أحداث الحياة الشاقة وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في العراق والجزائر (دراسة مقارنة)

أ.م.د. صباح عايش
الجزائر / جامعة الشلف

م. عمر خلف الشجيري
العراق / جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الباحث فتحي حمادي
الجزائر / جامعة الشلف

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية الكشف عن مستوى أحداث الحياة الشاقة والتعاطف الذاتي وكذا الكشف عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على معنى التعاطف الذاتي لدى طلبة كل من الجزائر والعراق. تم إجراء الدراسة على عينة متكونة من عينة الدراسة من (504) طالبا وطالبة على مستوى جامعات العراق والجزائر تم اختيارهم بطريقة عرضية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على أداتي قياس تمثلتا في مقياس أحداث الحياة الشاقة وكذا التعاطف الذاتي. تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المتوسط النظري، الاختبار التائي لعينة واحدة one sample t.test، الانحدار البسيط. تم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من أحداث الحياة الشاقة والتعاطف الذاتي، وكذا وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي.

Abstract :

The current study aimed to reveal the level of stressful life events and self-compassion, as well as revealing the existence of a statistically significant effect of stressful life events on the self-compassion among students in both Algeria and Iraq. The study was conducted on a sample consisting of the study sample of (504) male and female students at the universities of Iraq and Algeria, who were chosen by accident sampling. The study data were processed using the statistical package for social sciences using: arithmetic mean, standard deviation, theoretical mean, one sample t.test, regression. A high level of stressful life events and self-compassion was found, as well as a statistically significant effect of stressful life events on self-compassion.

مقدمة:

يتعرض الطلبة خلال مراحل الدراسة والحياة إلى العديد من التغيرات المتعلقة بمدى استيعابهم واختلاف طبيعة الدور الذي يمثلونه في مجتمعهم، مما يجعل تغيرات الظروف بينهم تفرض عليهم أنواع من الضغوط، بالإضافة إلى كثير من الحركية أو القابلية للتحرك، أو الانتقال الاجتماعي والجغرافي، هناك أيضا متغيرات أخرى التي تشمل التلوث البيئي والزحام والدمار والحروب (مغزي بخوش، 2018، ص128). أو من المصادر الأخرى التي يعاني منها الطلاب الجامعيون المتعلقة بالدراسة أو الأسرة وحتى الصحية منها التي تعترض حياة الطلاب اليومية، والتي يشير إليها لازاروس وكوهين (Lazaros & kohine) أنها تتنوع عموما لثلاث فئات هي مثيرات تؤدي لحدوث تغيرات رئيسية، وعادة تحدث خارج سيطرة الفرد وتحكمه، وأحداث حياة رئيسية تكون تحت سيطرة الفرد وتحكمه أو عدم سيطرته، والمنغصات اليومية أو الخبرات الضاغطة التي تكون أقل درامية للفرد (المحتسب، 2008، ص58) ، والتي يرى هولمز وراهي (Holmes & RAHI) أنها يحتمل أن يكون لها تأثير على الفرد في مجالات الحياة كافة، كالمجال العائلي والمجال المهني والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي، فضلا عن المجال التعليمي أو الدراسي، وأن هذه الاحداث التي تؤثر على الفرد والتي قد تكون إيجابية أو سلبية محزنة أو مفرحة يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض. وقد أكدت الكثير من الدراسات أن الأحداث الضاغطة أو الأحداث المفاجأة والعنيفة كالتي تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بالأمراض (آل دهام، 2013، ص9)، أو الوقوع في الإجهاد الذي قد يشير عادة إلى ردود فعل سلبية (ولكن غير محددة بخلاف ذلك). على المستوى العاطفي يجب الإشارة إلى العواطف الإيجابية والسلبية (Gross,2014) ، وعندما نتحدث عن العاطفة فإننا نشير إلى المشاعر الداخلية بالإضافة إلى السلوكيات التي يمكن ملاحظتها ، وغالبا ما نستدعي المشاعر كتغيرات للسلوكيات في بعض الحالات ، فيكون الاهتمام بمشاعر الناس أكثر من الاهتمام

بسلوكياتهم ، فالعاطفة تسلسل معقد، مستنتج من ردود الفعل بما في ذلك التقييمات المعرفية، والتغيرات الذاتية، والدوافع للعمل والسلوك المصمم ليكون له تأثير على المنبه الذي بدأ التسلسل المعقد (shiota,2010) ، لذلك يرى dahm&neef أن الرحمة والتعاطف وهبت من أجلنا ومن أجل معاناة الآخرين، وعلينا أن نعيش في دائرة التعاطف هذه لأن القيام بخلاف ذلك يعني انفصالنا عن ذاتنا، ويخلق إحساسا زائفا. وينطوي التعاطف على الإحساس بالمعاناة إلى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من تلك المعاناة، وهذا يعني أنه على الفرد الاعتراف أولا بالمعاناة والألم والتوقف والخروج في إطار العيش المألوف والحياة الخاصة به، والنظر إلى المعاناة والألم الذي يعيشه بطريقة أخرى، والتفكير في وسيلة لتجاوز المعاناة فالتعاطف الذاتي هو مجرد رحمة موجهة إلى داخل أنفسنا ومتعلقة بنا بهدف الرعاية والاهتمام لمواجهة المعاناة (إيهاب العصافرة ،2018، ص2). وهناك حاجة للتعاطف بأي ثمن، لأن الانسان يكون أقرب لحالة من تشوش الرؤية ولا يكون لديه قدرة كبيرة للتمييز بين التعاطف الحقيقي وغير الحقيقي، وفي كل الأحوال يحتاج البشر للتعاطف سواء في حالات الرخاء أو الشدة، أو السواء أو عدم السواء لأن للتعاطف وظائف اجتماعية بشكل عام لتقوية أواصر العلاقات الانسانية (رضوان ،2018، ص2). وترى (Neef) أنه عندما نشعر بالقلق أو الألم فإننا يجب أن نستخدم عبارات لتساعدنا كي نتذكر أن نكون رحيمين مع أنفسنا في تلك اللحظة وهذه العبارات تلطف جوهر التعاطف الذاتي (نوفل، 2019، ص44)، كما أن الأفراد المتعاطفين مع ذواتهم في المواقف الضاغطة يختلفون عن الأفراد غير المتعاطفين في سماتهم الشخصية ، فهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحا على خبراتهم ، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة ، مما يجعلهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (الحربي ، 2020، ص7) .

يرى فانيا وايدي (Yip & Tong MW, 2020) من خلال الدراسة التي أجراها على طلاب المرحلة الجامعية والتي كانت بعنوان تأثير التعاطف الذاتي المستحث على

الانتباه المتحيز للعاطفة، اذ أسفرت على أن التعاطف الذاتي يساعد على التخفيف من المشاعر السلبية أثناء التجارب الصعبة، إذ يتم تسليط الضوء على الجوانب السلبية من الذات وذلك من خلال التلاعب بالتعاطف مع الذات من خلال مهمة كتابية ومقارنة آثارها على مهمة التحقيق مقابل السيطرة . كما أن الدرجة التي يتعامل بها الناس بشكل فعال مع أحداث الحياة المجهدة هي المحدد الأساسي لرفاههم الشخصي، وإن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات يعاملون أنفسهم بلطف واهتمام عندما يواجهون أحداثًا سلبية. وقد كرس الباحثون قدرًا كبيرًا من الجهد لتحديد الفروق الفردية في الطرق التي يتعامل بها الناس مع الأحداث السلبية (Allen & Leary, 2010)، اذ توصلت دراسة(Muris, Otgaar, Meesters, Heutz, & van den Hombergh, 2019) أن التعاطف الذاتي مرتبط بمستويات أعلى من ردود الفعل المعرفية الإيجابية ومستويات أقل من ردود الفعل المعرفية السلبية في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة، كما توصلت دراسة (Chishima, Mizuno, Sugawara, & Miyagawa, 2018) أن التعاطف الذاتي عزز مواجهة الضغط من خلال تقليل التهديد تجاه الحدث المجهد وزيادة القدرة على التحكم فيه، أما دراسة (Bluth et al., 2016) فقد توصلت الى أن التعاطف الذاتي المرتفع يعطي استجابة نفسية أقل للضغط عند ذوي التعاطف الذاتي المنخفض،كما تنبأ التعاطف مع الذات بالرفاهية العاطفية للمراهقين.

لذلك يعد التعاطف الذاتي ميزة أساسية للتعامل مع مختلف التغيرات التي قد تشمل أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب خلال مسيرتهم الدراسية، ولمعرفة ذلك ارتأينا طرح التساؤل التالي:

ما مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق؟

ما مستوى احداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق؟

هل يوجد أثر مباشر ذو دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق؟

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق.
2. التعرف على مستوى احداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق.
3. التعرف على مدى اسهام احداث الحياة الشاقة بتفسير التباين في التعاطف الذاتي لدى طلبة الجزائر والعراق.

أهمية البحث:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية العينة المختارة (طلبة الجامعة)، وأهمية المرحلة العمرية، واهمية المجال الذي ينشطون فيه (الجامعة)، وكذا أهمية الموضوع (أحداث الحياة الضاغطة والتعاطف الذاتي لدى الطلبة)، إذ يحظى هذا الموضوع باهتمام بالغ في الدراسات الحالية في مجال علم النفس، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تبحث في العلاقة بين المتغيرين وذلك لحداثة البحث في مفهومي التعاطف الذاتي وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة.

كما ان الدراسة الحالية يراد بها الإشارة لمشكلة الأحداث الضاغطة مما يضيف إشارة لعامل مهم من حيث معرفة آثارها وطرق التعامل معها باعتماد التعاطف الذاتي كآلية قد تساعد على فهم كيفيات تطوير برامج الأساليب والتقنيات العلاجية الحديثة التي تهتم بعامل التعاطف الذاتي.

تحديد المصطلحات:

احداث الحياة الشاقة:

تعرف بأنها مواقف ضاغطة تواجه الفرد في مجالات حياته اليومية، في إطار تفاعله داخل السياق الأسري، أو الدراسي، أو سياق العمل، أو سياق العلاقات الاجتماعية الأخرى، وهي أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه (الدوسري والميزر، 2019، ص3)

التعاطف الذاتي:

التعاطف الذاتي يشكل مصدر راحة الفرد ويساعده على ان يعيش بكفاءة في مجتمعه، وينطوي على الاحساس بالمعاناة الى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من تلك المعاناة ن وهذا يعني ان على الفرد الاعتراف اولا بالمعاناة والألم والتوقف عن الخروج عن اطار العيش المألوف والحياة الخاصة به، ثم النظر الى المعاناة والألم الذي يعيشه بطريقة أخرى والتفكير في وسيلة للمساعدة في تجاوز المعاناة والاخطاء والفشل وكذلك عند مواجهة مواقف الحياة العامة التي تسبب الالم الفكري والعاطفي والبدني(الجندي وطنطاوي، 2021).

التعاريف الأجرائية :

أحداث الحياة الشاقة:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس أحداث الحياة الشاقة من اعداد الدويسري والميزر (2019) والذي يتكون من (22) فقرة تمثل مواقف شاقة يواجهها الفرد في مجالات الحياة اليومية في إطار تفاعله داخل السياق الأسري، أو الدراسي، او سياق العمل، او سياق العلاقات الاجتماعية الاخرى، بتدرج ثنائي، وتبلغ أعلى درجة يتحصل عليها الطالب على المقياس (44) درجة، في حين تبلغ أقل درجة يتم الحصول عليها هي (22) درجة.

التعاطف الذاتي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس (neef) للتعاطف الذاتي الذي يكشف عن الفروق بين الأشخاص في درجات التعاطف مع الذات، تتكون فقراته من (26) فقرة تتوزع على ستة ابعاد هي بعد الشفقة، وبعد عناصر التحكم الذاتي، وبعد العناصر الإنسانية المشتركة، وبعد عناصر اليقظة، وبعد عناصر العزلة، وعناصر عامة غير محددة.

طلبة الجامعة: يقصد بها عينة الطلبة الذين يزاولون دراستهم الحالية خلال فترة الدراسة من مختلف الفئات من الجامعات الجزائرية والعراقية.

منهج البحث واجراءاته:

- **منهج الدراسة:** تم اتباع المنهج الوصفي انطلاقا من طبيعة الدراسة التي تهدف لمعرفة مستوى أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى الطلبة الجامعيين.
- **مجال الدراسة:** بالنسبة للمجال الجغرافي تم اختيار دولتي الجزائر والعراق ، أما بالنسبة للمجال الزمني فقد تم إجراء الدراسة الحالية في شهر جويلية وأوت من عام 2021.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعات الجزائر، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 504 طالب وطالبة من جامعات الجزائر والعراق تم اختيارهم بطريقة المعاينة العرضية Convenience Sampling على اعتبار أن العينة العرضية هي الطريقة الانسب التي يمكن من خلالها حشد المشاركين، اما بالنسبة لتوزيع الطلبة حسب البلد والجنس فالجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3)

يمثل توزيع عينة الدراسة الأساسية

البلد		التكرارات
ذكر	التكرار	222
	النسب المئوية	44
أنثى	التكرار	283
	النسب المئوية	56
العراق	التكرار	377
	النسب المئوية	74,9
الجزائر	التكرار	127
	النسب المئوية	25.1

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) توزيع الطلبة على متغيري الجنس والبلد، حيث تألفت عينة الدراسة الاجمالية من 504 طالب وطالبة من جامعات الجزائر والعراق، وبلغ عدد الذكور من 222ذكر بنسبة مئوية تقدر بـ 44% و283 طالبة بنسبة مئوية تقدر بـ 56. كما تألفت عينة الدراسة الحالية من 377 طالب وطالبة من دولة العراق بنسبة مئوية قدرت بـ 74.7% في حين نجد عدد طلبة الجزائر ممثلين بتعداد بلغ 127 طالب وطالبة بنسبة مئوية تقدر بـ 25.1%.

وصف أدوات الدراسة:

أولا مقياس أحداث الحياة الشاقة: من إعداد الدوسيري والميزر (2019) والذي يتكون من (22) عبارة تمثل مواقف ضاغطة مما يواجهه الفرد في مجالات حياته اليومية، في إطار تفاعله داخل السياق الأسري، أو الدراسي، أو سياق العمل، أو سياق العلاقات الاجتماعية الأخرى حيث تتباين بدائل المقياس الحالي من بديلين (1 موافق، 2 غير موافق) لتكون

أعلى قيمة يتحصل عليها الطلاب (44) في حين تكون أصغر قيمة هي (22) (الدوسيري، الميزر، 2019، ص11)

2 مقياس التعاطف الذاتي: مقياس (Neff) للتعاطف الذاتي وترجمة نبيل جبرين الجندي و) حنان سامي الطنطاوي (2020) وهو مقياس يكشف عن الدرجات في التعاطف مع الذات ، وقد أظهرت Neff أن التعاطف مع الذات يرتبط بتحقيق نتائج مهمة على أرض الواقع ، ويتكون المقياس من 26 فقرة تضم الأبعاد التالية

بعد الشفقة self kindness يشتمل على5 فقرات.

بعد عناصر الحكم الذاتيself – judgement: يتكون من 5 فقرات

بعد العناصر الإنسانية المشتركة Common humanité يشمل 4 فقرات.

بعد عناصرالعزلة Isolation Items تشمل 4 فقرات

بعد عناصر اليقظة Mindfulness تشمل 4 فقرات

بعد العناصر العامة غير المحددة Over– identifiedيشتمل 4 فقرات.

ويتكون المقياس من 5 بدائل كالتالي 5 موافق بشدة 4 موافق 3محايد 2 معارض 1 معارض بشدة(الجندي وطنطاوي ، 2021، ص178)

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولا: صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الشاقة:

من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية (60 طالب وطالبة) وبعد تفريغ النتائج تم حساب الصدق اعتمادا على صدق الاتساق الداخلي والثبات عن طريق التجزئة النصفية، وذلك من خلال عرضها فيما يلي:

1- **حساب الصدق:** تم حساب ارتباط الفقرات بالمجموع ككل والجدول التالي يبين نتائجها

جدول (1)

معامل ارتباط فقرات المقياس بالمجموع العام للمقياس

الفقرات	معامل بيرسون	القيم الاحصائية
وجود خلافات مستمر بين افراد الأسرة	0.40	0.004
شعورك بتجاهل من حولك لك	0.463	0.001
وجود خلاف شديد بينك وبين قريب لك زوج، أخ	0.63	0.000
عجز الأسرة عن تلبية احتياجاتك المادية	0.521	0.000
حدوث خلاف شديد بينك وبين أحد أصدقائك	0.539	0.000
فشل علاقتك العاطفية التي استمرت طويلا	0.601	0.000
سفر صديق عزيز عليك سفرا طويلا	0.370	0.009
الرسوب في أحد سنواتك الدراسية	0.334	0.019
وفاة أحد أفراد الأسرة في سن مبكر	0.308	0.032
الانفصال بين الأم والأب	0.469	0.001
طلاق أحد أفراد الأسرة	0.379	0.007
الاعتذار عن الامتحان لأسباب مرضية	0.126	0.388
إدمان أحد أفراد الأسرة	0.467	0.001
غياب عائل الأسرة طويلا بسبب السفر	0.493	0.000
ميل أحد أصدقائك الحميمين فجأة للتطرف سلوكيا	0.447	0.001
وفاة صديق عزيز عليك	0.450	0.001
الاضطرار إلى العمل في وظيفة أقل من مستواك	0.449	001
الاضطرار إلى العمل في وظيفة ذات عائد مادي ضعيف	0.313	0.029
الوقوع في حب شخص متزوج أو مخطوب	0.502	000
إدمان أحد أصدقائك المقربين إليك للمخدرات	0.399	0.004
فشل مشروع زواج لك لأسباب مادية	0.455	0.001
الحرمان من دخول امتحان ما بسبب سوء السلوك	0.361	0.011

وفقا للنتائج الموضحة في الجدول نلاحظ وجود دلالة إحصائية لمعظم فقرات المقياس حيث تراوحت بين 0.00 و0.05 في علاقة فقرات المقياس بينها وبين المجموع الكلي للمقياس وفق ما أشار إليه معامل الارتباط بيرسون ما عدا الفقرة رقم 12 (الاعتذار عن الامتحان لأسباب مرضية التي جاءت قيمة بيرسون وفق ما يشير إليه الجدول إلى 0.126 بقيمة دلالة معنوية 0.388 وهي قيمة غير دالة فيتم حذف الفقرة من المقياس العام ليصبح المقياس مكون من 21 فقرة بعد حذف الفقرة وبذلك تكون عبارات المقياس ككل معبر عنها بصدق اتساق داخلي مرتفع لمقياس أحداث الحياة الشاقة.

ثبات المقياس: من أجل قياس ثبات أداة أحداث الحياة الضاغطة تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ الذي بلغت قيمته (0.782).

ثانيا: صدق وثبات مقياس التعاطف الذاتي:

1-صدق مقياس التعاطف الذاتي: تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الحالية بتطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية (60طالب وطالبة) حيث وبعد تفريغها جاءت النتائج كما يلي:

جدول (2)

معامل ارتباط فقرات التعاطف الذاتي بالدرجة الكلية للمقياس

رقم	البعد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	الشفقة	0.666	0.00
2	عناصر الحكم الذاتي	0.743	0.00
3	العناصر الانسانية المشتركة	0.364	0.004
4	عناصر العزلة	0.420	0.001
5	عناصر اليقظة	0.621	0.000
6	عامة غير محددة	0.393	0.002

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلي كلها مرتفعة عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى صدق اتساق داخلي مرتفع لمقياس التعاطف الذاتي

2- **ثبات المقياس:** من أجل قياس الثبات لأداة الدراسة تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ الذي أشارت نتائجه إلى 0.739، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، بحيث تم تقسيم الاختبار إلى نصفين بنود زوجية وأخرى فردية، فقدر معامل الثبات ب0.720 كقيمة لمعامل الارتباط بين النصفين و 0.839 بعد التصحيح وهي قيم تسمح بالقول بثبات المقياس

الأساليب الاحصائية المستخدمة: تم استخدام مجموعة من الأساليب الاحصائية لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تمثلت في المتوسط الحسابي، المتوسط النظري، معامل الارتباط بيرسون، الانحدار الخطي البسيط.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض نتيجة السؤال الأول:

ما مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، وكذا اختبار ت لعينة واحدة، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

الجدول (0)

نتائج الاختبار ت لعينة واحدة لنتائج مقياس التعاطف الذاتي

ن=504					
التعاطف الذاتي		**المتوسط النظري**	**المتوسط الحسابي**	**قيمة (ت) لمجموعة واحدة**	**مستوى الدلالة**
العراق	ن377	72	73,6741	3,638	0.01
الجزائر	ن 127	72	74,3967	2,912	0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى التعاطف الذاتي مرتفع لدى كل من طلبة الجزائر والعراق، حيث ان المتوسط النظري اكبر من المتوسط الحسابي لكلا العينتين، كما أن قيمة ت لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط النظري والحسابي جاءت دالة عند مستوى 0.01 لكلا العينتين.

تتفق هذه النتائج مع دراسة الجندي وطنطاوي(2021) التي توصلت الى وجود مستوى مرتفع من التعاطف الذاتي، حيث أن ما تمر به المجتمعات اليوم قاطبة من خلال جائحة كورونا بما فيها الجزائري والعراقي تحتم على الافراد أن يكون تعاطفهم الذاتي مرتفعا، حيث أن الطلبة يتسامحون ويتعاطفون مع أنفسهم خلال هذه الأوقات الصعبة بدل تجاهل الامر او جلد الذات ولومها.

2- عرض نتيجة السؤال الثاني:

- التعرف على مستوى احداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، وكذا اختبار ت لعينة واحدة، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول (5)

نتائج الاختبار ت لعينة واحدة لمقياس أحداث الحياة الشاقة

ن=504					
أحداث الحياة الشاقة		المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) لمجموعة واحدة	مستوى الدلالة
العراق	ن377	33	36,5875	19,431	0.01
الجزائر	ن 127	33	36,1750	9,534	0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن مستوى أحداث الحياة الشاقة مرتفع لدى كل من طلبة الجزائر والعراق، حيث أن المتوسط النظري أكبر من المتوسط الحسابي لكلا العينتين، كما أن قيمة ت لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط النظري والحسابي جاءت دالة عند مستوى 0.01 لكلا العينتين.

تتفق هذه النتائج مع دراسة الدوسري والميزر(2019) التي توصلت الى وجود مستوى مرتفع من أحداث الحياة الشاقة لدى الطلبة. وترجع هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة التي يمر بها العالم اليوم، حيث أن جائحة كورونا تعتبر في حد ذاتها حدثا شاقا ومجهدا أرهق الأفراد والأسر والمجتمعات بأكملها.

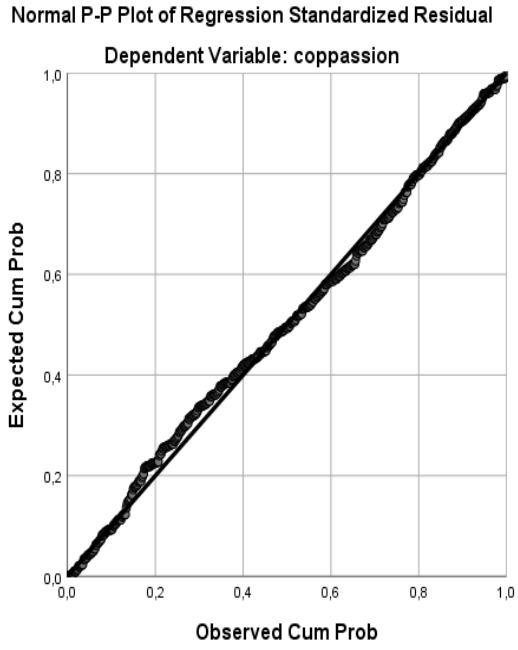
عرض نتائج الهدف الثالث: التعرف على مدى اسهام احداث الحياة الشاقة بتفسير التباين في التعاطف الذاتي لدى طلبة الجزائر والعراق.

وللتحقق من هذه الفرضية تم الاعتماد على تحليل الانحدار البسيط وحسابه عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS26، وقبل ذلك لا بد من التأكد من توفر فرضيات النموذج الخطي البسط وذلك وفق الخطوات التالية:

التوزيع الطبيعي للأخطاء:

لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم رصد الأخطاء المعيارية بحيث وقعت أكثر من 95% من الأخطاء ضمن المدى (2، -2) وعليه فإن الأخطاء تتوزع توزيعاً طبيعياً.

وللتأكد تم الاعتماد على مخطط Normal Probabilité.

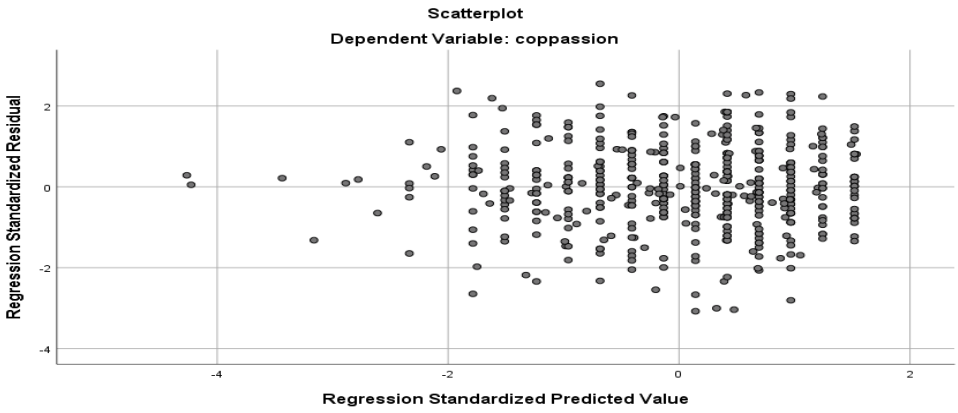


شكل (1)

مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

من خلال الشكل (0) نلاحظ أن كل النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

شكل الانتشار للبواقي: يحدد الشكل التالي انتشار البواقي:



شكل (2)

شكل انتشار للبواقي مع القيم المتوقعة

نلاحظ من خلال الشكل أن عدم وجود نمط معين للنقاط في الشكل وهدا يتسق مع شرط الخطية، وبعد استخدام تحليل الانحدار المتعدد البسيط والجداول التالية توضح ذلك

تحليل الانحدار البسيط لدراسة أثر احداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق

جدول (6)

توزيع نتائج مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة

المتغير التابع	احداث الحياة الشاقة						
المتغير المستقل	**التعاطف الذاتي**						
الطريقة	**تحليل الانحدار البسيط**						
المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (f)	مستوى الدلالة	مربع معامل الارتباط المعدل Adjusted R Square	معامل التحديد (R2)	الارتبط المتعدد (R)
الانحدار	1943,377	1943,377	24,989	0.01	0,045	0,047	0,218
الخطأ	39117,203	77,768					

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل الانحدارالبسيط، ومثلما يبينه الجدول فإن قيمة(f) دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يوجب قبول الفرضية التي تنص على وجود أثر لأحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق، أما القوة التفسيرية للنموذج فقد بلغت 0.045 وهي قوة تفسيرية ضعيفة مما يعني أن احداث الحياة الشاقة تفسر ما مقداره 4.5% من أحداث الحياة الشاقة.

جدول (7)

نتائج معامل قوة التعاطف الذاتي على أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة الجامعة

المتغيرات المستقلة	B	Beta	قيمة (T)	مستوى الدلالة
التعاطف الذاتي	,5410	,2180	4,999	0.01

من خلال نتائج معامل قوة أحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة تبين وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من0.01 ، كما بلغت قيمة بيتا 0,218 ذات دلالة إحصائية وذلك من خلال قيمة ت الدالة، وهذا يعني أنه كلما زادت أحداث الحياة الشاقة لدى الطلاب يوحد تحسن التعاطف الذاتي بمقدار 0,218. مما يعني وجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتعاطف الذاتي لدى الطلبة حسب ما تشير إليه عينة أفراد الدراسة ويمكن إيعاز ذلك إلى الارتباط الوثيق بين فهم الذات وأحداث الحياة الضاغطة وطرق التعاطف مع الذات بفحص العلاقة بين تجارب الحياة المختلفة المتمثلة في الشفقة وعناصر الحكم الذاتي ، العناصر الإنسانية المشتركة ، العزلة ، اليقظة ، والعناصر العامة غير المحددة ، وهي نتائج تتقارب من نتيجة الدراسة التي أجراها كل من (Satici, Uysal, & Akin, 2015) على عينة مكونة من 268 طالب جامعي في تركيا التي أكدت على وجود تعاطف ذاتي مرتفع لدى الطلبة لها علاقة بتجارب الحياة المدركة لدى الطلبة ، كما تنبئ هذه الدراسة بنفس نتائج

الدراسة التي قامت بها التي جاءت لتأكد أن التعاطف طريقة تكيفيه للتواصل مع الذات عند التفكير في أوجه القصور الشخصية أو ظروف الحياة الصعبة في الدراسة التي أجريت على عينة من 235 من المراهقين ومجموعة من الشباب تتضمن 287 شاب ، حيث أشارت إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين مع وجود اثر للظروف الصعبة على التعاطف الذاتي لدى الطلبة ، وارتباط التعاطف الذاتي ارتباط وثيق بالرفاهية بين البالغين والبالغين مع تحديد العوامل الأسرية والمعرفية على أنها تنبئ بالفروق الفردية في التعاطف مع الذات ، كما أن التعاطف يتوسط في الصلة بين الأسرة والعوامل المعرفية والرفاهية ، مع انه لا ينفي بإمكانية أن يكون ارتفاع التعاطف الذاتي لدى الطلبة متعلقا بعوامل أخرى التوازن بين احتياجات الذات والآخرين في حالات الصراع كنتائج دراسة(Yarnell & Neff, 2013) التي أجريت على عينة من 506 من الطلبة الجامعيين التي تم طلب تقديم فيها أمثلة على وقت تعارض احتياجاتهم مع احتياجات والديهم وصديقهم وشركائهم ، إذ سئل المشاركون عن كيفية حل الصراع مع معرفة درجة التعاطف الذاتي ودرجة الاضطراب العاطفي التي أكدت على وجود مستويات عليا من التعاطف مع الذات المرتبطة باحتمالية أكبر للتنازل واحتمالية أقل لاحتياجات التبعية الذاتية ، فضلا عن مصداقية اكبر ، ومستويات أقل من الاضطراب العاطفي ، فكان الارتباط بين التعاطف الذاتي والرفاهية يتوسط من خلال احتمالية أكبر لاتخاذ قرارات محفوفة بالمخاطر. مما يعني الاحتياج لمزيد من الرعاية الذاتية حيث تكشف الأدبيات عن وجود قليل من الأبحاث المتعلقة بالرعاية الذاتية كونها حاجة ماسة يحتاجها الطلاب ليكونوا فعالين ، كما يشير إليه (Moore, Bledsoe, Perry, & Robinson, 2011)حيث يشير إلى أن الرعاية الذاتية أمر حيوي حيث يستعد الطلاب ليكونوا ممارسين ليسوا فعالين فقط في العمل مع جميع جوانب الذات الكاملة للعملاء ، ولكنهم يتمتعون بصحة جيدة ، فلا يكونون ممارسين جيدين ما لم يكونوا قد تعلموا أولا العناية بأنفسهم مما يعني بأهمية الرعاية الذاتية للخفض من نتائج أحداث الحياة المختلفة والتي

قد يكون منها الضاغطة وصولا ، فالرعاية الذاتية تعد إستراتيجية لمعالجة الآثار السلبية المحتملة لمختلف الضغوطات التي يتعرض لها الطلبة وفق ما يشير إليه(Diebold, Kim, & Elze, 2018) وكذا دراسة (O'Neill, Yoder Slater, & Batt, 2019) التي تأكد على أن الرعاية الذاتية لها دور في التخفيف من التوتر الأكاديمي فتعرض الطلبة لمختلف الأحداث الحياتية الضاغطة وارد فالجميع معرضون لاحتمالية الفشل ، أو الخطأ في بعض المواقف الأخرى ، أوفقدان أو خسارة أحد قريب منهم وهو أمر طبيعي في الواقع ، ولكن نسيان ذلك واعتبار انه أمر غير طبيعي هو ما يجعل الأفراد يقعون في العزلة والوحدة مما يزيد من معاناتهم ومآسيهم ، مما يستدعي دور اليقظة العقلية وتفعيل الدور الذي يلعبه التعاطف الذاتي في الزيادة من التحفيز المطلوب لمواصلة أداء المهمات والخروج من الأزمات ، كون التعاطف مع الذات يعني معاملة النفس بالقدر نفسه من اللطف والتفهم الذي تتعامل به مع صديق لك ، مما يسمح بالتعرف على المشاعر الخاصة وتقبلها ، بدلا من التحدي بصفة مستمرة لتحقيق الأفضل وهو ما يشير للوصول لخاصية من خصائص السواء ، باعتبار تسارع الأحداث وتضاربها من الحياة بدل تفنيد وقوعها والهرب من مواجهتها.

خاتمة:

لقد بحثت دراستنا في الكشف مستوى أحداث الحياة الشاقة والتعاطف الذاتي وكذا الكشف عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على معنى التعاطف الذاتي لدى طلبة كل من الجزائر والعراق. وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من أحداث الحياة الشاقة والتعاطف الذاتي، وكذا وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي. إن هذه النتائج التي تم التوصل إليها تبقى محدودة وذلك بسبب محدودية عينة الدراسة، وكذا طبيعة المعاينة المختارة، لذلك نوصي بتدعيمها بدراسات مماثلة.

المصادر العربية:

- آل دهام، باسم رسول كريم.(2013) .*الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. (رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة بغداد ، العراق.
- الجندي، نبيل جبرين والطنطاوي، حنان سامي. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس نيف للتعاطف الذاتي على طلبة الجامعات الفلسطينية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، *12* (34)، ص ص 174-183.
- الحربي، جابر محمد. (2020). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*. المجلد 3، العدد 3، ص ص 230-255.
- الدوسري، سارة سعود والميزر، هند بنت عقيل. (2019). أحداث الحياة الشاقة لدى طلبة جامعة الملك سعود وعلاقتها باحتمالية الانتحار. *مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية*،مج. 3، ع. 2، ص ص. 1-20.
- العصافرة، إيهاب علي.(2019). التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية*،*27* (6)، ص 837-855 .
- المحتسب، منى . (2008). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس* .(رسالة ماجستير). جامعة القدس ، فلسطين.
- مغزي بخوش ، أميمة.(2019). *إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة – دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية*

الخدماتية (التعليم، الصحة، البريد ، الضمان الاجتماعي) مدينة – بسكرة .(رسالة دكتوراه). جامعة بسكرة ، الجزائر.

- نوفل، مرام محمد شكري. (2019) . *التعاطف الذاتي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل.* (رسالة ماجستير). جامعة الخليل، فلسطين.

المصادر الاجنبية:

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, *4*(2), 107-118.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, *25*(4), 1098-1109.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, *9*(6), 1907-1915.

- Diebold, J., Kim, W., & Elze, D. (2018). Perceptions of self-care among MSW students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, *54*(4), 657-667.
- Moore, S. E., Bledsoe, L. K., Perry, A. R., & Robinson, M. A. (2011). Social work students and self-care: A model assignment for teaching. *Journal of Social Work Education*, *47*(3), 545-553.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(5), 1433-1444.
- O'Neill, M., Yoder Slater, G., & Batt, D. (2019). Social work student self-care and academic stress. *Journal of Social Work Education*, *55*(1), 141-152.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2015). Early life experiences and self-compassion: a structural equation modelling/Experiencias en la vida temprana y autocompasión: un modelo de ecuaciones estructurales. *Estudios de Psicología*, *36*(2), 343-365.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and identity*, *12*(2), 146-159.

- Yip, V. T., & Tong MW, E. (2020). Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 1-17.