هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر في العديد من بلدان العالم (منظمة الصحة العالمية، 2020).

8. دراسات سابقة:

.دراسة جيانغ Jiang (2021)، الصين: عنوان الدراسة:

Problematic Social Media Usage and Social Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout.

"إشكالية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات أثناء جائحة COVID-19 : الدور الوسيط لرأس المال النفسي والدور المعتدل للإرهاق الأكاديمي".

أثر نقشي فيروس كورونا بشكل كبير على دراسة طلاب الجامعات وحياتهم. هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الدور الوسيط المحتمل لرأس المال النفسي والدور الوسيط للإرهاق الأكاديمي في

العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي والقلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات خلال كورونا. شارك ما مجموعه (3123) طالباً جامعياً من جامعات شنغهاي في استطلاع عبر الإنترنت من مارس إلى أبريل ، 2020، تم فيه تطبيق الأدوات الآتية: مقياس الإرهاق الأكاديمي ومقياس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي ومقياس القلق الاجتماعي. وأظهرت النتائج أن الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي بين طلاب الجامعات زاد مستويات القلق الاجتماعي لديهم. أشار تحليل الوساطة إلى أن رأس المال النفسي هو الوسيط في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالي والقلق الاجتماعي. علاوة على ذلك، بالنسبة لطلاب الجامعات الذين تأثر أداؤهم الأكاديمي بجائحة كورونا، فقد خفف الإرهاق الأكاديمي من آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية ورأس المال النفسي على القلق الاجتماعي. بالنسبة لطلاب الجامعات الذين لم يتأثر أداؤهم الأكاديمي بجائحة كورونا، خفف الإرهاق الأكاديمي من آثار رأس المال النفسي ولكن ليس آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الإشكالية على القلق الاجتماعي. سلطت النتائج الضوء على الآليات الكامنة في العلاقة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المثير للمشاكل والقلق الاجتماعي. توفر هذه النتائج رؤى عملية لتطوير وتنفيذ التدخلات النفسية عند مواجهة الجائحة.

.دراسة إسلام وآخرون (Islam, et al 2020)، بنغلادش: عنوان الدراسة:

Depression and Social anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional.

"الاكتئاب والقلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات أثناء جائحة كورونا في بنغلاديش: مقطع عرضي على شبكة الإنترنت".

هدفت الدراسة إلى التحقيق في انتشار الاكتئاب والقلق الاجتماعي بين طلاب الجامعات البنغلاديشية خلال جائحة كورونا. كما هدفت إلى تعرّف محددات الاكتئاب والقلق الاجتماعي. شارك ما مجموعه (476) طالباً جامعياً يعيشون في بنغلاديش في هذا الاستطلاع الشامل عبر الإنترنت. تم إنشاء استبيان إلكتروني موحد باستخدام نموذج Google، وتمت مشاركة الرابط عبر وسائل التواصل الاجتماعي Facebook- كان الطلاب يعانون من زيادة الاكتئاب والقلق الاجتماعي. أفادت التقارير أن حوالي (15%) من الطلاب يعانون من اكتئاب حاد معتدل ، بينما كان (18.1%) يعانون بشدة من القلق الاجتماعي. يشير الانحدار اللوجستي الثنائي إلى أن

الطلاب الأكبر سناً لديهم اكتئاب أكبر، أيضاً أن الطلاب الذين قدموا دروساً خاصة في فترة ما قبل الجائحة يعانون من الاكتئاب، ومن المتوقع أن تعمل كل من الحكومة والجامعات معاً لإصلاح التأخيرات الأكاديمية والمشاكل المالية للحد من الاكتئاب والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعات.

. دراسة العبيدي (2017)، العراق: "الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات".

هدفت الدراسة إلى تعرّف مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وتعرّف الفروق وفق متغيرات: (الجنس، التخصص)، وتكوّنت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وتمّ استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2003)، ومن أهم نتائج الدراسة: إنّ مستوى الشفقة بالذات لدى الطلبة مرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الشفقة بالذات وفق متغيري الجنس، والتخصص الدراسي.

. دراسة الزعبي والعاسمي (2015)، سورية: بعنوان: "الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق".

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من والأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. وتكوّنت عينة البحث من (330) طالباً وطالبة من طلبة بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، بواقع (150) طالباً، و(180) طالبة، منهم (252) طالباً في الفرع العلمي، و(78) طالباً في الفرع الأدبي. واستخدم الباحثان المقياس التالية: مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، ومقياس الأمل الأكاديمي، ومقياس الاكتئاب إعداد بيرلسون. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي وعلاقة سلبية مع الاكتئاب النفسي، كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل في الشفقة بالذات والاكتئاب، ولصالح مرتفعي التحصيل في الأمل الأكاديمي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات بين طلبة الأدبي وطلبة العلمي، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلبة العلمي وطلبة

الأدبي في الأمل الأكاديمي والاكْتئاب لصالح الإناث، وأن تفاعل الجنس والتخصص الدراسي يلعبان دوراً مهماً في الشفقة بالذات.

. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وجدت الباحثة أن دراستها الحالية قد اتفقت مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب من ناحية دراسة متغير الشفقة بالذات كدراسة كل من: الزعبي والعاسمي (2015)، العبيدي (2017)؛ كما أن البحث الحالي يتفق مع الدراسات السابقة التي تم عرضها في أنه تناول موضوع القلق الاجتماعي كدراسة كل من: جيانغ Jiang (2021)، إسلام وآخرون Islam, et al (2020).

ومن ناحية الأدوات: تشابه البحث الحالي في استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، مع دراسة كل من: العبيدي (2017)، الزعبي والعاسمي (2015)؛ بينما اختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة باستخدامه مقياس حديث للقلق الاجتماعي من إعداد إيجاز وآخرين (Ejaz et al., 2020).

من حيث عينة البحث: تناول البحث الحالي عينة من طلبة الدراسات العليا، بينما كانت عينة دراسة جيانغ Jiang (2021)، دراسة إسلام وآخرون Islam, et al (2020)، ودراسة العبيدي (2017) من الطلبة الجامعيين، فيما تكونت عينة دراسة الزعبي والعاسمي (2015) من طلبة بعض المدارس الثانوية.

من حيث متغيرات البحث التي تم دراستها: تشابه البحث الحالي في تناوله لمتغير الجتس مع دراسة كل من: العبيدي (2017)، الزعبي والعاسمي (2015)، بينما اعتمدت دراسة إسلام وآخرون Islam, et al (2020) متغير العمر الزمني.

كما يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أنه: خصص لدراسة علاقة الشفقة بالذات بمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا. واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في النقاط الآتية: تحديد منهج البحث المناسب لاستخدامه في البحث الحالي، وطريقة سحب

عينة البحث الحالي، كما استفادت منها في مقارنة النتائج الحالية التي توصل إليها البحث الحالي بنتائج الدراسات السابقة.

9. الجانب النظري:

أ- الشفقة بالذات:

تُعرّف الشفقة بالذات بأنها معاملة النفس بلطف ورعاية في مواجهة الأحداث السلبية (Neff, 2003a, 225). بالنسبة لطلبة الدراسات العليا، قد تشمل "الأحداث السلبية" توقف الدوام بسبب وجود جائحة صحية، وعدم القدرة على القيام بالأبحاث الميدانية إلى جانب حالات فشل أخرى في الإدارة الذاتية تتضمن عدم الالتزام بالدوام الجامعي (Barnard & Lloyd, 2012, 31).

وتصور نيف (Neff, 2003a, 225) الشفقة بالذات على أنها مكونة من ثلاثة مكونات، والتي قد تكون ذات صلة بتجربة التعايش مع الأحداث السلبية وإدارة مطالبها اليومية. أولاً، تشير الشفقة بالذات إلى الميل إلى الاعتناء بنفسه وفهمه بدلاً من أن يكون شديد النقد أو الحكم. ثانياً، تدرك الإنسانية المشتركة أن جميع البشر غير كاملين، ويفشلون، ويرتكبون أخطاءً، ويصطدون بالصعوبات والتجارب المؤلمة في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة. أخيراً، يشتمل اليقظة العقلية، المكوّن الثالث من الشفقة بالذات، على إدراكه للتجربة الحالية حتى لا يتجاهل الشخص أو يجرأ على الجوانب التي لا تحبذ نفسه أو سلوكه (Neff & Dahm, 2007). إن تطوير هذه القدرات مجتمعة قد لا يمكن الأفراد الدارسين فقط من التعبير عن القلق الاجتماعي والرحمة تجاه الآخرين، بل قد يحسّن أيضاً قدرتهم على توجيه هذه الرحمة نفسها تجاه أنفسهم (Neff, 2003a, 226).

وفي ضوء ما سبق استطاعت "نيف" اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للشفقة بالذات متداخلة مع بعضها بعضاً كبناءً متعدّد الأبعاد وهي:

➤ اللطف بالذات (Self-Kindness): حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها" (Neff, 2003, 223-250)، "كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات (Self-Judgment) (Neff, 2003a, 312). فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان

كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وب عقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، والتي تتخذ أشكالاً من التوتر والإحباط والنقد الذاتي (Neff and Vonk, 2009, 23).

➤ **الإنسانية العامة (Common Humanity):** عبارة عن "رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين" (Neff, 2003, 85). وترى نيف أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت، أو الكمالية، أو العزلة (Neff and Vonk, 2009). وتستطرد نيف قائلة: "إذا كان من شأن الألم - في العادة - أن يقرينا من الآخرين، فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بكل قسوة في لحظة تألمه. وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة إيجابية مباشرة (Iskender, 2009, 712).

➤ **اليقظة العقلية (Mindfulness):** وتعريفها "نيف" (Neff, 2003a, 313) بأنها: "حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن".

والشفقة بالذات أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأنّ المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها. وهذا الموقف ينبع من تماثلها لعمليات متعلقة بالخبرات الشخصية لأولئك الأشخاص الذين يعانون أيضاً من هذه الخبرات. ومن هنا، فإنّ اليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها، بدلاً من احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات (Over-Identification)، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (Neff, 2003a, 101).

ب- القلق الاجتماعي:

يعدُّ الشعور بالقلق الاجتماعي والعصبية أثناء التحدث أو العرض في الأماكن العامة أمراً شائعاً بين العديد من الأشخاص. ومع ذلك، إذا تحول هذا إلى خوف مستمر وغير عقلاني من المواقف ويعيق الأنشطة اليومية بالإضافة إلى صعوبة تكوين صداقات والاحتفاظ بها، فإن هذا الشعور يسمى اضطراب القلق الاجتماعي (SAD) أو الرهاب الاجتماعي (Hub, 2002). يتم التعبير عنه على أنه "الخوف من العار في المواقف الاجتماعية و / أو الأداء، والذي يمكن أن يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي والبُعد" (APA, 2000).

لا يزال السبب المحدد للقلق الاجتماعي غير معروف، لكن البحث يدعم أن الأسباب المتعددة بما في ذلك البيولوجية والجينية والبيئية تساهم في زيادة القلق الاجتماعي (Rapee, 2001, 482)، (Morris, 2001, 435). توضح الأدبيات أن أسباب القلق الاجتماعي يمكن تصنيفها إلى أربعة نماذج نظرية. يفترض نموذج عجز المهارات أن القلق الاجتماعي يحدث بسبب المهارات الاجتماعية غير الملائمة التي تؤدي غالباً إلى لقاءات اجتماعية محرجة وتؤدي بالمواضيع إلى تجنب المواقف التي تثير هذا القلق. ينص نموذج التقييم الذاتي المعرفي على أن الإدراك الذاتي السلبي ينتج عنه قلق اجتماعي والموضوعات المتأثرة بهذا يقللون من شأن أنفسهم بشكل مفرط ويعتقدون أنهم لا يؤدون بشكل جيد في المواقف الاجتماعية، حتى لو لم يكن ذلك صحيحاً. يفترض نهج التكيف أن القلق الاجتماعي يتطور عندما تتبع المنبهات المحايدة ظروف سلبية، وبالتالي خلق ارتباط سلبي مع هذا الموقف. وينص النموذج الرابع، نهج سمات الشخصية على أن القلق الاجتماعي يحدث بسبب الاختلافات في الجوانب العاطفية والمعرفية والسلوكية للشخصية، وقد يكون للخجل مكون موروث. وفقاً لروبين وأسيندوربف (Rubin & Asendorpf, 2014)، قد يكون الانسحاب من الوضع الاجتماعي نتيجة لأسباب مختلفة. أشار وايت وآخرين (White, et al, 1998, 189) إلى دور البيئة في تنمية القلق الاجتماعي لدى المراهقين. ووجدوا أيضاً أن الفتيات يتأثرن في قلقهن بالعوامل البيئية أكثر من الفتيان. كما خلص روبين، وآخرين (Rubin, et al, 1990, 219) إلى أن الطريقة التي يتعامل بها الآباء مع أطفالهم والبيئة التي يوفرونها هي عامل رئيسي لتطور القلق الاجتماعي. ووجد Bruch and Heimberg (1994) أيضاً أن الآباء، الذين لا يجتمعون مع أبنائهم ويعزلونهم، هم أكثر عرضة لإنجاب أطفال يعانون من القلق الاجتماعي.

إحدى النظريات عن سبب القلق الاجتماعي هي أن القلق الاجتماعي يسري في العائلات (Aktar, et al, 2014)، وهو وراثي (Beatty, et al, 2002). وخلص كريك ودودج (Crick & Dodge, 1994) إلى أن المراهقين الذين يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم ويكونون عدوانيين، يكونون أكثر عرضة للتفاعل الاجتماعي الذي يسبب القلق الاجتماعي. كما أكد كوهن وآخرين (Kuhn, et al, 1999, 14) أيضاً أن انعدام الثقة في قدرات الفرد يؤدي إلى ضعف العلاقات الاجتماعية.

10- إجراءات البحث:

أ- **منهج البحث:** اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي من أجل تعرّف العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق. وتمّ جمع المعلومات من خلال أدوات البحث وهي مقياسي: (الشفقة بالذات، القلق الاجتماعي)، ثم بعد ذلك تم تحليل المعلومات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للوصول إلى نتائج كمية، وبعدها تم التحليل الكيفي وذلك من خلال التفسير والمناقشة وربط النتائج مع نتائج الدراسات السابقة.

ب- **المجتمع الأصلي للبحث:** تكوّن المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الدراسات العليا الذكور والإناث في كلية التربية بجامعة دمشق والبالغ عددهم (1560) طالباً وطالبة وفق آخر إحصاء رسمي لمكتب الإحصاء في جامعة دمشق لعام (2021م).

ج- **عينة البحث:** تم تحديد عينة البحث بنسبة سحب (20%)، إذ تمّ سحبها بشكل طبقي عشوائي، وذلك بالرجوع إلى أرقام الطلبة في قسم شؤون الدراسات العليا في كلية التربية، ثم قامت بانتقاء أرقام عشوائية للطلبة والتواصل معهم، لتطبيق أدوات البحث، وتكونت عينة البحث من (312) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في الاختصاصات الدراسية الآتية: (المناهج وطرائق التدريس، أصول التربية، علم النفس، الإرشاد النفسي، رياض الأطفال، التقويم والقياس النفسي والتربوي، الإدارة التربوية، التربية الخاصة، تقنيات التعليم)، موزعة (121) من الذكور، و(191) من الإناث.

د- **أدوات البحث:**

. مقياس الشفقة بالذات:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003)، وترجمة العاسمي (2014). ويتكوّن من (26) بنداً، وتوزع بنود المقياس وفق الآتي:

الجدول (4) توزع بنود مقياس الشفقة بالذات على الأبعاد الفرعية

| مقياس الشفقة بالذات | عدد البنود | أرقام البنود |
|--------------------------------|------------|---|
| البعد الأول: (الطف بالذات) | 7 | 5، 7، 12، 16، 19، 20، 26 |
| البعد الثاني: (الإنسانية عامة) | 8 | 2، 3، 4، 10، 13، 15، 24، 25 |
| البعد الثالث: (اليقظة العقلية) | 11 | 1، 6، 8، 9، 11، 14، 17، 18، 21، 22، 23 |

. طريقة تصحيح المقياس: تتم الإجابة عن كل بند من بنود مقياس الشفقة بالذات وفق مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (لا تنطبق دائماً، لا تنطبق، أحياناً، تنطبق غالباً، تنطبق دائماً)، ويقابل هذه الإجابات الدرجات الآتية (1، 2، 3، 4، 5). وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها طالب الدراسات العليا في مقياس الشفقة بالذات هي (130) درجة، وأدنى درجة هي (26) درجة.

وقام (العاسمي، 2014) بالتأكد من دلالة الصدق والثبات للمقياس، حيث قام بحساب الصدق عن طريق التكافؤ بين الترجمتين، وكانت نسبة الاتفاق بين الترجمتين (92%)، وأيضاً قام بالتأكد من الصدق عن طريق صدق المحكمين فبلغت نسبة الاتفاق (96%)، وبحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل، وللتأكد من ثبات المقياس قام العاسمي (2014) بحساب معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وتراوحت قيم الثبات المحسوبة بين (0.59-0.75)، وهذه القيم تدل على صلاحية استخدامه.

ولحساب الصدق والثبات في البحث الحالي، قامت الباحثة باستخراج قيم الصدق ومعامل الثبات على عينة مؤلفة من (60) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق.

. الدراسة الاستطلاعية الثانية لمقياس الشفقة بالذات ومقياس القلق الاجتماعي:

بهدف التحقق من وضوح بنود المقياس وتعليماته، قامت الباحثة بدراسة استطلاعية في كلية التربية بجامعة دمشق، إذ طبقت المقياسين على عينة من طلبة الدراسات العليا بلغت (60) طالباً وطالبة في كلية التربية بجامعة دمشق - لم تشملهم عينة البحث الأساسية-، وقامت

الباحثة نتيجة للدراسة الاستطلاعية بالحفاظ على بنود المقياس كما هي لوضوحها وفق رأي الطلبة، وبقيت التعليمات المتعلقة بالمقياس كما هي، حيث تبين أنها واضحة تماماً ومفهومة. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات: صدق مقياس الشفقة بالذات: صدق البناء الداخلي:

أ. علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية للصدق والثبات، كما يظهر في الجدول (5):

الجدول (5) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس الشفقة بالذات والأبعاد الفرعية

| مقياس الشفقة بالذات | معامل الارتباط بيرسون | مستوى الدلالة | القرار |
|--------------------------------|-----------------------|---------------|----------------|
| البعد الأول: (الظف بالذات) | 0.844** | 0.000 | دال عند (0.01) |
| البعد الثاني: (الإنسانية عامة) | 0.942** | 0.000 | دال عند (0.01) |
| البعد الثالث: (اليقظة العقلية) | 0.876** | 0.000 | دال عند (0.01) |

يلاحظ من الجدول (5) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع الأبعاد الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنّ مقياس الشفقة بالذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ب. علاقة الدرجة الكلية للمقياس بدرجة الفقرات الفرعية: تم إجراء الارتباط بين المجموع الكلي والفقرات الفرعية للمقياس، كما يظهر في الجدول (6):

الجدول (6) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس الشفقة بالذات والفقرات الفرعية

| رقم الفقرة | معامل الارتباط بيرسون | رقم الفقرة | معامل الارتباط بيرسون | رقم الفقرة | معامل الارتباط بيرسون |
|------------|-----------------------|------------|-----------------------|------------|-----------------------|
| ف 1 | 0.711** | ف 10 | 0.690** | ف 19 | 0.582** |
| ف 2 | 0.695** | ف 11 | 0.657** | ف 20 | 0.581** |
| ف 3 | 0.624** | ف 12 | 0.700** | ف 21 | 0.725** |
| ف 4 | 0.670** | ف 13 | 0.696** | ف 22 | 0.717** |
| ف 5 | 0.482** | ف 14 | 0.738** | ف 23 | 0.758** |

| | | | | | |
|---------|------|---------|------|---------|-----|
| 0.707** | ف 24 | 0.724** | ف 15 | 0.415** | ف 6 |
| 0.785** | ف 25 | 0.715** | ف 16 | 0.447** | ف 7 |
| 0.828** | ف 26 | 0.725** | ف 17 | 0.427** | ف 8 |
| | | 0.651** | ف 18 | **0.679 | ف 9 |

يلاحظ من الجدول (6) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع البنود الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنّ مقياس الشفقة بالذات متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

. ثبات مقياس الشفقة بالذات: تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ثانية، والبالغ عددها (40) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، مرتين متتاليتين بفارق اثنا عشر يوماً، وتمّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (7):

الجدول (7) نتائج ثبات الإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات

| ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية | ثبات الإعادة | مقياس الشفقة بالذات |
|--------------|-----------------|--------------|--------------------------------|
| 0.833 | 0.893 | 0.873 | البعد الأول: (اللفظ بالذات) |
| 0.809 | 0.902 | 0.851 | البعد الثاني: (الإنسانية عامة) |
| 0.843 | 0.889 | 0.846 | البعد الثالث: (اليقظة العقلية) |
| 0.817 | 0.836 | 0.881 | الدرجة الكلية |

يلاحظ من الجدول (7) أنّ قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.881) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.836)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.817)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

ب. مقياس القلق الاجتماعي:

. مرحلة الاطلاع واختيار المقياس:

. وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس من إعداد إيجاز وآخرين (Ejaz et al., 2020)، ويتألف من (22) بنداً، وقامت الباحثة بترجمته من أجل تطبيقه في البيئة السورية، وتتوزع بنوده على الأبعاد الفرعية وفق الآتي:

الجدول (8) توزع بنود مقياس القلق الاجتماعي على الأبعاد الفرعية

| أرقام البنود | عدد البنود | مقياس القلق الاجتماعي |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|
| 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8 | 8 | البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) |
| 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18 | 10 | البعد الثاني: (قلق التفاعل) |
| 19، 20، 21، 22 | 4 | البعد الثالث: (قلق التقييم الاجتماعي) |

. طريقة تصحيح المقياس: تتدرج إجابات المرضى أفراد عينة البحث على هذا المقياس من (1 إلى 5) درجات بدءاً من (لا أبداً، قليلاً، نوعاً ما، كثيراً، غالباً). وتشير الدرجات المرتفعة إلى أن الطالب لديه مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى أن الطالب لديه مستوى منخفض من القلق الاجتماعي. وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها طالب الدراسات العليا في مقياس القلق الاجتماعي هي (110) درجة، وأدنى درجة هي (22) درجة.

. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي:

. صدق مقياس القلق الاجتماعي:

. صدق البناء الداخلي:

أ. علاقة درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس: تم إجراء ارتباط المجموع الكلي بالأبعاد الفرعية بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية للصدق والثبات، كما يظهر في الجدول (9):

الجدول (9) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس القلق الاجتماعي

والأبعاد الفرعية

| القرار | مستوى الدلالة | معامل الارتباط بيرسون | مقياس القلق الاجتماعي |
|----------------|---------------|-----------------------|-------------------------------------|
| دال عند (0.01) | 0.000 | 0.882** | البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) |

| | | | |
|---------------------------------------|---------|-------|----------------|
| البعد الثاني: (قلق التفاعل) | 0.866** | 0.000 | دال عند (0.01) |
| البعد الثالث: (قلق التقييم الاجتماعي) | 0.944** | 0.000 | دال عند (0.01) |

يلاحظ من الجدول (9) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع الأبعاد الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنّ مقياس القلق الاجتماعي متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ب . علاقة الدرجة الكلية للمقياس بدرجة الفقرات الفرعية: وهو يبين الارتباط بين المجموع الكلي والفقرات الفرعية للمقياس، كما يظهر في الجدول (10):

الجدول (10) معاملات الارتباطات (بيرسون) بين المجموع الكلي لمقياس القلق الاجتماعي والبنود الفرعية

| معامل الارتباط بيرسون | رقم البند | معامل الارتباط بيرسون | رقم البند | معامل الارتباط بيرسون | رقم البند |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 0.470** | ف 15 | 0.860** | ف 8 | 0.327** | ف 1 |
| 0.645** | ف 16 | 0.802** | ف 9 | 0.516** | ف 2 |
| 0.571** | ف 17 | 0.725** | ف 10 | 0.481** | ف 3 |
| 0.798** | ف 18 | 0.734** | ف 11 | 0.466** | ف 4 |
| 0.690** | ف 19 | 0.686** | ف 12 | 0.727** | ف 5 |
| 0.726** | ف 20 | 0.566** | ف 13 | 0.699** | ف 6 |
| 0.609** | ف 21 | 0.609** | ف 14 | 0.832** | ف 7 |
| 0.805** | ف 22 | | | | |

يلاحظ من الجدول (10) أنّ ارتباط الدرجة الكلية مع البنود الفرعية دالة إحصائياً ما يدل على أنّ مقياس القلق الاجتماعي متجانس في قياس الغرض الذي وضع من أجله، ويتسم بالصدق الداخلي.

ب . ثبات المقياس: تمّ تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (40) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، مرتين متتاليتين بفارق اثنا عشر

يوماً، وتمَّ حساب معامل الارتباط سبيرمان بين استجابات الأفراد حسب الإعادة، والتجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (11):

الجدول (11) نتائج ثبات الإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي

| ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية | ثبات الإعادة | مقياس القلق الاجتماعي |
|--------------|-----------------|--------------|---------------------------------------|
| 0.729 | 0.768 | 0.851 | البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) |
| 0.772 | 0.735 | 0.820 | البعد الثاني: (قلق التفاعل) |
| 0.781 | 0.796 | 0.847 | البعد الثالث: (قلق التقييم الاجتماعي) |
| 0.786 | 0.861 | 0.879 | الدرجة الكلية |

يلاحظ من الجدول (11) أن قيم معاملات الثبات بالإعادة بلغت (0.879) وهي دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة الثبات بالتجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط سبيرمان (0.861)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.786)، وهي دالة إحصائياً وتدل على ثبات الأداة، وتسمح بإجراء البحث.

11. مناقشة نتائج أسئلة البحث وفرضياته:

أ- عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

➤ ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبى لدرجات أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في مقياس الشفقة بالذات لكل بند ثم لكل المقياس، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث، وتحديد المستويات كما يلي:

الجدول (12) تقدير مستوى الشفقة بالذات/ و/القلق الاجتماعي/ لدى أفراد عينة البحث

| التقدير | المتوسط الحسابي |
|------------|-----------------|
| منخفض جداً | 1.8 - 1 |
| منخفض | 2.60 - 1.81 |

| | |
|------------|-------------|
| متوسط | 3.40 - 2.61 |
| مرتفع | 4.20 - 3.41 |
| مرتفع جداً | 5 - 4.21 |

وتَمَّ ذلك بالاعتماد على استجابات الاستبانة ($5 - 1 \div 5 = 0.8$)، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث في مقياس الشفقة بالذات

| م. | مقياس الشفقة بالذات | مجموع المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الرتبي | الرتبة | تقدير المستوى |
|----|--------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------|--------|---------------|
| 1. | البعد الأول: (اللف بالذات) | 23.29 | 6.121 | 3.32 | 3 | متوسط |
| 2. | البعد الثاني: (الإنسانية عامة) | 26.78 | 7.057 | 3.34 | 2 | متوسط |
| 3. | البعد الثالث: (اليقظة العقلية) | 36.89 | 10.626 | 3.35 | 1 | متوسط |
| | الدرجة الكلية | 86.96 | 22.795 | 3.34 | | متوسط |

يلاحظ من الجدول (13) أنَّ مجموع البنود كلاً، تشير إلى وجود مستوى متوسط للشفقة بالذات وفق تقدير أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، إذ بلغ المتوسط الحسابي الرتبي لاستجابة أفراد عينة البحث (3.34).

وقد تعود تلك النتيجة إلى تأثر الأداء الأكاديمي لبعض الطلاب الذين هم مرحلة إعداد حلقات البحث للمقررات الدراسية، أو أنهم في طور الإعداد للإطروحات العلمية بانتشار جائحة كورونا (Masrek and Zainol, 2015, 3604). وفي الآونة الأخيرة، أظهرت نتائج دراسة (Cao, et al, 2020) أن مخاوف الطلبة أثناء الوباء غالباً ما تدور حول التأثير في جامعتهم والتأثير في جودة التعليم، وأنَّ انخفاض مستوى الشفقة بالذات ارتبطت بعوامل مرتبطة بشدة بكورونا بين طلاب الجامعات وأصبح بعض الطلبة يلومون أنفسهم، وأصبحوا بتوهمون المرض، ويلقون اللوم على أنفسهم، وهذا ما أدى إلى تراجع مستوى الشفقة بالذات لديهم.

➤ ما مستوى القلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا؟

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا

للإجابة عن هذا السؤال جرى حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والمتوسط الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في مقياس القلق الاجتماعي لكل بند ثم لكل المقياس، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (14) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث

| مقياس القلق الاجتماعي | مجموع المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الرتبي * | تقدير المستوى |
|---------------------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|---------------|
| البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) | 28.41 | 8.479 | 3.55 | مرتفع |
| البعد الثاني: (قلق التفاعل) | 36.30 | 10.656 | 3.63 | مرتفع |
| البعد الثالث: (قلق التقويم الاجتماعي) | 14.58 | 4.983 | 3.64 | مرتفع |
| الدرجة الكلية | 79.29 | 22.477 | 3.60 | مرتفع |

* المتوسط الرتبي = المتوسط الحسابي ÷ عدد بنود المقياس

يلاحظ من الجدول (14) أنّ مجموع بنود المقياس تشير إلى وجود مستوى مرتفع لمستوى القلق الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق، وقد يُعزى ذلك إلى أنّ ظروف جائحة كورونا التي يعيشها مجتمعنا أدت إلى تأخير الطلبة في إنجاز الأبحاث العلمية المطلوبة منهم، بالإضافة إلى ذلك، أثناء تفشي وباء كورونا، اضطر الطلاب إلى حضور المحاضرات الدراسية وإجراء الاختبارات باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات التعليمية، مما زاد من مستويات القلق الاجتماعي لديهم (Zis, et al, 2020). وهذا قد يؤدي إلى العديد من المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق من المستقبل والخوف من المجهول، بسبب افتقار الأفراد إلى الموارد النفسية الإيجابية الداعمة (Guo, et al, 2018).

وبشكل أكثر تحديداً، فقد ثبت أن القلق الاجتماعي من المرجح أن يكون نتيجة الإرهاق الأكاديمي الناجم عن الظروف الجديدة المصاحبة لجائحة كورونا (Chang, et al, 2012). الإرهاق الناتج عن جائحة كورونا، وتختلف نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة محمود (2013) انخفاض مستوى القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

ب- عرض نتائج فرضيات البحث:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون وفي الجدول رقم(15)

تتوضح النتائج كما يلي:

الجدول (15) نتائج الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس القلق الاجتماعي

| القلق الاجتماعي | | أبعاد الشفقة بالذات |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------|
| ** -0.290 | معامل الارتباط بيرسون | البعد الأول: (الطف بالذات) |
| 0.000 | القيمة الاحتمالية | |
| ** -0.239 | معامل الارتباط بيرسون | البعد الثاني: (الإنسانية عامة) |
| 0.000 | القيمة الاحتمالية | |
| ** -0.266 | معامل الارتباط بيرسون | البعد الثالث: (اليقظة العقلية) |
| 0.000 | القيمة الاحتمالية | |
| ** -0.276 | معامل الارتباط بيرسون | الدرجة الكلية للشفقة بالذات |
| 0.000 | القيمة الاحتمالية | |

يتبين من الجدول (15) أنّ قيمة بيرسون الارتباطية بين إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وإجاباتهم على مقياس القلق الاجتماعي بلغت (** -0.276) والقيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)؛ حيث نرفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد علاقة ارتباط سلبية ودال إحصائياً بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي لدى طلبة الدراسات العليا، أي كلما زادت درجة الفرد على مقياس الشفقة بالذات كلما انخفضت درجته على مقياس القلق الاجتماعي.

وقد يُعزى ذلك إلى أنه كان لتفشي جائحة كورونا على طلبة الدراسات العليا تأثيران رئيسان على دراستهم وحياتهم. أولاً، حيث لم يتمكن الطلاب من حضور المحاضرات أو مواصلة إكمال إجراءات البحث كالمعتاد، مما قد يؤدي إلى تعطيل خططهم الدراسية الأصلية، إضافة إلى الشك بتطورهم الأكاديمي المستقبلي، وهذا ما أدى إلى ضعف التعاطف الذاتي لديهم (Liu, et al, 2020, 449). ثانياً: مع إدخال الحجر الصحي لكل أفراد المجتمع ضمن منازلهم

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا

وأغلبها ضيقة، قد يؤدي هذا السيناريو إلى زيادة تأخر الطلبة في إنجاز واجباتهم الأكاديمية في البحث العلمي، وبالتالي زيادة مستويات القلق الاجتماعي لدى طالب الدراسات العليا، وانخفاض مستوى الشفقة بالذات لديهم (Wu, et al, 2020؛ Chen, et al, 2020).

كما أشارت دراسة (Neff, 2003) إلى أنّ الشفقة بالذات مرتبطة سلباً بالقلق الاجتماعي، وغياب الاكتئاب ونوعية الحياة، والضغط النفسية، والتأقلم الذاتي لدى الأفراد. وبالتالي، فإن عدم الشفقة بالذات هو مؤشر لتشخيص القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات وفق متغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (16):

الجدول (16) قيمة (ت) لدرجات إجابات الطلبة عن مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير

الجنس

| أبعاد مقياس الشفقة بالذات | متغير الجنس | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | القيمة الاحتمالية | القرار |
|--------------------------------|-------------|-------|---------|-------------------|-------------|--------|-------------------|---------------------|
| البعد الأول: (اللفظ بالذات) | الذكور | 121 | 23.52 | 5.627 | 310 | 0.525 | 0.600 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 23.15 | 6.424 | | | | |
| البعد الثاني: (الإنسانية عامة) | الذكور | 121 | 26.64 | 6.264 | 310 | 0.277 | 0.782 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 26.86 | 7.530 | | | | |
| البعد الثالث: (اليقظة العقلية) | الذكور | 121 | 37.61 | 9.578 | 310 | 0.953 | 0.341 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 36.43 | 11.239 | | | | |
| الدرجة الكلية | الذكور | 121 | 87.77 | 20.227 | 310 | 0.499 | 0.618 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 86.45 | 24.319 | | | | |

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (16) يُلاحظ أن قيمة (ت) ستيودنت بلغت (0.499)، والقيمة الاحتمالية (0.618)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ حيث نقبل الفرضية الصفرية، وبالتالي عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الشفقة بالذات تُعزى إلى متغير الجنس.

وتعزى تلك النتيجة إلى أنّ أفراد عينة البحث من الطلبة الذكور والإناث لديهم حساسية أكبر لخبرات المعاناة الخاصة بالآثار السلبية الناجمة عن انتشار جائحة كورونا، ورغبتهم العميقة

في تخفيفها. حيث إنَّ حرصهم الدائم على تطبيق الإجراءات الاحترازية يجعل تفكيرهم سلبياً، ويشعرهم بالحزن والكآبة، ويؤثّر في سلوكهم الصحي، مما يضعف من ثقتهم بنفسم وتقديرهم لذاتهم، وبالتالي لا يتحملون ضغوط الحياة وظروف الحياة الصعبة، وتضعف شفقتهم تجاه ذاتهم.

وتشير الدراسات السابقة إلى أن الشفقة بالذات تثبت المرونة العاطفية لأنه ينشط "نظام التهذئة الذاتي" الذي يتشابك مع مشاعر السلامة والتعلق الآمن لدى طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة كورونا، وقد ثبت أيضاً أن تدخلات الشفقة بالذات تزيد من تقلبية معدل ضربات القلب، والتي ترتبط بقدرة أكبر على تهذئة الذات عند التعرض للإجهاد والضغوط النفسية والتوتر (Kelly, et al, 2016). وهكذا، فإن تعلم التهذئة الذاتية عن طريق تنمية الشفقة بالذات في مواجهة التوتر والضغوط والعواطف الصعبة في ظل انتشار جائحة كورونا قد يرتبط بعمليات فيزيولوجية ترتبط أيضاً بكل من النتائج العاطفية والرعاية المقالية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات إجابات أفراد عينة البحث على مقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (17):

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا

الجدول (17) قيمة (ت) لدرجات إجابات الطلبة عن مقياس القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس

| أبعاد مقياس القلق الاجتماعي | متغير الجنس | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | القيمة الاحتمالية | القرار |
|---------------------------------------|-------------|-------|---------|-------------------|-------------|--------|-------------------|---------------------|
| البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) | الذكور | 121 | 28.97 | 8.134 | 310 | 0.928 | 0.354 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 28.05 | 8.693 | | | | |
| البعد الثاني: (قلق التفاعل) | الذكور | 121 | 37.46 | 10.304 | 310 | 1.540 | 0.125 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 35.56 | 10.836 | | | | |
| البعد الثالث: (قلق التقييم الاجتماعي) | الذكور | 121 | 14.69 | 5.157 | 310 | 0.321 | 0.748 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 14.51 | 4.882 | | | | |
| الدرجة الكلية | الذكور | 121 | 81.12 | 21.808 | 310 | 1.151 | 0.251 | غير دالة عند (0.05) |
| | الإناث | 191 | 78.12 | 22.871 | | | | |

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (17) يُلاحظ أن قيمة (ت) ستيدونت بلغت (1.151)، والقيمة الاحتمالية (0.251)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس القلق الاجتماعي تُعزى إلى متغير الجنس.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة الدراسات العليا جميعهم باختلاف نوعهم الاجتماعي سواء أكانوا ذكوراً وإناثاً خضعوا عند انتشار جائحة كورونا لإجراءات التباعد الاجتماعي نفسها والحجر الصحي والإغلاق التي فرضتها الحكومات للسيطرة على انتشار الفيروس في تعطيل الأعمال والتوظيف والتعليم، وعذا ما أحرر إجازاتهم العلمية وواجباتهم الأكاديمية سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً وتراكم تلك الواجبات الأكاديمية ومهمات البحث العلمي لدى الطلبة والدراسة الميدانية لأدوات البحث العلمي زادت من مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة من كلا الجنسين. وكان لهذه الاضطرابات آثار متعددة الأوجه مع ارتفاع حاد في مشاكل الصحة النفسية نتيجة التقكير بمستقبلهم الأكاديمي، بما في ذلك القلق الاجتماعي والاكتئاب والتوتر واضطرابات النوم، لا سيما بين طلبة الدراسات العليا، بسبب تأجيل مواعيد امتحاناتهم أو عدم قدرتهم على متابعة إجراءاتهم البحثية لإنجاز رسائل الماجستير أو الدكتوراه. كما أن الطلبة سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً يخضعون للأنظمة الجامعية والقوانين نفسها التي لا تميز بين الطلبة حسب نوعهم الاجتماعي من حيث التعليمات والمراسيم التي قد يستفيدون من صدورها في تلك الظروف الصعبة، إضافة إلى تشابه

البيئة الجامعية التي يدرسون فيها، وهذا ما أدى إلى تقارب مستوى القلق الاجتماعي بين الطلبة من كلا الجنسين ذكوراً وإناثاً.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق بين مرتفعي الشفقة بالذات ومنخفضيه على مقياس القلق الاجتماعي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)، وجاءت النتائج كما يشير إليها الجدول (18):

الجدول (18) قيمة (ت) لدرجات إجابات الطلبة مرتفعي الشفقة بالذات ومنخفضيه عن مقياس القلق الاجتماعي

| أبعاد مقياس القلق الاجتماعي | متغير الشفقة بالذات | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت | القيمة الاحتمالية | القرار |
|---------------------------------------|---------------------|-------|---------|-------------------|-------------|--------|-------------------|-----------------|
| البعد الأول: (قلق الأداء الاجتماعي) | مرتفعي الشفقة | 79 | 29.63 | 12.986 | 156 | 5.578 | 0.000 | دالة عند (0.05) |
| | منخفضي الشفقة | 79 | 39.01 | 7.398 | | | | |
| البعد الثاني: (قلق التفاعل) | مرتفعي الشفقة | 79 | 15.28 | 6.854 | 156 | 4.802 | 0.000 | دالة عند (0.05) |
| | منخفضي الشفقة | 79 | 19.59 | 4.106 | | | | |
| البعد الثالث: (قلق التقييم الاجتماعي) | مرتفعي الشفقة | 79 | 8.16 | 4.713 | 156 | 5.812 | 0.000 | دالة عند (0.05) |
| | منخفضي الشفقة | 79 | 11.70 | 2.638 | | | | |
| الدرجة الكلية | مرتفعي الشفقة | 79 | 64.78 | 29.539 | 156 | 5.499 | 0.000 | دالة عند (0.05) |
| | منخفضي الشفقة | 79 | 85.61 | 16.134 | | | | |

مناقشة الفرضية: من خلال الجدول (18) يُلاحظ أن قيمة (ت) ستيودنت بلغت (5.499)، والقيمة الاحتمالية (0.000)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)؛ وبالتالي وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة مرتفعي الشفقة بالذات ومنخفضيه على مقياس القلق الاجتماعي لصالح الطلبة منخفضي الشفقة بالذات.

وقد تُعزى تلك النتيجة إلى أنّ الطلبة منخفضي الشفقة بالذات نتيجة انتشار جائحة كورونا، أصبحوا يُصابون بالإحباط عند التفكير بأبحاثهم العلمية والميدانية بعد تطبيق إجراءات الحظر، والإغلاق الكامل للمؤسسات التعليمية، وهذا ما أدى إلى تأخرهم في إتمام متطلبات رسالة الماجستير أو الدكتوراه، وأصبحوا يشعرون بالإحباط والهزيمة عند التفكير في المستقبل، كما أدى

ذلك إلى انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لديهم، وأصبحوا يتصفون بالحزم والقسوة مع ذاتهم نتيجة تلك الظروف الصعبة الناجمة عن جائحة كورونا وعذا ما أدى إلى ارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة منخفضي الشفقة بالذات.

12 . مقترحات البحث: بناءً على نتائج البحث خلُصت الباحثة إلى المقترحات الآتية:

- أ- أن تعمل إدارة الجامعة على زيادة عدد الأنشطة الاجتماعية المختلفة، التي تساعدهم على التواصل الاجتماعي مع الآخرين، ومع بعضهم، وذلك لكسر حاجز التجنب والخوف والقلق من الأداء والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، الأمر الذي يحقق ويحد من تطور اضطراب القلق الاجتماعي.
- ب- إقامة مراكز للإرشاد والتوجيه النفسي والاجتماعي يضم أساتذة وأخصائيين بهدف مساعدة الطلبة في مراحلهم الدراسية المختلفة في الجامعة، من خلال وضع برامج توعوية ونفسية تدعم الطالب.
- ج- تصميم برامج إرشادية ونفسية لرفع مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الدراسات العليا في ظل انتشار جائحة كورونا، مما يُحسّن سلوكهم الاجتماعي والصحي، ويُمكنهم من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وتخفيف مستوى القلق الاجتماعي لديهم.

. قائمة المراجع

. المراجع العربية:

- الزعبي، أحمد؛ العاسمي، رياض. (2015). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتماب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، السنة (31)، العدد (1)، دمشق، ص. ص: 55-90.
- العبيدي، عفرأ. (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*، بغداد، العدد (26)، ص. ص: 181-201.
- محمود، خديجة محمد. (2013). *القلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة بنغازي وفقاً لبعض المتغيرات*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بنغازي، ليبيا.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). *مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): سؤال وجواب*، الموقع على الإنترنت: (www.who.int).

. المراجع الأجنبية:

- Aktar, E., Majdandžić, M., Vente, W., & Bögels, S. M. (2014). Parental social anxiety disorder prospectively predicts toddlers' fear/avoidance in a social referencing paradigm. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(1), 77-87.
- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders—fourth edition, text revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Beatty, M. J., Heisel, A. D., Hall, A. E., Levine, T. R., & La France, B. H. (2002). What can we learn from the study of twins about genetic and environmental influences on interpersonal affiliation, aggressiveness, and social anxiety?: A meta-analytic study. *Communication Monographs*, 69(1), 1-18.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912–920.

- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(2), 155-168.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological bulletin*, 115(1), 74.
- Ejaz, B., Muazzam, A., Anjum, A., Pollock, G., & Nawaz, R. (2020). Measuring the Scale and Scope of Social Anxiety among Students in Pakistani Higher Education Institutions: An Alternative Social Anxiety Scale. *Sustainability* 2020, 12, 2164.
- Ferrari, M; Dal Cin, M; Steel, M. (2017). Self-compassion is associated with optimum self-care behaviour, medical outcomes and psychological well-being in a cross-sectional sample of adults with diabetes. *Diabetic Medicine*, Volume 34, Issue 11, p. p: 1546- 1553.
- Friis, A. M., Consedine, N. S., & Johnson, M. H. (2015). Does kindness matter? Diabetes, depression, and self-compassion: a selective review and research agenda. *Spectrum*, 28(4), 252–257.
- Hub, (2002). Social anxiety (Phobia), Goolwa, South Australia 5214, retrieved October 11, 2003 from <http://www.panicattacks.com.au/about/anxdis/sa.html>.
- Iskender, Murat. (2009). the relationship between self –compassion selfefficacy and control Belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and personality*, vol.37(5), pp;711-720.
- Kuhn, D., Balter, L., & Tamis-LeMonda, C. S. (1999). *Child psychology: A handbook of contemporary issues*. Ann Arbor, MI: Taylor & Francis.
- Morris, T. L. (2001). Social phobia. In M.W. Vasey & M. R. Dadds (Eds.), *The developmental psychopathology of anxiety* (pp. 435–458). Oxford: University Press.
- Neff, D, Kristin; Vonk, Roos. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, vol , 77:1, PP: 23-50.

- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*; 2: 223–250.
- Neff, K. D. (2003b) self compassion :an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself .self and Identify 2,85-102.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (Eds.). (2015). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. New York: Springer.
- Neff, K; Dahm, K. (2007). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In Mindfulness and Self-Regulation. Robinson M, Meier B, Ostafin B., Eds. New York, Springer; In press.
- Neff, K; Rude, S; Kirkpatrick, K. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Pers*, 41:908–916.
- Rapee, R. M. (2001). The development of generalized anxiety disorder. In M. W. Vasey & M. R. Dadds (Eds.), *The developmental psychopathology of anxiety* (pp. 481–504). Oxford: University Press.
- Rubin, K. H., & Asendorpf, J. B. (2014). *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*. Psychology Press.
- Rubin, K. H., LeMare, L. J., & Lollis, S. (1990). Social withdrawal in childhood: Developmental pathways to peer rejection. *Peer rejection in childhood*, 217- 249.
- Song, M. (2020). Psychological stress responses to COVID-19 and adaptive strategies in China. *World Dev.* 136:105107.
- Terry, M; Leary, M; Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self Identity*, 12: 278–290.
- Tesar, M. (2020). Towards a post-Covid-19 ‘new normality?’: Physical and social distancing, the move to online and higher education. *Policy Futures in Education*, 18(5), 556–559.
- Van Son, J., Nyklicek, I., Nefs, G., Speight, J., Pop, V. J., & Pouwer, F. (2015). The association between mindfulness and emotional distress in adults with diabetes: could mindfulness serve as a buffer?

- Results from Diabetes MILES: The Netherlands. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(2), 251–260.
- Wang, Z., Yang, H., Yang, Y., Liu, D., Li, Z., Zhang, X., et al. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: a large cross-sectional study. *J. Affect. Disord.* 275, 188–193.
 - White, K. S., Bruce, S. E., Farrell, A. D., & Kliever, W. (1998). Impact of exposure to community violence on anxiety: A longitudinal study of family social support as a protective factor for urban children. *Journal of Child and Family Studies*, 7(2), 187-203

قائمة الملاحق
الملحق رقم (1) مقياس الشفقة بالذات

| م | البنود | خيارات الإجابة | | | |
|-----|---|-----------------|----------|---------|--------------|
| | | لا تنطبق دائماً | لا تنطبق | أحياناً | تنطبق دائماً |
| 1. | في الغالب لا أستحسن أخطائي وعبوي | | | | |
| 2. | عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء | | | | |
| 3. | عندما تكون الأمور على غير ما يُرام، أنظر إلى مشكلاتي باعتبارها جزء من حياة كل فرد من المجتمع | | | | |
| 4. | يأخذني شعوراً بالعزلة عند التفكير في أخطائي | | | | |
| 5. | أحاول أن أكون رحيماً بنفسي عندما أشعر بصدمة عاطفية ما | | | | |
| 6. | عندما أخفق في تحقيق أمر مهم، يتملكني شعور بالنقص | | | | |
| 7. | عندما أشعر بالإحباط والهزيمة، أحاول أن أدكر نفسي بأن هناك كثيراً من الناس لديهم نفس المشاعر السلبية | | | | |
| 8. | عندما تمر بي أوقات صعبة أكون قاسياً مع نفسي لدرجة الحزم والقسوة | | | | |
| 9. | عندما بُضايقتني شيء ما، أحاول الحفاظ على اتزاني الانفعالي | | | | |
| 10. | عندما أشعر بالنقص في أمر ما أحاول أن أدكر نفسي بأن تلك المشاعر موجودة لدى معظم الناس | | | | |
| 11. | لا أحتمل ولا أصبر على جوانب النقص في شخصيتي | | | | |
| 12. | عندما أمر بظروف صعبة للغاية، فإنني أعطي نفسي ما تستحق من العناية والرفق | | | | |
| 13. | عندما أشعر بالإحباط أعتقد أنّ كثير من الناس أسعد حالاً مني | | | | |
| 14. | عندما يحدث لي شيء مؤلم، أحاول النظر إلى الموقف بشكل متكامل | | | | |

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | 15. أحاول النظر إلى أخطائي كجزء من أخطاء البشر |
| | | | | | 16. أحزن على نفسي، عندما أنظر إلى جوانب شخصيتي التي لا تعجبني |
| | | | | | 17. عندما أفشل في أداء شيء مهم بالنسبة لي، فإنني أحاول أن أجعل الأمور في نصابها الصحيح. |
| | | | | | 18. عندما أكون في حالة صراع ومعاناة، فإنني أميل مثل الآخرين في التعامل مع مشكلاتي بسهولة ولين |
| | | | | | 19. أنا لطيف ورفيق بنفسي، عندما أمر بخبرة المعاناة والألم |
| | | | | | 20. عندما يُغضبني شيء ما فإنني أعيش معه مشاعري |
| | | | | | 21. أشعر بالمعاناة عندما تتبدل مشاعري |
| | | | | | 22. عندما تقلُّ معنوياتي أميل للبحث عن تلك الأسباب بفضول وانفتاح |
| | | | | | 23. أنا غير متسامح مع عيوي ونواتصي |
| | | | | | 24. عندما يحدث لي شيء مؤلم، فإنني أشعر بأن ما حدث لي هو أمر عارض |
| | | | | | 25. عندما أخفق في تحقيق بعض الأشياء المهمة، فإنني أعيش حالة من الوحدة مع فشلي |
| | | | | | 26. أحاول أن أكون صبوراً ومتفهماً لتلك الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي. |

الملحق رقم (2) مقياس القلق الاجتماعي

| الرقم | العبارات | لا أبداً | قليلاً | أحياناً | كثيراً | كثيراً جداً |
|-------|--|----------|--------|---------|--------|-------------|
| 1. | أشعر بالخوف أثناء التحدث إلى الغرباء. | | | | | |
| 2. | أشعر بالخوف أثناء السفر مع الغرباء | | | | | |
| 3. | أشعر بالتردد في التحدث إلى شخص غريب عبر الهاتف | | | | | |
| 4. | أشعر بالتردد في طلب المساعدة من شخص غريب | | | | | |
| 5. | أشعر بالضيق أثناء التفاوض مع صاحب | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | المحل التجاري |
| | | | | | 6. أشعر بالخوف من التحدث إلى شخص من الجنس الآخر |
| | | | | | 7. أشعر بعدم الارتياح عندما يحق بي أحدهم |
| | | | | | 8. أشعر بعدم الارتياح عند الذهاب إلى حفلة أو وظيفة |
| | | | | | 9. أشعر بعدم الارتياح عند التحدث إلى الأشخاص المؤثرين |
| | | | | | 10. أشعر بالتردد في التحدث مع الناس أثناء التواصل البصري |
| | | | | | 11. أشعر بالتردد في التعرف إلى أصدقاء جدد |
| | | | | | 12. أشعر بالضيق عندما يأتي ضيوف غير متوقعين |
| | | | | | 13. أشعر بعدم الارتياح للجلوس مع الناس |
| | | | | | 14. أخاف أن يحاكمني الناس في التجمعات الاجتماعية (جامعة/ نوادي / مجلس جماعي) |
| | | | | | 15. أشعر بعدم الارتياح عند الحديث وسط حشد من الناس |
| | | | | | 16. أشعر بالتردد في التعبير عن مشاعري في حضور الناس |
| | | | | | 17. أشعر بالتردد في مخاطبة حشد من الناس |
| | | | | | 18. أشعر بعدم الارتياح لأداء أي مهمة أمام الناس |
| | | | | | 19. أشعر بالخوف من إجراء مقابلة عمل |
| | | | | | 20. أشعر بعدم الارتياح لكوني مركز الاهتمام |
| | | | | | 21. أخشى الرفض من الناس |
| | | | | | 22. أخشى أن يكرهني الناس |

الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة
دمشق في ظل جائحة كورونا
