

اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات

لدى عينة من طلاب الجامعة

إيمان محمد حسن*

emanwalad22@gmail.com

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٧) طالباً وطالبة ، وقسمت العينة إلى (١٤٣) من الذكور ، و (١٩٤) من الإناث ، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢١ سنة بمتوسط عمر قدره ١٩.٣ سنة، وانحراف معياري قدره ٠.٩٢ ، استخدمت الدراسة عدة أدوات منها مقياس اجترار الأفكار (إعداد وتعريب الباحثة)، ومقياس التعاطف مع الذات (إعداد وتعريب الباحثة)، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة في اجترار الأفكار لصالح الإناث ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة في التعاطف مع الذات ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية ، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية الموجبة (الحنو على الذات ، الإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية) ، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية ، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية السالبة (الحكم الذاتي ، العزلة ، التوحد المفرط) ، وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن بعض أبعاد اجترار الأفكار تنبئ دون غيرها بالتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة .

كلمات مفتاحية: اجترار الأفكار-التعاطف مع الذات.

* مدرس بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالشرقية

مقدمة:

يعاني كثير من طلاب الجامعة من المشكلات والأحداث الضاغطة في حياتهم والتي قد تجعلهم في حالة انشغال دائم بها فتدفعهم نحو أعراض اكتئابية أو مزاج اكتئابي بسبب تكرار تذكر كل ما هو سلبي، أو قد تدفعهم نحو مزيد من التأمل الإيجابي والتركيز على الجوانب الإيجابية، ولا شك أن مقاومة التفكير المفرط والتركيز على الجوانب الإيجابية يمكن أن يدفع بالشباب نحو مزيد من السعادة والصحة النفسية، حيث يساعدهم على تطوير احساس بالتعاطف والرحمة بالذات والآخرين، وكثيراً ما نجد أنفسنا نتساءل: لماذا لا يتوقف الشباب ويفكرون قبل الإقدام على فعل هذا الشيء أو ذلك؟ عندما نتعرض لمواقف وأحداث معينة في حياتنا خاصة السيئة منها، ما الذي يدفعنا للتفكير بشكل معين؟ وكيف نشعر تجاه أنفسنا؟ وما الأعراض المصاحبة لهذا الشعور؟ وكيف نستطيع أن نكون أكثر قوة وسعادة؟ وكيف نخرج من دائرة استرجاع الماضي وما قد يتضمنه من أحداث مؤلمة؟ وكيف نتخطى الأحداث السلبية بدلاً من إيجاد تفسيرات تمكننا من منع تكرارها؟

كثيراً ما قد ينتاب الفرد أفكار متكررة حول موقف معين، أو صعوبة في التركيز على عمل محدد بسبب مواصلة التفكير في شيء آخر، وكثيراً ما تسيطر على الفرد فكرة حول شيء ما دون قدرة منه على التوقف، وعندما يحدث لنا ذلك فقد اختبرنا نوعاً من الأفكار يطلق عليه الأفكار الاجترارية، ومصطلح "اجترار" يطلق على فئة من الأفكار التي يكون الفرد واعياً بها وتدور حول موضوع معين و تتكرر في غياب المطالب البيئية الفورية، وعلى الرغم من أننا نستخدم مصطلح اجترار الأفكار إلا أنه يجب أن نشير إلى أننا لا نقصد أن يقتصر هذا المصطلح على المحتوى اللفظي فقط، فالاجترار قد يتضمن عواطف، صور، أو أحاسيس جسدية كذلك، والاجترار من المتغيرات الهامة التي قد تحدث بشكل غير مقصود ويصعب التخلص منها أو القضاء عليها، بل ويمكن أن تكون طويلة الأمد وأن

تهيمن على الحياة العقلية للفرد -على سبيل المثال- قد يمر الناس ببعض الأفكار الاجتزائية لسنوات على الرغم من محاولاتهم الحثيثة لتخليص أنفسهم من هذه الأفكار، واجترار الأفكار من المتغيرات الحديثة التي ترتبط بعدد من الظواهر المعرفية والعاطفية والسلوكية، فيبدو أن تكرار الأفكار غير المرغوبة يساهم بشكل رئيسي في التعاسة والاكتئاب (1, 2018, Martin & Tesser).

ويشير شعور الفرد بالتعاطف والرحمة تجاه جوانب الذات دون اصدار أحكام عليها إلى طريقة من طرق التركيز على الجوانب الإيجابية داخل الفرد بدلاً من الجوانب السلبية، والتعاطف مع الذات هو متغير هام من المتغيرات الإيجابية، حيث يشعر الفرد باللطف والتفاهم تجاه معاناته واخفاقاته بدلاً من نقد الذات أو لومها، وكذلك النظر إلى الألم وال فشل بأنها جوانب نشترك فيها جميعاً في التجربة الإنسانية وذلك بدلاً من أن يشعر الفرد بالعزلة الذاتية أو الانفصال، وكذلك أن يمتلك الفرد رؤية متوازنة وواعية لأفكاره وعواطفه المؤلمة بدلاً من الإفراط في التركيز عليها، وهذه المكونات ترتبط ببعضها البعض بشكل إيجابي بقوة وبالتالي وكنتيجة لهذه الرابطة ينشأ تعاطف الفرد ورحمته نحو ذاته ككل باعتباره متغير إيجابي واستراتيجي تساعد الأفراد على التنظيم الانفعالي للذات (Neff, 2003, 85). وعليه يمكن القول أن هذه الظاهرة المتمثلة في مساعدة الأفراد على التنظيم الانفعالي للذات ومقاومة التفكير السلبي و الزائد في المشكلات تعرف لدى الباحثين بإسم "التعاطف مع الذات" "Self-compassion" (*).

(*) استخدم الباحثون مصطلح "Self-compassion" بترجمات مختلفة، حيث ترجمه البعض بمعنى الشفقة بالذات، وترجمه البعض الآخر بمعنى الرحمة بالذات أو الرأفة بالذات، وتفضل الباحثة استخدام مصطلح "التعاطف مع الذات" باعتباره اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة والشعور بالتقبل تجاه انفعالات الفرد وعواطفه.

ولأن التعاطف مع الذات من المتغيرات التي تتطوي على الشعور بالانفتاح والتقبل تجاه انفعالات الفرد وعواطفه فمن الأدعى أن يساعد هذا الانفتاح والتقبل للفرد مع ذاته على تقليل الإفراط في التفكير الذي يعتبر استراتيجيه تجنبية تعوق قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي للعواطف والانفعالات (Evans&Seegerstrom, 2011).

مشكلة الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية محاولة التعرف على اجترار الأفكار التعاطف مع الذات لدى شباب الجامعة ، حيث يحدث الاجترار لدى الشباب لأسباب مختلفة قد ترتبط بوجود تاريخ من الصدمات النفسية أو الجسدية أو ضغوط لا يمكن السيطرة عليها، واجترار الأفكار من المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى الأفراد، وقد يكون لبعض سمات أو خصائص الشخصية بالغ الأثر في تعزيز اجترار الأفكار لدى الشباب، وكثيراً ما يبلغ الأشخاص الذين يجتروا أفكارهم عن صعوبة في تقدير واحترام ذواتهم، أو عدم تقبل ذواتهم بشكل كافي ونقدهم ولومهم لذاتهم بشكل مستمر، وهو ما يجعل هناك ربط بين أن يجتر الشخص أفكاره بصورة مبالغ فيها ونقص تعاطفه مع ذاته، وقد حاولت العديد من الدراسات تفسير العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات، وتوصلت بعض هذه الدراسات إلى أن التعاطف مع الذات يساعد على تنظيم الانفعالات في أعقاب التعرض للأحداث الضاغطة أو الصادمة، وبالتالي فهي فعالة في تعزيز استراتيجيات المواجهة الفعالة في أعقاب التعرض للمواقف الضاغطة، وهي بذلك قد تكون استراتيجية محتملة لمقاومة اجترار الأفكار وتحسين المزاج (Odou & Brinker, 2015, 448).

ونظراً لعدم وجود دراسات عربية في مجال العلاقة بين اجترار الأفكار و التعاطف مع الذات -في حدود علم الباحثة- شعرت الباحثة بوجود حاجة ملحة للتحقق من تلك العلاقة الهامة، ومن هنا يمكن صياغة تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

١- ما طبيعة العلاقة بين اجترار الأفكار ، والتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة ؟

٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة من طلاب وطالبات الجامعة في متغيرات الدراسة وهي (أ) اجترار الأفكار، (ب) التعاطف مع الذات؟

٣- هل تتبئ بعض أبعاد اجترار الأفكار دون غيرها بالتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

١- التعرف على العلاقة بين اجترار الأفكار، والتعاطف مع الذات لدى الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية.

٢- الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية في متغيرات الدراسة وهي: اجترار الأفكار و التعاطف مع الذات .

٣- فحص امكانية التتبؤ بالتعاطف مع الذات من اجترار الأفكار لدى الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية.

أهمية الدراسة:

نظرا لأهمية المرحلة الجامعية كمرحلة معرضة للكثير من الضغوط والمواقف الضاغطة ترجع أهمية الدراسة الحالية في الكشف عن الآثار السلبية لهذه الضغوط والمشكلات على طريقة تفكير طلاب الجامعة وعلى درجة تركيزهم وانتباههم وعلى آدائهم للمهام المختلفة وكذلك درجة وعيهم بهذه المشكلات، وكذلك التعرف على مدى تقبلهم لها والتعرف كذلك على درجة تقديرهم واحترامهم لذاتهم أو تقديمهم ولومهم لها وعدم تقبلها، وبذلك تتبع أهمية الدراسة الحالية من التعرف على

الآثار السلبية لاجترار الأفكار على التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة وتأثير هذه العلاقة على الصحة النفسية والجسمية لديهم .

أيضا ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى تعريب أداتين وإعدادهما للبيئة العربية وتقنينهما بحيث يكونان على درجة من الكفاءة السيكومترية أحدهما لقياس اجترار الأفكار ، والأخرى لقياس التعاطف مع الذات، وطرحهما للعديد من الباحثين لاستخدامهما في دراسة العديد من المتغيرات الشخصية والنفسية ذات العلاقة بهذين المتغيرين .

مصطلحات الدراسة:

أولا: اجترار الأفكار:

اجترار الأفكار هو نمط من التفكير المتكرر والمجرد والذي يركز على المشاعر والأفكار السلبية وعواقبها ويمكن أن يكون مؤشراً هاماً لظهور الاضطرابات الداخلية لدى الفرد (Smith & Alloy, 2009, 116).

وتعرفه الباحثة بأنه أفكار مزعجة وسلبية تتسم بالتكرار وتؤثر على الصحة النفسية، وتكون على هيئة أفكار متواصلة تدخل إلى الوعي بطريقة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو المستجيب على مقياس اجترار الأفكار المستخدم في الدراسة.

ثانياً: التعاطف مع الذات:

يعرف التعاطف مع الذات وفق منظور " كريستين نيف" بأنه اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي تنطوي على شكل من أشكال القصور الشخصي أو الفشل ، ويتضمن التعاطف مع الذات ثلاثة أبعاد هي الرحمة أو الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات: وتشير إلى لطف ورحمة الفرد بذاته وتفهمه لها عند التعرض لمعاناة ، الانسانية المشتركة مقابل العزلة: وتعني أن يكون الفرد مدركاً أن جوانب الألم أو الفشل هي جوانب لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عموماً، و اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد وتعني أن يكون هناك

نوع من التوازن الواعي بين عواطف الفرد وقدرته على مواجهتها دون تأنيب للذات أو مبالغة في الخزن (Neff, 2009, 561-573).

ويُقاس التعاطف مع الذات إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو المستجيب على مقياس التعاطف مع الذات المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: اجترار الأفكار:

١- مفهوم اجترار الأفكار:

اجترار الأفكار هو متغير ينطوي على تكرار ترديد نمط معين من التفكير دون قدرة من الشخص عن التوقف، وينبغي التفريق بين التأمل Reflection، واجترار الأفكار Ruminaton، فإذا ما تأملنا في حدث ما فإننا ندرسه ثم نستمد دروساً منه بهدف إحداث تغييرات أو اتخاذ قرارات، أما اجترار الأفكار فيعني الإسهاب وإطالة التفكير، وهذا نادراً ما يكون منتجاً، وعادة ما يترك الأوضاع على حالها دون تغيير (إيان موريس، ٢٠١٥، ١٦-١٧).

وهناك العديد من الطرق لتوضيح مفهوم اجترار الأفكار، حيث يشير (Verhaeghen, joorman& khan, 2005, 226) لاجترار الأفكار باعتباره شكل من أشكال الاستجابة للمزاج المكتئب، وكذلك تشير (Nolen- Hoeksema, 2008, 400) إلى اجترار الأفكار بوصفه استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وكذلك يشير (Mor & Winquist, 2002, 638) إلى اجترار الأفكار بأنه شكل من أشكال التركيز الذاتي على الانتباه.

ويتفق برينكر ودوزيس (2009) مع ما سبق، ويضيفان بأن اجترار الأفكار عملية أو أسلوب معين للتفكير، وأن كل مفهوم من هذه المفاهيم يعبر عن طرق مختلفة لدراسة اجترار الأفكار، فهذه المفاهيم ليست بالضرورة متناقضة فيما بينها بل قد يكمل كل منها الآخر، ولكن يمكن الإشارة إلى اتفاق التعريفات السابقة على

أن اجترار الأفكار في معناه العام هو نمط من التفكير يتسم بالتكرار ويتكون من أفكار متواصلة ومتكررة تدخل إلى الوعي بطريقة لا يمكن مواجهتها أو التخلص منها (Brinker & Dozis, 2009, 1-2).

وتعرف (شيماء عزت، ٢٠١٥، ٥٤١) اجترار الأفكار بوصفه عملية تصف الاستجابات المتمركزة على الذات للمزاج المكتئب، والمتمركزة على الأعراض، والمتمركزة على عواقب وأسباب المزاج السلبي.

في حين يشير (Smith & Alloy, 2009, 116) إلى اجترار الأفكار بوصفة نمط من التفكير المنكرر والمجرد والذي يركز على المشاعر والأفكار السلبية وعواقبها ويمكن أن يكون مؤشراً هاماً لظهور الاضطرابات الداخلية.

وتشير الباحثة أنه وإذا كان اجترار الأفكار موضوع من التفكير الموجه نحو شيء معين بشكل متكرر أو مفرط، فهناك من ينظر لاجترار الأفكار بوصفه اجتراراً إرادياً: أي يحدث بوعي الشخص وإرادته ويستطيع وقفه وقتما شاء، أما الاجترار اللاإرادي فهو خبرة تدل على اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج، وهو ما يقودنا إلى الإشارة إلى أن الاجترار قد يكون سلبياً وقد يكون إيجابياً.

ويشير الاجترار الإيجابي Positive Rumination إلى ميل الشخص إلى تكرار الأفكار المتعلقة بالحالة الوجدانية الإيجابية لدى الفرد كنوع من التعبير عن فخره وسعادته بها، حيث يكرر التفكير في محدداتها والعوامل والظروف المصاحبة لها وتأثيراتها، ويسترجعها على الدوام في بؤرة وعيه، وهذا الأمر يرتبط بتنشيط انفعالات إيجابية نحو الذات ويمثل الاجترار الإيجابي بهذا المعنى الصورة المناقضة للاجترار السلبي Negative Rumination والذي يركز فيه الشخص بشكل كامل على أفكاره السلبية المرتكزة غالباً على لوم وجلد الذات دون توقف الأمر الذي يؤدي إلى انفعالات سلبية موجهة نحو الذات كالشعور بالخزي والغضب والاستياء من الذات (Gilbert, et al, 2017, 32-33).

٢- أبعاد اجترار الأفكار:

يشير كلا من (Vidal-Arens,2022,2 ; Tanner, et al,2013,634) إلى أهم أبعاد اجترار الأفكار على النحو التالي:

- التفكير الزائد في المشكلة: **Problem-focused thoughts**

حيث يركز الفرد أفكاره على أعراض وأسباب وعواقب المشكلات كأن يعجز الفرد عن التخلص من بعض الأفكار غير المرغوب فيها أو أن يقضي ساعات طويلة في التفكير في مشكلة معينة دون إيجاد حل لها.

- التفكير المغاير للواقع (توليد سيناريوهات بديلة عند التعرض لمواقف

ضاغطة): Counterfactual thinking

حيث يركز الفرد أفكاره على تخيل نتائج أو حقائق بديلة كما يحدث في حالة أحلام اليقظة أو أن يتخيل الشخص أنه يسلك بشكل مختلف إذا ما تكرر الموقف، أو تكرر التفكير في أحداث ماضية كأنها حدثت بشكل مختلف.

- الأفكار المتكررة: **Repetitive thoughts**

وتعبر عن أفكار متكررة لدى الفرد بحيث يعجز عن التوقف عن تكرارها حيث تكون تلقائية وملحة وقد تستغرق فترات طويلة.

- المبالغة في توقع الشر في المستقبل: **Anticipatory thoughts**

وهي افكار تتعلق برؤيه الفرد للمستقبل كأن يعجز الفرد عن التوقف عن التفكير في حدث هام على وشك الحدوث أو أن يعجز عن القيام بمهام معينة عندما يكون هناك حدث مثير أو هام على وشك الحدوث.

٣- النظريات المفسرة لاجترار الأفكار:

هناك العديد من التوجهات النظرية التي حاولت تفسير اجترار الأفكار ويمكن الإشارة إلى بعض هذه التوجهات كالاتي:

- نظرية أنماط الاستجابة للعاطفة: (**Response styles theory**)

نظرية (سوزان نولن هوكسيما) في أنماط الاستجابة للعاطفة أو ما يعرف بنظرية التفكير المتكرر Rethinking Rumination ، حيث اختصت "سوزان هوكسيما" معظم أبحاثها ودراساتها حول جلد الذات السلبي الذي يؤدي بالفرد إلى حالة من حالات القلق والاكتئاب، وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر للمواقف الضاغطة في الحياة (فاضل مزعل وصباح مهدي، ٢٠١٨، ٤٥) .

- نموذج التنشيط السلوكي : (Behavioral Activation Model)

يقترح نموذج التنشيط السلوكي أن اجترار الأفكار قد يعمل على الحد من الاتصال بالبيئة، وأنه يمكن اعتبار اجترار الأفكار شكل من أشكال التجنب التي تمنع مواجهة المثيرات المنفردة التي يحتمل أن تثير انفعالات سلبية (في شيماء عزت، ٢٠١٥، ٥٤٢) .

- نظرية ما وراء المعرفة: (Metacognition Theory)

وتفسر نظرية ما وراء المعرفة اجترار الأفكار من خلال تفسير العلاقة بين الاجترار والاكتئاب، فالأشخاص الذين لديهم معتقدات ما وراء معرفة إيجابية عن فوائد الاجترار على سبيل المثال: (أنا أحتاج إلى اجترار الأشياء السابقة السيئة من أجل فهمها)، وبمجرد الانخراط في الاجترار من المرجح أن تتفعل وتنشط معتقدات ما وراء المعرفة السلبية، فيراها الشخص أنها غير سارة، ويجد صعوبة في السيطرة عليها، على سبيل المثال: (يجعلني الاجترار مريض جسدياً)، أو (يجعلني الاجترار خارج السيطرة) ، ومن هنا تساهم معتقدات ما وراء المعرفة السلبية في تطور الاكتئاب وبقائه (Papageorgiou & Wells, 2003, 261-262) .

- نظرية تقدم الهدف: The Goal Progress Theory of

(Rumination)

تسعى نظرية تقدم الهدف إلى وصف الاجترار على أنه وظيفة تساعد على تقدم الهدف، فالأفراد أكثر قدرة على تذكر معلومات من مهام غير منتهية مقارنة بالمهام المنتهية، وبذلك يمكن وصف الاجترار وفقاً لهذه النظرية على أنه الميل إلى

التذكر المتكرر لأهداف مهمة ذات مستوى عال لم يتم بلوغها بعد أو التي لم يحرز بها تقدم كاف، وهذا يعني أنه عندما تتوافر لدى الأفراد معلومات متعلقة بالهدف بشكل متاح دائماً يكونوا أكثر عرضة للاجترار (Martin, Shrira & Startup, 2004, 153).

ثانياً: التعاطف مع الذات Self-compassion

١- مفهوم التعاطف مع الذات:

التعاطف مع الذات هو مفهوم من المفاهيم الحديثة والتي حظيت بأهمية البحث في العقدين الأخيرين في الدراسات والبحوث الأجنبية، حيث بدأ الاهتمام بهذا المفهوم عام (٢٠٠٣) على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف Neff، والتي يعود لها الفضل في تطوير أول أداة لقياس مفهوم التعاطف مع الذات (زهير عبدالحميد، ٢٠١٩، ٢١٨).

وتعود جذور التعاطف مع الذات Self-compassion إلى الفلسفة الشرقية والتعاليم البوذية منذ ما يقرب من ٢٥٠٠ عام، والتي تتمحور على تركيز الشخص على ذاته وهمومه، ومشاكله، ومحاولة التخلص منها بممارسة نوع من الرعاية النفسية والرحمة بذاته وتكوين اتجاهات ايجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وإدراك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات والتجارب الإنسانية (محمد زغيمي، ٢٠٠٢، ٢٦٧).

ويتضمن التعاطف مع الذات الفهم الواعي للذات، وذلك يعني أن ينظر الفرد إلى خبراته بأنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلاً من ينعزل وبيتعد الفرد عن الآخرين، وذلك يساعد الفرد على التعامل مع المشكلات بطريقة واقعية من خلال تقنين الأفكار والمشاعر السلبية، كما أن التعاطف مع الذات هو شكل من أشكال تقبل الذات، حيث يتعامل الشخص بلطف ورحمة مع ذاته في الأوقات الصعبة، ويتطلب التعاطف مع الذات من الفرد الاعتراف أن المعاناة لا تقتصر عليه وحده،

بل أنها تشمل البشرية جميعاً، فالعديد من الأفراد يعانون أيضاً ويحاولون التغلب على معاناتهم وتقبل الوضع الراهن (Martin & Tesser, 2018, 1-2).

٢- أبعاد التعاطف مع الذات:

وفقاً لنيف (Neff, 2009, 561-573) يتضمن التعاطف مع الذات ثلاثة

أبعاد أساسية هي:

(أ) الرحمة مع الذات مقابل الحكم على الذات:

وتشير إلى لطف ورحمة ورفق الفرد بذاته وتفهمه لها عند التعرض لمعاناة بدلاً من النقد الذاتي ولوم أو جلد الذات.

(ب) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:

وتعني أن يكون الفرد مدركاً أن جوانب الألم أو الفشل هي جوانب لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عموماً وذلك بدلاً من رؤيتها بشكل منفصل أو منعزل أو إدراكها على أنها تجربة فردية.

(ج) اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد:

وتعني أن يكون الفرد واعياً بخبراته في اللحظة الحالية، وأن يكون هناك نوع من التوازن الواعي بين عواطف الفرد وقدرته على مواجهتها دون تأنيب للذات أو مبالغة في الحزن أو بدلا من الإفراط في التوحد معها.

٣- بعض التوجهات النظرية المفسرة للتعاطف مع الذات:

- نظرية الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية (Social Mentalities Theory)

يؤكد مؤسس النظرية "باول رايموند جيلبرت Gilbert" (1989) أن البشر يمتلكون عددا من الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية التي تمكنهم من البحث وتكوين أنماط علاقات معينة، ووفقاً لجيلبرت يقصد بالجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية تنظيم العمليات النفسية المتنوعة مثل (الانتباه ، الإدراك، طرق التفكير، الميول ، الدوافع) وفق توجيه معين يساعد على تكوين أنماط محددة من العلاقات الاجتماعية، وتنقسم الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية وفقا لطبيعتها إلى

نمطين أساسيين: النمط الأول: (تقديم الرعاية والاهتمام): وعندما تسيطر علينا الجوانب المعرفية القائمة على تقديم الرعاية نركز انتباهنا على متاعب الآخرين وحاجاتهم ونسعى للاهتمام بهم والعمل على توفير كل ما يشبع حاجاتهم ويحقق لهم الراحة ويزيل عنهم المتاعب ويشعرهم بالرعاية، أما النمط الآخر هو (السعي للرعاية) ، حيث نبحث عن التغذية الراجعة أو رد الفعل من الآخرين الذين سنخفف عنهم معاناتهم ونزيل عنهم متاعبهم وتعاستهم ، ووفقا لجيلبرت فإننا عندما نقدم الرعاية والاهتمام ونتلقاها فإننا نشعر بالارتياح والسعادة، فقد استطعنا أن نعبر عن ما نتلقاه من رعاية واهتمام وأن نقدمها للآخرين، وبالتالي نقبل مشاعرنا ونشعر بالغضب والضيق والانعراج بل وربما الاكتئاب في حالة إذا ما عجزنا عن تلبية هذا الشعور أو تحقيق هذه العقلية الاجتماعية، وعندما يفشل الآخرون في تقديم الرعاية والاهتمام اللذان نحتاجهما منهم نشعر بالإحباط وبالتالي نوجه لهم أحكاماً تقييمية سلبية.(Chan,et al, 2022, 1491).

وبناء على ما سبق يمكن القول أن الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية يمكن أن تنظم العمليات النفسية والفسولوجية بطرق مختلفة، حيث تفعل وتنشط بعض الجوانب مثل الرعاية والاهتمام والتعاطف أو العنف، وكذلك قد تعمل على إطفاء عمليات نفسية وفسولوجية، ويمكن توضيح نظرية جيلبرت في الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية وفقا لسلوك التعلق، حيث أن التعلق الآمن القائم على الحب والاهتمام والرعاية من الأرجح أن يؤدي إلى أطفال أكثر تعاطفا مع ذواتهم ، ويوضح جيلبرت كيف أن الأطفال يكتسبون سلوك التعلق غير الآمن عندما يكون الأشخاص القائمين على رعايتهم مثل الآباء الذين هم مصدر الأمن والشعور بالاطمئنان هم في ذات الوقت مصدر التهديد والخطر، وعادة ما يتكون لدى الأطفال في هذه الحالة ما يعرف بالاختلال في تماسك الجوانب المعرفية للعلاقات الاجتماعية ، فيصبح الأطفال في حالة من التردد النفسي والارتباك

والحيرة السلوكية ، ويتأرجحون ما بين الخضوع والاذعان والسعي للاقتراب من جانب آخر وهو ما يشعروهم بالتوتر والاجهاد (Hermanto&Zuroff,2015, 2). وفي نفس السياق تؤكد عديد من الدراسات (Di Bello,et al, 2020 ; Stellar,et al, 2015)، أن تلقي التعاطف من الآخرين خلال علاقات التعلق او خلال سلوك التعلق الآمن يعمل على تسهيل تطوير نظام مهدئ للذات يساهم في تنظيم العاطفة حيث تشعر الذات باللطف والطمأنينة والراحة في الأوقات الصعبة، حيث أن التعاطف مع الذات له آثار إيجابية على الصحة النفسية والسيولوجية، حيث يساعد على تهدئة ضربات القلب ويعزز تأثير الجهاز السمبثاوي والذي يعمل على تهدئة ردود الفعل تجاه المواقف الضاغطة، وعليه فإن الفرد الذي يتلقى التعاطف باستمرار من الآخرين يصبح لديه مستويات أعلى من القدرة على التهدئة الذاتية، وبذلك نجد أن الأشخاص الذين يشاركون في علاقات اجتماعية وجدانية تتسم بالقبول والرعاية والاهتمام من الأرحح أن يرتبط ذلك لديهم بمستويات أعلى من قبول الذات وطمأننة الذات وبالتالي يمكن القول بأن التعاطف مع الذات هو مصدر أساسي وعامل من عوامل الوقاية للتعامل مع المتاعب اليومية وعقبات الحياة.

- نظريه المجال الكامن لدونالد وينيكيت: (The Potential Space)

دونالد وينيكيت هو أحد أتباع منظور التحليل النفسي وقد تأثر بدراسات ميلاني كلاين حول أهمية العلاقة بين الطفل الرضيع والقائم على رعايته، توصل دونالد وينيكيت إلى مفهوم المجال الكامن "potential space" وهي منطقة وسط تقع بين الواقع والخيال، ومن منظور وينيكيت فهو يرى أنه وفقا لشكل العلاقة بين الطفل الرضيع والقائم على رعايته (الأم) يتكون لدى الطفل ما يسمى بالذات الحقيقية أو الذات الزائفة ، فالطفل ينتقل من تعايشه مع الأم مجتمعين ككيان واحد إلى فكرة الطفل والأم كفردين منفصلين، حيث يعيش الطفل في البداية في عالم خيالي يرى أنه يمثل العالم أجمع ، هذا العالم يكفي في حد ذاته في ذلك الوقت،

ولكن مع نمو الطفل سرعان ما يبدأ في ادراك أن مطالبه لا يتم تلبيةها بشكل مثالي وأن المجال أو المسافة الكامنة تكمن بين انتقال الطفل من الخيال إلى الواقع فيصبح الطفل قادر على البدء في تجربة يكون فيها كائن منفصل بسبب وعيه بأن هناك (أم) ، ويصبح قادر على توليد مجال كامن خاص به، ووفقا لطبيعة العلاقة بالأم إن كانت قائمة على الحب والرعاية والاهتمام تتكون لدى الطفل الذات الحقيقية ويصبح قادراً على التعاطف مع ذاته والآخرين ، أما إن كانت طبيعة العلاقة بالأم قائمة على الإهمال أو القسوة تتكون الذات الزائفة ويصبح الطفل حانقا على ذاته دائم النقد واللوم لها وللآخرين ، ومن هنا وفقا لمفهوم المجال الكامن لوينيكيت فإنه يرى أنه وثيق الصلة ببناء الذات (Kirkpatrick,2005,17).

- المنظور الإنساني :

وأهم رواد هذا الاتجاه "إبراهام ماسلو" ، "وكارل روجرز" حيث يؤكد ماسلو أن كل إنسان يميل لتحقيق الذات وهو أعلى مستوى للوجود الإنساني، ويضع ماسلو تدرجاً في الحاجات وسلماً في الدوافع، الحاجات الواردة في أسفل قاعدة الهرم يجب أن تشبع قبل أن تتحقق الحاجة التي تليها ،ومن الحاجات التي تحدث عنها ماسلو الحاجة للاحترام، وقد ميز ماسلو بين نوعين من هذه الحاجات،(احترام الذات، والاحترام من الآخرين)، فعندما تشبع هذه الحاجة يشعر الشخص أنه متعاطف مع ذاته قادر وواثق ومفيد وضروري في العالم، وعند عدم إشباعها يشعر الشخص أنه تابع وضعيف وعاجز، ويعتقد ماسلو أن احترام الذات أساسي أكثر من الاحترام من الآخرين، لأن احترام الذات مستند على الاحترام من الآخرين، في حين يفترض روجرز أن جميع الأشخاص بحاجة إلى أن يشعروا باتجاهات مثل التقبل، الاحترام، التعاطف، والدفء والمحبة من أشخاص مهمين في حياتهم، ، وهناك خاصية هامة للاحترام الإيجابي وهي الطبيعة التبادلية، وهذا يعني عندما يصبح الشخص على وعي بأنه يلبي حاجة شخص آخر للاحترام الإيجابي يتم إشباع حاجة هذا الشخص أيضاً، وكلما كان "الاهتمام ايجابي" نشأت الشخصية السوية ،

وإذا كان الحب مشروطاً فإن الذات هنا لا يسمح لها بالنمو الكامل لأنه لا يتاح لها التعبير عن كل مظاهرها، وبذلك نجد أن الاحترام الإيجابي غير المشروط يتفق تماماً مع فكرة التعاطف مع الذات ، وذلك لأن الاحترام الإيجابي غير المشروط يرتبط يسمح لنا بأن نقبل ذواتنا وأن نشعر نحوها بالرحمة والطف والتعاطف والشفقة دون أن نصدر عليها أحكاماً مشروطة (Engler,2013, 319).

الدراسات السابقة:

دراسه مارتسكفيشفيلي ولاجيدز (٢٠٢٢) هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من العوامل التي تساعد الأفراد على تحقيق الرفاهية النفسية عند التعرض للعزلة الذاتية الناجمة عن القيود المصاحبة لجائحة كورونا ، وعلى وجه التحديد تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وكلا من الذكاء العاطفي والتعاطف مع الذات واجترار الأفكار وتأثير هذه المتغيرات على الصحة النفسية للأفراد، تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ فرداً تم التأكد من تعرضهم لظروف العزل الذاتي، وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٥٩ عاماً بمتوسط عمري قدره ٢٤.٧ عاماً، وانحراف معياري قدره ٩.٠٦ ، والعين مقسمة إلى ٩٤ من الإناث، و ٢٦ من الذكور، واستخدمت الدراسة أدوات متنوعة من بينها استبيان الذكاء العاطفي، ومقياس الرفاهية النفسية ، ومقياس الاستجابة الاجترارية، ومقياس التعاطف مع الذات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي والتعاطف مع الذات والرفاهية النفسية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار وكلا من التعاطف مع الذات والذكاء العاطفي والرفاهية النفسية، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين الذكاء العاطفي والرفاهية النفسية، وأن العلاقة بين اجترار الأفكار والرفاهية النفسية تتأثر بالذكاء العاطفي والتعاطف مع الذات، وبذلك تؤكد الدراسة الحالية أن التعاطف مع الذات والذكاء العاطفي واجترار الأفكار هي عوامل مختلفة

تسهم في رفاهية الأفراد وتقدم استراتيجيات فعالة لمساعدتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة (Martskvishvili & Lagiidze,2022, 105-131).

دراسة بوجاي-سوكميز وآخرين (٢٠٢١) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعلق غير الآمن (القلق، والمنتجب) وتقدير الذات واجترار الأفكار، و التعرف على امكانية التنبؤ باجترار الأفكار من خلال أبعاد التعلق غير الآمن (القلق والمنتجب) وكذلك تقدير الذات، وأيضا هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير الوسيط للتعاطف مع الذات على العلاقة بين أبعاد التعلق وتقدير الذات واجترار الأفكار، تكونت عينة الدراسة من (٥١٠) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري قدره ٢١.٨ عاما، وانحراف معياري قدره ٢.٣، وقد بلغ حجم الإناث ٥٧.٣% من حجم العينة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس اجترار الأفكار، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس تقدير الذات، وقائمة التعلق، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التعلق القلق وتقدير الذات المنخفض واجترار الأفكار، فكلما كان التعلق قلقا وكان تقدير الذات منخفض زاد اجترار الأفكار، أيضا يمكن التنبؤ باجترار الأفكار من التعلق القلق وتقدير الذات المنخفض، وأيضا أكدت الدراسة على وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في بعض متغيرات الدراسة كاجترار الأفكار و التعاطف مع الذات لصالح الاناث، كذلك توصلت الدراسة إلى أن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين كل من التعلق القلق وتقدير الذات المنخفض واجترار الأفكار (Bugay-Sokmez,2021,1-12).

دراسة هودجتس وآخرين (٢٠٢٠) هدفت إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات واجترار الأفكار والأعراض الاكتئابية، بالإضافة إلى التعرف على الدور الوسيط للنوع في تقبل هذه العلاقة، تكونت عينة الدراسة من ١٣٥ من الإناث، و ١٠٦ من الذكور، استخدمت الدراسة عدة أدوات من بينها مقياس الاكتئاب، واستبيان نمط اجترار الأفكار ومقياس التعاطف مع الذات،

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين اجترار الأفكار والأعراض الاكتئابية، وكذلك توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات واجترار الأفكار لصالح الإناث، وتؤكد الدراسة على أهمية زيادة تعزيز التعاطف مع الذات كأحد عوامل الوقاية الهامة التي تساعد على تقليل اجترار الأفكار والأعراض الاكتئابية (Hodgetis, et al, 2020, 1-10).

وهدفت دراسة بيان وآخرين (٢٠٢٠) إلى التعرف على الدور الوسيط لاجترار الأفكار والتعاطف مع الذات في العلاقة بين الاكتئاب وجودة النوم، تكونت عينة الدراسة من (٥٦٤) طالب جامعي تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-٢٤) عاماً، بمتوسط عمري قدرة ٢٠,٣٢، وانحراف معياري قدرة ١,٣٠، ٤٨,٤% من أفراد العينة من الإناث، ٣٣,٢ من أفراد العينة ذكور، استخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الأدوات من بينها مقياس بيك للاكتئاب، والنسخة الصينية من مقياس مؤشر جودة النوم، ومقياس استجابة الاجترار، ومقياس التعاطف مع الذات، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الأعراض الاكتئابية وجودة النوم، أظهرت النتائج كذلك أن اجترار الأفكار متغير وسيط في العلاقة بين أعراض الاكتئاب وجودة النوم، كذلك أثر التعاطف مع الذات على قوة العلاقة بين أعراض الاكتئاب وجودة النوم، وتؤكد نتائج الدراسة على أن تعزيز التعاطف مع الذات وتقليل اجترار الأفكار بطريقة سلبية يساعد بصورة كبيرة في تحسين جودة النوم لدى الأفراد الذين يعانون من أعراض الاكتئاب (Bian, et al, 2020, 1-10).

في حين هدفت دراسة لي وبارك (٢٠١٩) إلى التعرف على الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة بين التجارب الصادمة واجترار ما بعد الصدمة، تكونت عينة الدراسة (٤٢١) طالباً جامعياً تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً، بمتوسط عمري قدرة (١٩,٩) عاماً، وانحراف معياري قدرة ١,٧١، استخدمت

الدراسة مجموعة متنوعة من الأدوات من بينها مقياس قلق التفاعل الاجتماعي، ومقياس التجارب الصادمة، واستبيان اجترار ما بعد الصدمة، والنسخة الكورية من مقياس التعاطف مع الذات، توصلت نتائج الدراسة أن القلق الاجتماعي كان مرتفعاً وأن التعاطف مع الذات كان منخفضاً لدى أفراد العينة عندما تكررت الأحداث الصادمة وتكرر اجترار الأفكار بعد التعرض للحدث الصادم، وأظهر التعاطف مع الذات تأثيراً وسيطاً في العلاقة بين التجارب الصادمة واجترار الأفكار بعد التعرض للحدث الصادم والقلق الاجتماعي، وأكدت نتائج الدراسة كذلك أن التعاطف مع الذات يقلل من القلق الاجتماعي، كما أنه متغير إيجابي يساعد على التقليل من اجترار الأفكار في أعقاب التعرض لحدث صادم (Lee & Park, 2019, 74-81).

كذلك هدفت دراسة هاسكينج وآخرين (٢٠١٩) إلى الكشف عن الدور الوسيط لاجترار الأفكار والتعاطف مع الذات في العلاقة بين التأثير السلبي وكلا من إيذاء الذات غير الانتحاري والتفكير في الانتحار، تكونت عينة الدراسة من (٤١٥) من طلاب الجامعة وتراوح العمر الزمني ما بين ١٨-٢٥ عاماً، استخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الأدوات من بينها مقياس التأثير السلبي لطلاب الجامعة، ومقياس التعاطف مع الذات، واستبيان نمط اجترار الأفكار، ومقياس التفكير الانتحاري، ومقياس إيذاء الذات غير الانتحاري، توصلت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لا يعدلان في العلاقة بين التأثير السلبي وإيذاء الذات غير الانتحاري والتفكير في الانتحار، وتؤكد الدراسة أن تعزيز التعاطف مع الذات يسهم بشكل كبير في خفض الأفكار الانتحارية واجترار الأفكار السلبي (Hasking, et al, 2019, 247-260).

كذلك هدفت دراسة فرسنس ووانج وبوردرز (٢٠١٩) إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات واضطرابات الأكل، وكذلك التعرف على الدور الوسيط لاجترار الأفكار في التعديل في مسار هذه العلاقة، تكونت عينة الدراسة

من (١٩٠) طالباً من طلاب الجامعة، استكمل الطلاب عدد من المقاييس والاستبيانات لتقييم كلاً من التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والتفكير الابداعي واضطرابات الأكل، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التعاطف مع الذات واضطرابات الأكل، وكذلك توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ باضطرابات الأكل من التعاطف مع الذات، كذلك توصلت الدراسة إلى أن اليقظة العقلية لم تنتبأ باضطرابات الأكل عند التحكم في التعاطف مع الذات، كذلك خلصت الدراسة إلى أن اجترار الأفكار السلبية يتوسط العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات واضطرابات الأكل (Fresnics, wang & Borders, 2019,) (91-97).

أيضاً دراسة وو وآخرين (٢٠١٩) هدفت إلى التعرف على الدور الوسيط للغضب واجترار الأفكار في العلاقة بين التعاطف مع الذات والتسامح، تكونت عينة الدراسة من (٣٥٨) من طلاب الجامعة (١٣٢ من الذكور، ٢٢٦ من الإناث) بمتوسط عمري قدرة ١٩,١٨ عاماً، وانحراف معياري قدرة ١,٤٦، استخدمت الدراسة أدوات متنوعة من بينها مقياس التعاطف مع الذات النسخة الصينية، واستبيان اجترار الأفكار، ومقياس سمة الغضب، ومقياس سمة التسامح، توصلت الدراسة إلى أن التعاطف مع الذات والتسامح يرتبطان سلبياً بالغضب واجترار الأفكار، كما توصلت الدراسة إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط بالتسامح بشكل مباشر، ويرتبط بخفض الغضب وقلة اجترار الأفكار بشكل غير مباشر، وبذلك تؤكد الدراسة أن التعاطف مع الذات يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، وأن الغضب واجترار الأفكار هما متغيران وسيطان يؤثران على العلاقة بين التعاطف مع الذات والتسامح (Wu, et al, 2019, 272-278).

وهدف دراسة سفندسن وآخرين (٢٠١٧) إلى التعرف على الأسباب التي تجعل الأفراد ذوي اليقظة العقلية أقل اكتئاباً وذلك من خلال التحقق من العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب، والتعاطف مع الذات واجترار

الأفكار، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٧) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) عاماً، استكمل أفراد العينة عدد من المقاييس من بينها استبيان اليقظة العقلية ذي الأوجه الخمسة، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اجترار الأفكار ، وقائمة أعراض الاكتئاب، خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب وأن اليقظة العقلية ترتبط كذلك إيجابياً بالتعاطف مع الذات وسلبياً باجترار الأفكار ، وتوصي الدراسة بإجراء مزيد من البحوث حول تأثير اليقظة العقلية على كلاً من اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات من أجل فهم لماذا يميل الأفراد ذوي اليقظة العقلية إلى أن يكونوا أقل اكتئاباً (Svendsen, et al, 71-82).

وهدفت دراسة فرسنس وبوردر (٢٠١٧) إلى التحقق من الدور الوسيط لاجترار الأفكار في العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والغضب والعدوان وذلك بعد التحكم في اليقظة العقلية، تكونت عينة الدراسة من (١٠١) من الطلاب الجامعيين تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٩) عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩,٥ عاماً ، وانحراف معياري ١,٥، استكمل أفراد العينة عدد من الاستبيانات من بينها مقياس التعاطف مع الذات، وقائمة فريبورج لليقظة العقلية، ومقياس اجترار الأفكار الغاضبة، وقائمة الغضب، ومقياس العدوان، توصلت نتائج الدراسة إلى أن اجترار الأفكار الغاضبة يتوسط العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والغضب والعدوان، وذلك عند التحكم باليقظة العقلية، كذلك توصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية لا تنتبأ باجترار الأفكار والغضب والعدوان وذلك عند التحكم في التعاطف مع الذات، وتؤكد نتائج الدراسة على التأثير الإيجابي للتعاطف مع الذات للتحكم في الغضب والسلوك العدواني (Fresnics & Borders, 2017, 554-564).

في حين هدفت دراسة أورال وأرسلان (٢٠١٧) إلى الكشف عن مستويات التسامح لدى طلاب الجامعة والتعرف على تأثيرها على كلاً من التعاطف مع الذات، واجترار الأفكار، وسمات الشخصية، شارك في الدراسة (٨٤٠) طالب

جامعي (٤٦٠ من الإناث، ٣٨٠ من الذكور) بمتوسط عمري قدره ٢٠,٤٧ عاماً، استخدمت الدراسة مجموعة متنوعة من الأدوات مثل مقياس هاركلاندر للتسامح، ومقياس التعاطف مع الذات، ومقياس اجترار الأفكار، ومقياس تقييم سمات الشخصية، توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات في حين وجدت فروق بين الذكور والإناث في سمات الشخصية واجترار الأفكار، كذلك توصلت الدراسة إلى أن التعاطف مع الذات والانبساطية يمكن من خلالهما التنبؤ بالتسامح مع الذات إيجابياً، في حين أن اجترار الأفكار، والعصابية، والانفتاح على الخبرات لا تتنبأ بالتسامح مع الذات، كذلك ينبئ التعاطف مع الذات، والانبساطية بالتسامح مع الآخرين بطريقة إيجابية، في حين ينبئ اجترار الأفكار والعصابية بالتسامح مع الآخرين سلبياً (Oral & Arslan, 2017, 1456-1447).

وهدفنا دراسة شارب (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية واجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، و تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب جامعي تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٢) عاماً، بمتوسط عمري قدره ١٩,٧٣ عاماً، وانحراف معياري قدره ١,٢٣، والعينة مقسمة إلى (١١) من الذكور، و (٤٩) من الإناث، استكمل أفراد العينة عدد من المقاييس والاستبيانات من بينها، قائمة هيل للكمالية، ومقياس سمة التعاطف مع الذات، ومقياس اجترار الأفكار، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين التعاطف مع الذات واجترار الأفكار، وأن الكمالية ترتبط سلبياً بالتعاطف مع الذات، حيث تؤكد النتائج أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أقل من الكمالية لديهم مستويات أكبر من التعاطف مع الذات (Sharp, 2016).

تعليق عام على الدراسات السابقة:

- أشارت بعض الدراسات (Hodgetis, et al, 2020) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، كما أشارت بعض الدراسات

إلى أن الإناث أكثر اجترارا لأفكارهن من الذكور وهو ما يتفق مع أن الأناث قد يكن أكثر تأثرا بالنواحي الانفعالية والعاطفية وفقا لطبيعة المرحلة النمائية.

- اتفقت بعض الدراسات كذلك على أن العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات ليست علاقة سبب ونتيجة، فقد يؤدي اجترار الأفكار إلى التعاطف مع الذات، وقد يؤدي قلة التعاطف مع الذات إلى اجترار الأفكار بطريقة سلبية.

- أن الدراسات استخدمت جميعها مقياس التعاطف مع الذات إعداد كريستين نيف Neff، والتي يعود لها الفضل في تطوير أول أداة لقياس مفهوم التعاطف مع الذات، وقد استخدم المقياس في صور ثلاث بيئات مختلفة كالنسخة الكورية والصينية والتركية.

- اهتمت بعض الدراسات بالعلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار بطريقة سلبية والعديد من المتغيرات الايجابية في الشخصية كتقدير الذات والتسامح مع الذات والآخرين واليقظة العقلية والانفتاح على الخبرات، وكنت العلاقة بين اجترار الأفكار وهذه المتغيرات عكسية، في حين أكدت هذه الدراسات على وجود علاقة ايجابية بين هذه المتغيرات والتعاطف مع الذات.

- أجريت جميع الدراسات السابقة على فئة الشباب وهو ما يؤكد أهمية اجراء المزيد من الدراسات على طلاب المرحلة الجامعية باعتبارها من أكثر الفئات تأثيرا في المجتمع.

من خلال العرض النظري والدراسات السابقة تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من فروض الدراسة والتي جاءت كما يأتي:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار ، والتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة، ويتفرع من هذا الفرض فرضين قرعيين على النحو التالي:

أ) توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المضاد، الأفكار المتكررة، توقع الشر في المستقبل)، والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية).

ب) توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة من طلاب وطالبات الجامعة في متغيرات الدراسة وهي (أ) اجترار الأفكار، (ب) التعاطف مع الذات.

الفرض الثالث: تنبئ بعض أبعاد اجترار الأفكار دون غيرها بالتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة .

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي ،حيث قامت الباحثة بدراسة العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة في البداية من (٣٥٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢) من طلاب الفرقة الاولى و الفرقة الثالثة من كليات الآداب قسم علم النفس والفلسفة بواقع(١٧٠) طالب وطالبة ، وطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية قسم الصحة النفسية بواقع (١٣٠) طالب وطالبة، وطلاب الفرقة الثانية والثالثة بكلية التربية النوعية قسمي العلوم التربوية والنفسية (٣٠) طالب وطالبة، وتكنولوجيا التعليم (٢٠) طالب وطالبة، وقد تم استبعاد عدد (١٣) استمارة إما لعدم استكمال الإجابات أو الذين زادت أعمارهم عن ٢١ عاما، وبذلك استقرت العينة على (٣٣٧) طالب وطالبة منهم (ن=١٤٣) من الذكور،

و(ن=١٩٤) من الاناث، تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٢١ عاماً، بمتوسط عمري قدره ١٩,٣ عاماً، وانحراف معياري قدره ٠,٩٢ .

أدوات الدراسة:

أولاً: استمارة بيانات عامة. (إعداد الباحثة)

ثانياً: مقياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة. (إعداد وتعريب الباحثة)

ثالثاً: مقياس التعاطف مع الذات. (إعداد وتعريب الباحثة)

أولاً: استمارة بيانات عامة (إعداد الباحثة):

تتضمن هذه الاستمارة بيانات مختلفة مثل السن، الجنس، الترتيب الميلادي، درجة تعليم الأب ومهنته، ودرجة تعليم الأم ومهنتها، وغيرها من البيانات التي استخدمتها الباحثة بهدف اختيار العينة وضبطها وفقاً للشروط التي تفي بفروض الدراسة، ويهدف تحقيق أكبر قدر من التجانس بين أفراد العينة.

ثانياً: مقياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة. (إعداد وتعريب الباحثة،

(٢٠٢٢)

حيث قامت الباحثة بقياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة من خلال مقياس

اجترار الأفكار (The Ruminative Thought Scale (RTS) Brinker&Dozois,2009)

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس نمط اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة عند مواجهة

المشكلات والعقبات المختلفة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأصلية من (١٥) مفردة في صورة تقرير ذاتي خماسي

التدرج، حيث يختار المفحوص ما بين خمس بدائل تتراوح ما بين (تنطبق دائماً-

تنطبق بدرجة كبيرة -تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة - لا تنطبق

تماماً)، وتدور مفردات المقياس حول مجموعة من الأفكار التي تقيس الجوانب

الاجابية والسلبية والحيادية لإجترار الأفكار بشكل عام.

يتكون المقياس من ٤ أبعاد هي:

(١) التفكير الزائد في المشكلة Problem focused thoughts

(٢) التفكير المغاير للواقع Counterfactual thinking

(٣) الأفكار المتكررة Repetitive thoughts

(٤) المبالغة في توقع الشر في المستقبل Anticipatory thoughts

وكانت معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الأربعة على التوالي للمقياس الأصلي)

(٠.٨٩ ، ٠.٨٧ ، ٠.٨٩ ، ٠.٧١)

ترجمة المقياس إلى اللغة العربية:

قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس إلى اللغة العربية بحيث تم اختيار أفضل صياغة لكل عبارة على حدة وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وللتأكد من وضوح بنود المقياس قامت الباحثة بتطبيق عبارات المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة كعينة مماثلة لعينة الدراسة، ولاحظت الباحثة عدم وجود أي شكوى في صياغة البنود أو صعوبة في فهمها، حيث أقر أفراد العينة الاستطلاعية بوضوح تعليمات المقياس ووضوح بنوده، وبذلك انتقلت الباحثة إلى تطبيق المقياس على عينة التقنين الأساسية.

عينة التقنين الأساسية:

لتقنين المقياس في البيئة العربية تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من كليات الآداب والتربية جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٤) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩,٣) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٩٢) ، وعينة التقنين الأساسية خارج العينة الأصلية للدراسة الحالية. وتم التحقق من ثبات وصدق المقياس على النحو التالي:

ثبات مقياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة، كما تم التحقق من الثبات باستخدام الاتساق الداخلي. (أ) ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا.

جدول (١)

معاملات ثبات مقياس اجترار الأفكار باستخدام معامل ألفا - كرونباخ على عينة الثبات والصدق (ن=١٥٠)

البعد الرابع توقع الشر في المستقبل			البعد الثالث الأفكار المتكررة			البعد الثاني تفكير مغاير للواقع			البعد الأول التفكير الزائد في المشكلة		
معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٤٦			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٥٦			معامل ألفا كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٥٩			معامل ألفا - كرونباخ قبل حذف المفردات = ٠.٦٨		
رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	
٩	٠.٦٢	١٤	١	٠.٤٨	٥	١٠	٠.٥٢	٦	٠.٦٤	١٥	
١٠	٠.٦٤	١٥	٢	٠.٤٩	٦	١١	٠.٤٧	٧	٠.٦٠		
١١	٠.٦٠		٣	٠.٤٧	٧	١٢	٠.٦٠	٨	٠.٦٠		
١٢	٠.٦٠		٤	٠.٥١	٨	١٣	٠.٦٧				
١٣	٠.٦٧										
معامل ألفا - كرونباخ للبعد الرابع = ٠.٤٦			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الثالث = ٠.٥٦			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الثاني بعد حذف عبارة رقم (٨) = ٠.٦٠			معامل ألفا - كرونباخ للبعد الأول = ٠.٦٨		
معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠.٨١											

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن معاملات الثبات قبل حذف العبارات للبعد الأول والثاني والثالث والرابع

على التوالي كانت:

(٠.٦٨ ، ٠.٥٩ ، ٠.٥٦ ، ٠.٤٦)، وقد تم استبعاد العبارة رقم (٨) من البعد

الثاني ، وأصبح معامل ثبات ألفا بعد حذف العبارة رقم (٨) في البعد الثاني

(٠.٦٠) ، وعليه أصبح عدد عبارات المقياس بعد حذف العبارة رقم (٨)،

(١٤ عبارة) بواقع ٥ عبارات للبعد الأول، و ٣ عبارات للبعد الثاني، و٤ عبارات للبعد الثالث، وعبارتان للبعد الرابع، ، وأصبح معامل ثبات ألفا للمقياس ككل بعد حذف العبارة الثامنة من البعد الثاني = ٠.٨١ مما يشير إلى مستوى ثبات مناسب بالنسبة للمقياس.

(ب) الاتساق الداخلي لمقياس اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح من الجدول رقم (٢):

جدول (٢)

الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل مقياس من المقاييس الفرعية لمقياس اجترار الأفكار (ن=١٥٠)

البعد الرابع توقع الشر في المستقبل		البعد الثالث الأفكار المتكررة		البعد الثاني تفكير مغاير للواقع		البعد الأول التفكير الزائد في المشكلة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٨٥	١٤	**٠.٦١	١	**٠.٧١	٥	**٠.٧٠	٩
**٠.٧١	١٥	**٠.٦٤	٢	**٠.٦٧	٦	**٠.٦٦	١٠
		**٠.٦٩	٣	**٠.٧٣	٧	**٠.٧٢	١١
		**٠.٦٩	٤	**٠.٥٦	٨	**٠.٧١	١٢
						**٠.٥١	١٣

$r = 0.256$ عند مستوى ٠.٠١ * * دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

- أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً احصائياً بين عبارات كل بعد من أبعاد اجترار الأفكار لدى طلاب الجامعة والدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠.٠١ وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

مفتاح تصحيح مقياس اجترار الأفكار:

يبلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية ١٤ عبارة، تتم الاجابة عليها من خلال اجابة رباعية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (دائما - أحيانا- نادرا- أبدا) وتأخذ الدرجات (٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب ، تصحح جميع بنود المقياس في نفس الاتجاه ،حيث تحصل الاجابة (دائما) على ٤ درجات ، بينما تحصل الإجابة (أبدا) على درجة واحدة، وبذلك تبلغ أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد على المقياس (٥٦) درجة ، في حين تبلغ أقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد في المقياس (١٤) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع أو زيادة اجترار الأفكار والعكس صحيح.

ثالثا: مقياس التعاطف مع الذات. (إعداد وتعريب الباحثة، ٢٠٢٢)

حيث قامت الباحثة بقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة من خلال مقياس التعاطف مع الذات إعداد (كريستين نيف، ٢٠٠٣) (Self - Compassion Scale (SCS) , Neff,2003) الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة .

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته الأصلية من (٢٦) مفردة في صورة تقرير ذاتي خماسي التدرج يتبع طريقة ليكرت، حيث يختار المفحوص ما بين خمس بدائل تتراوح بين (تنطبق دائما- تنطبق بدرجة كبيرة -تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة - لا تنطبق تماما)، وتقابلها الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) بحيث تحصل الإجابة تنطبق دائما على ٥ درجات بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماما على درجة واحدة يتكون المقياس من ٣ أبعاد هي:

١) الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي-Self-kindness versus self-

judgment

ويتضمن هذا البعد بعددين فرعيين وهما (الحنو على الذات ويتضمن ١٠ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٧٨) ، و(الحكم الذاتي ويتضمن ٥ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٧٧) وذلك بطريقة الاتساق الداخلي.

٢) الإنسانية المشتركة مقابل العزلة **Common humanity versus isolation**

ويتضمن هذا البعد بعددين فرعيين وهما (الإنسانية المشتركة ويتضمن ٤ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٨٠) ، و(العزلة ويتضمن ٤ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٧٩) وذلك بطريقة الاتساق الداخلي.

٣) اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد **Mindfulness versus identification**

ويتضمن هذا البعد بعددين فرعيين وهما (اليقظة العقلية ويتضمن ٤ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٧٥) ، و(الإفراط في التوحد ويتضمن ٤ بنود) وبلغ معامل ثباته (٠,٨١) وذلك بطريقة الاتساق الداخلي.

ترجمة المقياس إلى اللغة العربية:

قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس إلى اللغة العربية بحيث تم اختيار أفضل صياغة لكل عبارة على حدة وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وللتأكد من وضوح بنود المقياس قامت الباحثة بتطبيق عبارات المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة كعينة مماثلة لعينة الدراسة، ولاحظت الباحثة عدم وجود أي شكوى في صياغة البنود أو صعوبة في فهمها، حيث أقر أفراد العينة الاستطلاعية بوضوح تعليمات المقياس ووضوح بنوده، وبذلك انتقلت الباحثة إلى تطبيق المقياس على عينة التقنين الأساسية.

عينة التقنين الأساسية:

لتقنين المقياس في البيئة العربية تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من كليات الآداب والتربية جامعة الزقازيق تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٤) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩,٣) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٩٢) ، وعينة التقنين الأساسية خارج العينة الأصلية للدراسة الحالية.

وتم التحقق من ثبات وصدق المقياس على النحو التالي:

ثبات مقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة، كما تم التحقق من الثبات باستخدام الاتساق الداخلي.
(ب) ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا.

جدول (٣)

معاملات ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا - كرونباخ على عينة الثبات والصدق ن=150

البعد الأول الحنو على الذات			البعد الثاني الحكم الذاتي			البعد الثالث الإنسانية المشتركة			البعد الرابع العزلة			البعد الخامس البيضة العقلية			البعد السادس الإفراط في التوحد		
معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٩١			معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٨٩			معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٨٧			معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٨٤			معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٨٦			معامل ألفا-كرونباخ = ٠.٨٦		
رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها	رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها	رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها	رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها	رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها	رقم العبارة	معامل ألفا - كرونباخ	عبارات تم استيعادها
٥	٠.٨٧		١	٠.٨٤		٤	٠.٧٩		٣	٠.٧٩		٩	٠.٨٦		٢	٠.٨٣	
١٢	٠.٨٨		٨	٠.٨٩		١٣	٠.٧٩		٧	٠.٨٧		١٤	٠.٨٥		٦	٠.٨١	
١٩	٠.٩٠		١١	٠.٨٤		١٨	٠.٧٩		١٠	٠.٨٦		١٧	٠.٧٦		٢٠	٠.٨١	
٢٣	٠.٨٧		١٦	٠.٨٦		٢٥	٠.٧٩		١٥	٠.٧٩		٢٢	٠.٧٦		٢٤	٠.٨٣	
٢٦	٠.٨٨		٢١	٠.٨٧													
معامل ألفا - كرونباخ للمقياس ككل = ٠.٩٤٥																	

يتضح من الجدول (٣) ما يلي:

أن معاملات الثبات للبعد الأول (٠.٩١) والبعد الثاني (٠.٨٩) والبعد الثالث (٠.٨٧) والبعد الرابع (٠.٨٤) والبعد الخامس (٠.٨٦) والبعد السادس (٠.٨٦)، ولم يتم حذف أي من عبارات المقياس نظراً نسبة معامل ألفا - كرونباخ للعبارات كانت أقل من النسبة الكلية لكل بعد، وأصبح المقياس في صورته النهائية (٢٦) عبارة بواقع ٥ عبارات لكلا من البعد الأول والثاني، و٤ عبارات لكل من البعد الثالث والرابع والخامس والسادس، وقد أصبح معامل ثبات ألفا للمقياس ككل بعد حذف العبارات = ٠.٩٤ ومما يشير إلى مستوى ثبات مناسب بالنسبة للمقياس.

- الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٤)

الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف مع الذات .

البعد السادس الإفراط في التوحد		البعد الخامس اليقظة العقلية		البعد الرابع العزلة		البعد الثالث الإنسانية المشتركة		البعد الثاني الحكم الذاتي		البعد الأول الحنو على الذات	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٨٢	٢	**٠.٧٢	٩	**٠.٧٩	٤	**٠.٩٢	٣	**٠.٧٦	١	**٠.٨٩	٥
**٠.٨٥	٦	**٠.٧٩	١٤	**٠.٨٣	١٣	**٠.٧٣	٧	**٠.٨٦	٨	**٠.٨٩	١٢
**٠.٨٤	٢٠	**٠.٩٢	١٧	**٠.٨٤	١٨	**٠.٨٣	١٠	**٠.٨٩	١١	**٠.٧٠	١٩
**٠.٨٢	٢٤	**٠.٨٩	٢٢	**٠.٨٢	٢٥	**٠.٩٢	١٥	**٠.٨٢	١٦	**٠.٨٦	٢٣
								**٠.٨١	٢١	**٠.٧٩	٢٦

** دال عند مستوى ٠.٠١

ر = ٠.٢٥٦ عند مستوى ٠.٠١

جدول (٥)

الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الفرعية ودرجة المقياس ككل لمقياس التعاطف مع الذات

البعء	معامل الارتباط
الحنو على الذات	٠.٩٥٣**
الحكم الذاتي	٠.٩٥٩**
الإنسانية المشتركة	٠.٩٥٨**
العزلة	٠.٩٧١**
اليقظة العقلية	٠.٨٥٧**
الإفراط في التوحد	٠.٦٣٢**

ر = ٠.٢٥٦ عند مستوى ٠.٠١ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدولين السابقين :

أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين عبارات مقياس التعاطف مع الذات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس عند مستوى ٠.٠١، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس .

تتراوح نسبة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل ما بين (٠.٦٣٢) و (٠.٩٧١) وهي نسب عالية تدل على ترابط ابعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس مما يحقق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات.

مفتاح تصحيح مقياس التعاطف مع الذات:

يبلغ عدد بنود المقياس في صورته النهائية ٢٦ عبارة، نتم الاجابة عليها من خلال اجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق دائماً- تتطبق بدرجة كبيرة- تتطبق بدرجة متوسطة - تتطبق بدرجة كبيرة - لا تتطبق تماماً) وتأخذ الدرجات (٥-٤ - ٣ - ٢ - ١) على الترتيب، حيث تحصل الاجابة (تتطبق دائماً)

على ٥ درجات ، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق تماما) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه ،وبذلك تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التعاطف مع الذات والعكس صحيح ، وبذلك تصح عبارات البعد الأول والثالث والخامس في اتجاه إيجابي، في حين تصح عبارات البعد الثاني والرابع والسادس في اتجاه عكسي حيث تأخذ الإجابة تنطبق دائما على درجة واحدة، والإجابة لا تنطبق تماما على خمس درجات ، ويبلغ أعلى درجة للمقياس ١٣٠ درجة ، بينما أقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد ٢٦ درجة.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار ، والتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة، ويتفرع من هذا الفرض فرضين فرعيين على النحو التالي:

أ) توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المضاد، الأفكار المتكررة، توقع الشر في المستقبل)، والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية).

ب) توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات.

أولاً: فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المضاد، الأفكار المتكررة، توقع الشر في المستقبل، الدرجة الكلية)، والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط بطريقة "بيرسون" بين الدرجات الخام لأفراد العينة على مقياس اجترار الأفكار، ودرجاتهم على مقياس التعاطف مع الذات على النحو الموضح بالجدول:

جدول (٦)

معاملات الارتباط البسيطة ومستوى دلالتها بين درجات أفراد العينة على مقياس اجترار الأفكار ودرجاتهم على مقياس التعاطف مع الذات (الأبعاد الموجبة) (ن = ٣٣٧)

الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات	اليقظة العقلية	الانسانية المشتركة	الحنو على الذات	التعاطف مع الذات اجترار الأفكار
**٠.١٥-	**٠.٢٥-	٠.٠٠٩-	*٠.١١-	التفكير الزائد في المشكلة
*٠.١١-	*٠.١٤-	٠.٠٠٣-	٠.٠٠٢-	التفكير المغاير للواقع
٠.٠٠٩-	*٠.١٣-	٠.٠٠٣-	٠.٠٠٥-	الأفكار المتكررة
**٠.١٩-	٠.٠٠٣-	٠.٠٠٧	٠.٠٠٩	توقع الشر في المستقبل
**٠.١٨-	**٠.٢١-	٠.٠٠٤-	٠.٠٠٣-	الدرجة الكلية لاجترار الأفكار

- * دال عند مستوى ٠.٠٥
- ** دال عند مستوى ٠.٠١
- ر = ٠.١١٣ عند مستوى ٠.٠٥
- ر = ٠.١٤٨ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق :

١- وجود ارتباط دال سالب إحصائياً بين التفكير الزائد في المشكلة والتعاطف مع الذات (الحنو على الذات،اليقظة العقلية، الدرجة الكلية) وقد كانت الارتباطات بين التفكير الزائد في المشكلة والحنو على الذات دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، في حين كانت الارتباطات بين التفكير الزائد في المشكلة واليقظة العقلية والدرجة الكلية للتعاطف مع الذات دالة عند مستوى ٠,٠١، فيما عدا الانسانية المشتركة فقد كان معامل الارتباط بينهما غير دال .

٢- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير المغاير للواقع والتعاطف مع الذات (اليقظة العقلية، الدرجة الكلية) وقد كانت الارتباطات دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، في حين كانت الارتباطات بين التفكير المغاير للواقع وكلا من (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة) غير دالة .

٣- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الأفكار المتكررة و (اليقظة العقلية) عند مستوى ٠.٠٥ ، في حين كانت الارتباطات بين الأفكار المتكررة وكلا من (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة، الدرجة الكلية) غير دالة.

٤- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل و الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات عند مستوى ٠.٠١ ، في حين كانت الارتباطات بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل وكلا من (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية) غير دالة .

٥- وجود ارتباط دال سالب إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لاجترار الأفكار وكلا من الأبعاد التالية للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، اليقظة العقلية، الدرجة الكلية) وقد كانت الارتباطات دالة عند مستوى ٠.٠١ فيما عدا الانسانية المشتركة فقد كان معامل الارتباط غير دال.

ثانياً: فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة، التفكير المغاير للواقع، الأفكار المتكررة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل، الدرجة الكلية) ، والأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع الذات .

معاملات الارتباط البسيطة ومستوى دلالتها بين درجات أفراد العينة على مقياس اجترار الأفكار ودرجاتهم على مقياس التعاطف مع الذات (الأبعاد الفرعية السالبة) (ن = ٣٣٧)

التعاطف مع الذات اجترار الأفكار	الحكم الذاتي	العزلة	التوحد المفرط	الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات
التفكير الزائد في المشكلة	**٠.٢٠	**٠.٢٧	**٠.٤٠	**٠.١٥-
التفكير المغاير للواقع	*٠.١١	**٠.١٧	**٠.٢٤	*٠.١١-
الأفكار المتكررة	**٠.١٦	**٠.١٦	**٠.٢١	٠.٠٩-
توقع الشر في المستقبل	*٠.١٤	*٠.١١	**٠.١٨	**٠.١٩-
الدرجة الكلية لاجترار الأفكار	**٠.٢١	**٠.٢٦	**٠.٣٨	**٠.١٨-

- ر = ٠.١١٣ عند مستوى ٠.٠٥
- ر = ٠.١٤٨ عند مستوى ٠.٠١
- * دال عند مستوى ٠.٠٥
- ** دال عند مستوى ٠.٠١

ينضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١- وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين التفكير الزائد في المشكلة والتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط) وقد كانت الارتباطات دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .
- ٢- وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين التفكير المغاير للواقع والتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط) دال عند مستوى ٠.٠٠٥ مع الحكم الذاتي، ودال عند مستوى ٠.٠٠١ مع كلا من العزلة و التوحد المفرط.
- ٣- وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين الأفكار المتكررة والتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط) دال عند مستوى ٠.٠٠١ .
- ٤- وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل والتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط) دال عند مستوى ٠.٠٠٥ مع الحكم الذاتي والعزلة ، ودال عند مستوى ٠.٠٠١ مع التوحد المفرط.

٥- وجود ارتباط دال موجب إحصائياً بين الدرجة الكلية لاجترار الأفكار وكلا من الأبعاد التالية للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط) وقد كانت الارتباطات دالة عند مستوى ٠.٠٠١ .

الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة من طلاب وطالبات الجامعة في متغيرات الدراسة وهي (أ) اجترار الأفكار، (ب) التعاطف مع الذات.

وللتحقق من صحة الفرض، تم حساب قيمة "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة من الذكور (ن = ١٤٣) والإناث (ن = ١٩٤) في متغيرات الدراسة وهي اجترار الأفكار، والتعاطف مع الذات، وذلك لوضع أفراد العينة من الذكور والإناث في مجموعة واحدة إذا لم تكن هناك فروق دالة إحصائية، أو وضعهم في مجموعتين إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية، وذلك كما يتضح في الجدولين (٨، ٩):

جدول (٨)

الفروق بين متوسط درجات الذكور (ن = ١٤٣)، والإناث (ن = ١٩٤) في اجترار الأفكار، وقيمة "ت"، ومستوى دلالتها

دالتها	قيمة "ت"	إناث (ن = ١٩٤)		ذكور (ن = ١٤٣)		اجترار الأفكار
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة عند ٠.٠٠١	٢.٨٤	٣.٣٤	١٤.٤٧	٢.٨٦	١٣.٤٩	التركيز على المشكلات
دالة عند ٠.٠٠١	٤.٠٣	٢.٣٥	١٣.٥٧	٢.٢٦	١٢.٥٤	لتفكير المضاد
دالة عند ٠.٠٠١	٢.٧٩	١.٩٩	١٣.٦٩	٢.١٦	١٣.٠٥	لأفكار المتكررة
دالة عند ٠.٠٠٥	٢.٠٥	١.٢٤	٦.٦٨	١.٣٨	٦.٣٢	فكار استباقية متعلقة بالمستقبل
دالة عند ٠.٠٠١	٤.١٨	٦.٧٤	٤٨.٤١	٦.٢٢	٤٥.٤٠	الدرجة الكلية لاجترار الأفكار

وعند ٠.٠٠٥ = ١.٩٦

عند ٠.٠٠١ = ٢.٦١ قيمة "ت" الجدولية

يتضح من الجدول رقم (٨) مايلي: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور (ن = ١٤٣) والإناث (ن = ١٩٤) في اجترار الأفكار في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (التركيز على المشكلات، التفكير المضاد، الأفكار المتكررة، أفكار استباقية متعلقة بالمستقبل) لصالح الاناث ، والدرجة الكلية وجميع الأبعاد الفرعية دالة عند مستوى ٠.٠١ فيما عدا بعد (أفكار استباقية متعلقة بالمستقبل) كانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٩)

الفروق بين متوسط درجات الذكور (ن = ١٤٣) ، والإناث (ن = ١٩٤) في التعاطف مع الذات، وقيمة "ت" ، ومستوى دلالتها

دلالاتها	قيمة "ت"	إناث (ن = ١٩٤)		ذكور (ن = ١٤٣)		التعاطف مع الذات
		الانحراف المعياري	لمتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة عند ٠.٠٥	١.٢٠	٣.٩١	١٧.٦٨	٤.٤٧	١٧.١٣	لحنو على الذات
غير دالة	٠.٢٨	٣.٩٩	١٥.٨٩	٣.٤١	١٥.٧٨	لحكم الذاتي
غير دالة	١.٠٧	٣.٧٠	١٣.٩٦	٣.٣٩	١٣.٥٤	لانسانية المشتركة
غير دالة	٠.٠٣	٢.٩٧	١٢.٩٧	٣.٠٢	١٢.٩٨	لعزلة
دالة عند ٠.٠٥	٢.٢٠	٣.٧٠	١٤.٦٨	٣.٥٦	١٣.٨٠	ليقظة العقلية
دالة عند ٠.٠١	٢.٦٧	٣.٣٢	١٣.١٣	٣.٤٨	١٢.١٣	لتوحد المفرد
غيردالة	١.٠٢	١٠.٦٦	٨٧.٤٣	١٠.٤٧	٨٦.٢٤	لدرجة الكلية للتعاطف مع الذات

وعند ٠.٠٥ = ١.٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠١ = ٢.٦١

يتضح من الجدول رقم (٩) مايلي: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور (ن = ١٤٣) والإناث (ن = ١٩٤) في التعاطف مع الذات في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية (الحكم الذاتي ، الانسانية المشتركة، العزلة)، في حين وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠٥ في بعدي (الحنو على

الذات، واليقظة العقلية)، وكذلك وجدت فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ في بعد (التوحد المفرط).

الفرض الثالث: تنبئ بعض أبعاد اجترار الأفكار (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المغاير للواقع ، الأفكار المتكررة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل ، الدرجة الكلية) دون غيرها بالتعاطف مع الذات (الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، الانسانية المشتركة في مقابل العزلة، اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط) لدى طلاب وطالبات الجامعة .

ولاختبار صحة الفرض تم استخدام الإنحدار المتعدد المنتظم " Stepwise

Regression" كما يتضح من الجدول (١٠):

جدول (١٠)

تحليل الإنحدار لأبعاد اجترار الأفكار المنبئة بالتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة

المتغير التابع التعاطف مع الذات	المتغيرات المستقلة (المنبئة) اجترار الأفكار	الإرتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R ²	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	دالتها
الحكم الذاتي	التفكير الزائد في المشكلة	٠.٢٠	٠.٠٤	٠.٢٤	٠.٢٠	٣.٧٦**	داله عند ٠.٠١
قيمة الثابت العام = ١٢.٥٢							
العزلة	التفكير الزائد في المشكلة	٠.٢٧	٠.٠٧	٠.٢٥	٠.٢٧	٥.٠٨**	دالة عند ٠.٠١
قيمة الثابت العام = ٩.٤٤							
اليقظة العقلية	التفكير الزائد في المشكلة	٠.٢٥	٠.٠٦	٠.٢٩-	٠.٢٥-	٤.٦٩**	دالة عند ٠.٠١
قيمة الثابت العام = ١٨.١٧							
التوحد المفرط	التفكير الزائد في المشكلة	٠.٤٠	٠.١٦	٠.٣٩	٠.٣٧	٦.٩٥**	دالة عند ٠.٠١
	التفكير المغاير للواقع	٠.٤٢	٠.١٨	٠.١٧	٠.١٢	٢.٢٧*	دالة عند ٠.٠٥
قيمة الثابت العام = ٤.٩٣							
الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات	المبالغة في توقع الشر في المستقبل	٠.١٩	٠.٠٤	١.٥٠	٠.١٩	٣.٤٦**	دالة عند ٠.٠١
قيمة الثابت العام = ٧٧.١٢							

يتضح من الجدول رقم (١٠) ما يلي:

- التفكير الزائد في المشكلة ينبئ بالحكم الذاتي لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- التفكير الزائد في المشكلة ينبئ بالعزلة لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- التفكير الزائد في المشكلة ينبئ باليقظة العقلية لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- التفكير الزائد في المشكلة والتفكير المغاير للواقع ينبئان بالتوحد المفرط لدى طلاب وطالبات الجامعة.
- المبالغة في توقع الشر في المستقبل نبئ بالدرجة الكلية للتعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أولاً: فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المضاد، الأفكار المتكررة، توقع الشر في المستقبل)، والأبعاد الفرعية الموجبة للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية).

حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط دال سالب إحصائياً بين التفكير الزائد في المشكلة والتعاطف مع الذات (الحنو على الذات، اليقظة العقلية، الدرجة الكلية) ، تتفق هذه النتيجة ودراسات كلا من (Martskvishvili & Lagiidze,2022)، (Sharp,2016) (Lee & Park, 2019)، (Hodgetis, et al, 2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الزائد في المشكلة والأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع الذات.

في حين يمكن تفسير العلاقة الارتباطية غير الدالة بين التفكير الزائد في المشكلة والانسانية المشتركة على أساس تدخل بعض العوامل الأخرى في هذه العلاقة، والذي قد يعدل من طبيعتها وتأثيرها، يتفق ذلك وما توصلت إليه دراسة

(Hasking,et al,2019) حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود بعض العوامل المعدلة في العلاقة بين التفكير الزائد في المشكلة والانسانية المشتركة من بينها عوامل تتعلق بالفرد نفسه.

وقد أيدت العديد من الدراسات أن وجود مستويات منخفضة من التعاطف مع الذات يرتبط بميل الفرد لاجترار أفكاره، وكذلك بالميل للتركيز على الأفكار الاكتئابية، وأن التدريب على زيادة التعاطف مع الذات يرتبط بانخفاض اجترار الأفكار الاكتئابية(Barnard&Curry,2011)، (Krieger,et al,2013)، وهذا يؤكد أن التعاطف مع الذات استراتيجية فعالة للتعامل مع اجترار الأفكار.

فيما يتعلق بوجود إرتباط سالب دال إحصائيا بين التفكير المغاير للواقع والتعاطف مع الذات (اليقظة العقلية، الدرجة الكلية)، وارتباط موجب دال احصائيا بين التفكير المغاير للواقع والحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط، تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه نتائج دراسات (Neff&Dahm,2015)، (Hawley,et al,2014)، (Schilpzand,et al,2016)، (Fang,et al,2020) في حين كانت الارتباطات بين التفكير المغاير للواقع وكلا من (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة) غير دالة، ويمكن تفسير ذلك على أساس وجود بعض العوامل الأخرى التي قد تتكون أقوى تأثيرا فتغير من مسار هذه العلاقة.

أيضا أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب دال احصائيا بين الأفكار المتكررة واليقظة العقلية، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Short& Mazmanian,2013) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار المتكررة والقلق والاكتئاب واليقظة العقلية، وأوصت الدراسة بضرورة التدريب على اليقظة العقلية كوسيلة للتخلص من الأفكار السلبية المتكررة،، في حين كانت الارتباطات بين الأفكار المتكررة وكلا من (الحنو على الذات، الانسانية المشتركة، الدرجة الكلية) غير دالة، وتشير الباحثة أنه يمكن تفسير الارتباط غير الدال على

أساس وجود بعض العوامل التي قد تدفع طلاب الجامعة لاجترار وتكرار أفكارهم بطريقة ايجابية كنوع من التحفيز للانتهاء من مهام معينة أو للتأكيد على انجاز بعض الأمور، قد تكون هذه المتغيرات عاملاً وسيطاً يغير من طبيعة هذه العلاقة. أيضاً توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل و التعاطف مع الذات ، يتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة (Harwood&Kocovski,2017,1544) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل والتعاطف مع الذات، حيث أكدت نتائج الدراسة أن التعاطف مع الذات يرتبط إيجابياً بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، وأنه يعمل بمثابة عامل وقائي ضد الشعور بالقلق الاجتماعي والانشغال طوال الوقت بأمور متعلقة بالمستقبل، وأن الأشخاص الأكثر تعاطفاً مع ذاتهم يظهرون مستويات أقل من توقع القلق حول أمور لم تحدث بعد، في حين كانت الارتباطات بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل وكلا من (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) غير دالة وهو ما توصلت إليه دراسة (Odou&Brinker,2014)، والتي أشارت إلى أن العلاقة الارتباطية بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية لم تصل إلى مستوى الدلالة ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء وجود بعض العوامل والضغوط التي يتعرض لها الشباب الجامعي بشكل يومي مما يضعف من قوة العلاقة في الدراسة الحالية.

ثانياً: فيما يتعلق بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة، التفكير المغاير للواقع، الأفكار المتكررة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل، الدرجة الكلية) ، والأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط، الدرجة الكلية).

حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الزائد في المشكلة و الأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع (الحكم الذاتي ، العزلة ، التوحد المفرط) ، تتفق هذه النتيجة ودراسات كلا من (Martskvishvili & Lagiidze,2022)،

(Sharp,2016)، (Lee & Park, 2019)، (Hodgetis, et al, 2020) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الزائد في المشكلة والأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع الذات.

أيضا وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التفكير المغاير للواقع والحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط ، تتفق هذه النتيجة وما توصلت إليه نتائج دراسات (Neff&Dahm,2015)، (Hawley,et al,2014) ، (Schilpzand,et al,2016)، (Fang,et al,2020) والتي أكدت التفكير المغاير للواقع والذي يلجأ إليه الفرد للتخلص من مواقف مزعجة أو مؤلمة يرتبط بزيادة لوم الذات واللجوء للعزلة والتوحد المفرط بدلا من عيش الواقع.

وكذلك اتفقت دراسة (Wadsworth, et al,2018) مع النتيجة الحالية في وجود ارتباط دال موجب إحصائيا بين الأفكار المتكررة و (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط) وجميعها دالة مما يؤكد قوة العلاقة وأن التفكير بشكل متكرر ومبالغ فيه في أمور ضاغطة ومزعجة يترك الفرد فريسة لنقد الذات والانعزال عن الآخرين والبعد عن اليقظة العقلية وقلة الوعي بالمشكلات المحيطة.

أيضا توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل و (الحكم الذاتي، العزلة ، التوحد المفرط)، وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Short,2020) والتي توصلت إلى وجود ارتباط دال موجب إحصائيا بين المبالغة في توقع الشر في المستقبل ووالأبعاد الفرعية السالبة للتعاطف مع الذات.

وتشير الباحثة إلى أن العلاقة بين اجترار الأفكار و التعاطف مع الذات يمكن تفسيرها على أساس أن ممارسات التعاطف مع الذات عادة ما ترتبط بنتائج ايجابية كالرضا عن الذات وتقبلها والرضا عن الحياة والمبادرة الشخصية والترابط الاجتماعي وتحسين المزاج والتخلص من القلق،ومعرفة أن العيوب جزء من الطبيعة البشرية،يتفق ذلك مع النتيجة التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية وهي أن

اجترار الأفكار يرتبط سلبيا بالأبعاد الايجابية للتعاطف مع الذات (الحنو على الذات ،الانسانية المشتركة، اليقظة العقلية) ، وكذلك يرتبط ايجابيا بالأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات (الحكم الذاتي، العزلة،التوحد المفرط) ،وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة الحالية لتؤيد هذه النتيجة ومن بين هذه الدراسات دراسة (Martskvishvili & Lagiidze,2022) ، (Bugay-Sokmez,2021)، (Hodgetis, et al, 2020) ، (Fresnics, ، (Svendsen,et al,2017) ، wang & Borders, 2019) ، وبذلك قد يكون التعاطف مع الذات هو بمثابة عامل وقاية لحماية الشباب الجامعي من الآثار السلبية لاجترار الأفكار ولوم ونقد الذات والانشغال المبالغ فيه بالتفكير في المشكلة لدرجة تجعل من الصعب تجاوزها ، كما يمكننا التعاطف مع الذات من تجنب الوقوع في دائرة اجترار اكتئابية والتي قد تسبب ازدياد المشاعر السلبية والاحباط لديهم.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في اجترار الأفكار في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المغاير للواقع، الأفكار المتكررة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل) لصالح الاناث ، وهذا يعني أن طالبات الجامعة أكثر اجترارا لأفكارهن مقارنة بالطلاب الذكور، فمع كثرة المشاكل والمواقف والأحداث الضاغطة التي تلاحق طالبات الجامعة ، يغرق البعض منهن في عالم الأحلام والأمنيات، ونظرا لأن الطالبات أكثر حساسية وعاطفية مقارنة بالطلاب ، فقد يرسمن بخيالهن عالماً آخر من الخيال فيتركهن فريسة لدوامة الاجترار.

اتفق ذلك وما توصلت إليه دراسات كلا من بوجاي-سوكميز Bugay- (Sokmez,2021)، وهودجيتس وآخرين (Hodgetis, et al, 2020)، وروجياني

وآخرين (Rojiani et al., 2017) والتي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اجترار الأفكار لصالح الإناث.

أيضا أكد روجياني وآخرين (Rojiani, et al., 2017, 5-8) أن الإناث أكثر اجترارا لأفكارهن من الذكور، حيث تميل الفتيات إلى تشتيت أنفسهن، والتفكير المستمر بشأن أمور حاصلة في الماضي، والطرق التي كانت ممكنة لمعالجتها، وأن تعاقب هذا النوع من التفكير قد يسبب الكآبة.

وتشير الباحثة إلى أن سبب اجترار طالبات الجامعة لأفكارهن قد يرجع إلى أنه عندما نضع في اعتبارنا الظروف البيئية والثقافية التي تنمو فيها الإناث والذكور فإن كثير من الفروق بينهما هي نتيجة الرعاية والتربية، فالفتاة تتعلم منذ الصغر تحمل المسؤولية، والقيام بالعديد من الأمور والتركيز في أكثر من مهمة في نفس الوقت، ولا شك أن ذلك يؤثر بشكل مباشر على خارتها الدماغية، ويجعلها أكثر عرضة لأن يغزو ذهنها سيل من الأفكار غير السارة.

أما فيما يتعلق بوجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الأبعاد الفرعية لاجترار الأفكار لصالح الطالبات فقد اتفقت دراسة (Madhyastha,2014)، ودراسة (Matud,2004) مع الدراسة الحالية في وجود فروق بين الذكور والإناث في التركيز على التفكير الزائد في المشكلة.

حيث أكد بيلار ماتود (Matud,2004,315-316) على أن طالبات الجامعة أكثر ميلا للتركيز على المشكلات مقارنة بالذكور، وذلك على الرغم من عدم وجود فروق بينهما في كم أو عدد الأحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها كلا الجنسين.

أيضا اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة (Design & Kajfez,2019) من وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في التفكير المغاير للواقع لصالح الفتيات، وتؤكد نتائج الدراسة أنه على الرغم من تعرض كلا الجنسين للضغوط في المرحلة الجامعية إلا أن الفتيات قد صنفن الأحداث الضاغطة في

حياتهن على أنها أكثر سلبية و أقل قابلية للسيطرة مقارنة بالذكور وعلى الاخص تلك الأحداث المتعلقة بالصحة والأسرة ، أيضا نجد أن الإناث يفضلن توليد سيناريوهات بديلة للواقع والميل لأحلام اليقظة في أعقاب التعرض لخيبات أمل مرتبطة بواقف غير سارة مقارنة بالذكور.

وتوصلت نتائج الدراسة الحالية كذلك إلى وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في كلا من الأفكار المتكررة، و المبالغة في توقع الشر في المستقبل، يتفق ذلك وما توصلت إليه دراسات كلا من (Espinosa,2022) والتي أكدت أن الإناث أكثر اجترارا وتكرارا للأفكار مقارنة بالذكور ، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات مرتفعة من أعراض القلق والاكتئاب لدى الإناث مقارنة بالذكور، واتفقت دراسة (Klein,et al,2011) ، و دراسة (Behnke & Sawyer,2000) مع الدراسة الحالية في أن الفتيات أكثر مبالغة في توقع الشر في المستقبل ، وهذا يعني أن الفتيات يجدن صعوبة أكبر من الذكور في التوقف عن التفكير في أحداث معينة في حياتهن على وشك الحدوث مما يسبب لهن الكثير من الارهاق النفسي ويؤثر بطريقة سلبية على آدائهن لمهامهن.

أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية التالية (الحكم الذاتي ، الإنسانية المشتركة، العزلة)، في حين وجدت فروق في (الحنو على الذات، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط) .

اتفقت هذه النتيجة وما توصلت إليه دراسات كلا من (Pathak,2020)، ودراسة (Reilly,et al,2014) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة في التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية (الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة)، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نيف (Neff,2003) والتي أكدت على وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والانات في التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب وطالبات الجامعة في التعاطف مع الذات (الدرجة الكلية، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة) على أساس أن طبيعة المرحلة النمائية التي يمر بها طلاب الجامعة من الجنسين بالإضافة إلى العوامل البيئية والثقافية، فإن هؤلاء الطلاب يجتازون نفس المرحلة بشكل متوازي ويتميزون بنفس الخصائص، وعليه فإن طبيعة المرحلة الجامعية والتقارب في الأحداث والظواهر والمشكلات التي يتعرض لها طلاب وطالبات الجامعة قد تكون سبباً في عدم ظهور فروق بينهما في هذه المرحلة العمرية.

أكد ذلك ما ذهب إليه باتاك (Pathak,2020, 1687) من أن طلاب وطالبات الجامعة يتشابهون في قدرتهم على إظهار التعاطف والرحمة واللفت تجاه أنفسهم عند تعرضهم للمواقف الضاغطة، أو قد يظهرون القسوة والنقد ولوم الذات والانعزال عن الآخرين عند مواجهة المشكلات بشكل متساو، كما أنهم قادرون على بناء استدلالاتهم الفردية والادراك والانتباه والتقبل لمواقفهم الحالية بتقبل دون الحكم عليها.

واختلفت هذه النتيجة مع بعض الأبعاد الفرعية الأخرى، حيث توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الحنو على الذات، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط لصالح الإناث، حيث توصلت دراسة (Neff,2003) إلى أن الفتيات أكثر تعاطفاً مع ذواتهن مقارنة بالذكور، والسبب الرئيسي في ذلك هو عملية التنشئة الاجتماعية والتي تفرض على الفتيات التضحية بالنفس واعطاء الأولوية لاحتياجات الآخرين على حساب احتياجاتهن الخاصة فيتجاهلن أنفسهن دون وعي.

وأشار روجياني وآخرين (Rojiani, et al., 2017: 5-8) أن الإناث أكثر يقظة عقلية من الذكور، وهذا يفسر تميزهن في التحصيل والتركيز والاستيعاب والقدرة على الانتباه، بالإضافة إلى اهتمامهن ببعض المقومات الشخصية كالصبر

والتحمل وعدم تشتت الاهتمامات في أمور فرعية، كما هو الحال عند الذكور، وأن ارتفاع اليقظة العقلية لدى طالبات الجامعة يجعلهن أكثر تعاطفا مع الذات.

مناقشة نتائج الفرض الثالث: تنبئ بعض أبعاد اجترار الأفكار (التفكير الزائد في المشكلة ، التفكير المغاير للواقع ، الأفكار المتكررة، المبالغة في توقع الشر في المستقبل ، الدرجة الكلية) دون غيرها بالتعاطف مع الذات (الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة، اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط) لدى طلاب وطالبات الجامعة على النحو التالي:

- **التفكير الزائد في المشكلة ينبئ بالحكم الذاتي:** اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Law&Chapman,2015) والتي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالحكم على الذات عن طريق التفكير الزائد في المشكلة ، وأكدت نتائج الدراسة التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة أن مستويات لوم ونقد الذات كانت مرتفعة بشكل ملحوظ في أعقاب التعرض لمشكلات وضغوط مختلفة والتركيز على اجترار التفكير فيها بشكل زائد، وتؤكد نتائج الدراسة على التأثيرات السلبية لاجترار الأفكار وأبعاده على الوجدان والوعي الذاتي وتقبل الذات لدى طلاب الجامعة.

- **التفكير الزائد في المشكلة ينبئ بالعزلة:** واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Abbasi&Khademloo,2018) والتي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالعزلة عن طريق التفكير الزائد في المشكلة ، وأكدت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين يلجؤون إلى التفكير الزائد في المشكلة بشكل متكرر فإنه من المتوقع أن يرفع ذلك احتمالية الشعور بالوحدة والانعزال لديهم.

وتشير الباحثة إلى أن الشعور بالعزلة تجربة إنسانية مشتركة ، وعاطفة غير مرغوبة ومؤذية لها بالغ الأثر النفسي السلبي على طلاب الجامعة، وتغيير طريقة التفكير السلبي والتخلص من التفكير الزائد في المشكلة ومقاومة اجترار الأفكار غير المرغوبة هو من أفضل الحلول للتخلص من كثير من العزلة والتي تقود إلى الوحدة وبالتالي التخلص من أضرارها.

- التفكير الزائد في المشكلة ينبئ باليقظة العقلية: اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Feruglio,et al,2021) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار و أبعاده الفرعية واليقظة العقلية، وأنه يمكن التنبؤ بانخفاض اليقظة العقلية عندما يفكر الفرد في ما يتعرض له من مشكلات بشكل مبالغ فيه، ، وأن تكرار التفكير التفكير الزائد في المشكلة يزيد من احتمالية أن يفقد المرء تركيزه وانتباهه ويصبح فريسة للماضي أو المستقبل وما يرتبط به من هذه المشكلات ويعجز عن التوقف عن التفكير فيها .

- التفكير الزائد في المشكلة والتفكير المغاير للواقع ينبئان بالتوحد المفرط: اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Odou&Brinker,2014)، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية ينبئان بالتوحد المفرط لدى طلاب الجامعة.

- المبالغة في توقع الشر في المستقبل تنبئ بالدرجة الكلية للتعاطف مع الذات : اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراستي (Jansen , et al,2021)، (Jansen,2021)، حيث توصلت نتائج هاتان الدراستان لوجود علاقة ارتباطية سالبة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات ، وأنه يمكن التنبؤ بانخفاض قدرة الفرد على التعاطف مع ذات من خلال الأفكار التي تتعلق برؤيته للمستقبل كأن يعجز عن التوقف عن التفكير في حدث هام على وشك الحدوث أو أن يعجز عن القيام بمهام معينة فيترتب على ذلك أن يقسو الفرد على ذاته ويلجأ إلى لوم ونقد الذات ويفتقد إلى تقبل ذاته.

والخلاصة ومن خلال ما تم مناقشته من النتائج المتعلقة بالأبعاد المنبئة بالتعاطف مع الذات يتضح أن بعد التفكير الزائد في المشكلة هو أكثر الأبعاد المنبئة بالتعاطف مع الذات ، وهو ما يؤكد أن المشكلات التي قد يتعرض لها الشباب الجامعي بشكل مفاجئ في مواقف الحياة اليومية قد تتطور وتتعدد وتتسبب إلى مشاكل أخرى مرتبطة بالمشكلة الأساسية ، وفي مثل هذه المواقف تبرز مدى

أهمية ادراك الشباب الجامعي أن التفكير الزائد في هذا النوع من المشكلات قد يعقد الحلول المتاحة كثيرا ويترك الشخص فريسة للوم ونقد الذات أو الانعزال كوسيلة للهروب، وبذلك يتضح أن التفكير الزائد في المشكلة هو من أهم العوامل التي تؤدي إلى التنبؤ بعدم قدرة طلاب الجامعة على التعامل مع مشكلاتهم ومن ثم سهولة تقديم وجدهم للذات بدلا من التعاطف معها.

توصيات الدراسة:

إنطلاقا مما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تقترح الباحثة عدة توصيات

منها:

- عقد الدورات التدريبية لطلاب وطالبات الجامعة بهدف اكسابهم المهارات الاجتماعية اللازمة للتخلص من اجترار الأفكار والتدريب على التركيز على الجوانب الإيجابية من الأمور والبعد عن التركيز عن الجوانب السلبية ومواجهة ضغوط الحياة وإدارتها بشكل فعال.
- وضع برامج إرشادية لمساعدة طلاب الجامعة على التدريب على تنمية التعاطف مع الذات بوصفه أحد الطرق التي تساعد على التخلص من الأفكار الاجترارية وادراك أن الألم أو الفشل جزء من الطبيعة البشرية وأن ممارسات التعاطف مع الذات تولد نتائج ايجابية وتعمل على تحسين الصحة النفسية وتزيد من الرضا عن الحياة وتحمينا من الآثار السلبية لاجترار الأفكار.
- توجيه طلاب الجامعة لممارسة التمارين الرياضية و الأنشطة المختلفة لما لها من دور ايجابي في توجيه انتباه الطلاب إلى الأشياء الإيجابية بدلا من التركيز على الأفكار السلبية واستغلال هذه الأنشطة كبداية مفيدة لتغيير العادات السيئة.

بحوث مقترحة:

- من خلال ما تم عرضه من اطار نظري ودراسات سابقة وفي ضوء ماتم التوصل إليه من نتائج تقترح الباحثة عدد من البحوث المستقبلية كما يلي:
- فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض الأفكار الاجترارية لدى طلاب الجامعة.
 - اجترار الأفكار وعلاقته باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.
 - اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين التعاطف مع الذات وأعراض الاكتئاب.
 - فاعلية برنامج قائم على الشفقة بالذات لتحسين السلوكيات المضادة للمجتمع لدى المراهقين.
 - التعاطف مع الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين اجترار الأفكار والأفكار الانتحارية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

إيان موريس (٢٠١٥): تعلم ركوب الأفيال. تدريس السعادة والعافية في المدارس .
ترجمة : داود سليمان، الرياض، مكتبة العبيكان .

زهير عبد الحميد (٢٠١٩): الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٢٧، العدد (٣)، ص ص ٢١٧ - ٢٣٩ .

شيماء عزت(٢٠١٥): اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق و الاكتئاب. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي ، مجلد ٣، عدد ٤، ص ص ٥٣٥-٥٨٢ .

عبير الصبان(٢٠١٩): العنف الزوجي وعلاقته بالشفقة بالذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد ٣٠، عدد ١٢٠، ص ص ١٥٥-١٩٦ .

فاضل مزعل و صباح مهدي (٢٠١٨): اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مجلد ٤٣، عدد ٣، ص ص ٤١-٥٩ .

محمد زغبيني(٢٠٢٠): درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية ، العدد ١٥، ص ص ٢٩١-٣١٨ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abbasi, R., & Khademloo, M. (2018): The Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive therapy on Schema effectiveness/shame, rumination and social isolation of women perfectionist. **Journal of Psychological Studies**, 14(1), pp.127-145.

Bhnke,R&Sawyer,K.(2000): Anticipatory anxiety patterns for male and female public speakers. **Communication Education**, Vol.49(2),pp. 187-195.

- Bian, X. H., Hou, X. L., Zuo, Z. H., Quan, H., Ju, K., Wu, W., & Xi, J. Z. (2020): Depression and sleep quality among Chinese college students: The roles of rumination and self-compassion. **Current Psychology**, pp.1-10.
- Brinker JK & Dozois DJ.(2009): Ruminative thought style and depressed mood. **J Clin Psychol**, 65(1), pp.1-19.
- Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M., & Sümer, N. (2021): Predictors of rumination and co-rumination: the role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. **Current Psychology**, pp.1-12.
- Chan, K. K. S., Lee, J. C. K., Yu, E. K. W., Chan, A. W., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y., ... & Tse, C. Y. (2022): The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. **Mindfulness**, pp. 1-9.
- Desing, R., & Kajfez, R. L. (2019): Literature Review of Counterfactual Thinking and Career Motivation Theory for Early Career Women Engineers. In 2019 ASEE Annual Conference & Exposition.
- Di Bello, M., Carnevali, L., Petrocchi, N., Thayer, J. F., Gilbert, P., & Ottaviani, C. (2020): The compassionate vague: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, 116, pp.21–30.
- Engler, B. (2013): **Personality theories, an introduction**. United States of America, Cengage Learning. Ninth Edition, Library of Congress.
- Espinosa F, Martin-Romero N, Sanchez-Lopez A.(2022): Repetitive Negative Thinking Processes Account for Gender Differences in Depression and Anxiety During Adolescence. **Int J Cogn Ther**, 15(2), pp.115-133.

- Evans, D. & Segerstorm, S. (2011): Why do Mindful People Worry Less? **Cognitive Therapy and Research**, 35(6), pp.505-510.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Huang, J. (2020): Cybervictimization and loneliness among Chinese college students: A moderated mediation model of rumination and online social support. **Children and youth services review**, 115, 105085.
- Feruglio, S., Matiz, A., Grecucci, A., Pascut, S., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2021): Differential effects of mindfulness meditation conditions on repetitive negative thinking and subjective time perspective: a randomized active-controlled study. **Psychology & Health**, 36(11), pp.1275-1298.
- Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019): The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. **Psychiatry research**, Vol. 274, pp.91-97.
- Fresnics, A., & Borders, A. (2017): Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. **Mindfulness**, 8(3), pp.554-564.
- Gilbert, K., Luking, K., Pagliaccio, D., Luby, J., & Barch, D. (2017): Dampening, positive rumination, and positive life events: associations with depressive symptoms in children at risk for depression. **Cognitive therapy and research**, 41(1), pp. 31-42.
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M., & Rees, C. S. (2019): Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. **Archives of Suicide Research**, 23(2), pp.247-260.

Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A., ... & Segal, Z. V. (2014): Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. **Cognitive Therapy and Research**, 38(1), pp.1-9.

Hermanto, N., & Zurof, D. C. (2016): The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. **The Journal of Social Psychology**, 156(5), pp.523–535.

Hodgetts, J., McLaren, S., Bice, B., & Trezise, A. (2021): The relationships between self-compassion, rumination, and depressive symptoms among older adults: the moderating role of gender. **Aging & Mental Health**, 25(12), pp.2337-2346.

https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship/533

Jansen, P. (2021): Self-compassion and repetitive thinking in relation to depressive mood and fear of the future. **Ger J Exerc Sport Res**, Vol. 51, pp.232–236.

Jansen, P., Siebertz, M., Hofmann, P., Zayed, K., Zayed, D., Abdelfattah, F., ... & Meneghetti, C. (2021): Does self-compassion relate to the fear of the future during the 2020 coronavirus pandemic? A cross-cultural study. **Cogent Psychology**, 8(1), 1976438.

Kirkpatrick, K. L. (2005): Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. **P.hD** The University of Texas at Austin.

klein,G&Snowden,D(2011):Anticipatory Thinking.

Law, K. C., & Chapman, A. L. (2015): Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. **Journal of behavior therapy and experimental psychiatry**, 46, pp. 27-34.

- Law, K. & Chapman, A. (2015): Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, Vol. 46, pp. 27-34.
- Lee, S., & Park, K. (2019): The Influence of traumatic experience and post-event rumination on social anxiety: The mediating effects of self-compassion. **Korean Journal of Stress Research**, 27(1), pp.74-81.
- Madhyastha, S.; Latha K.S.; Prasanna, A. (2014): Stress, Coping and Gender Differences in Third Year Medical Students. **Journal of Health Management**, 16(2), pp.315-326.
- Martin, L.L.; Shrira, I. & Startup, H.M. (2004): **Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization**. In: Papageorgiou, C.; Wells, A., editors. *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martskvishvili, K., & Lagidze, N. (2022): Well-being and Pandemic Lockdown: The Role of Emotional Intelligence, Self-compassion and Rumination. **Psychological Thought**, 15(1), pp.105-131.
- Matud, M.P. (2004): Gender differences in stress and coping styles. **Personality and Individual Differences**, 37(7), pp.1401-1415.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002): Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, 128(4), pp.638-662.
- Natasha Odou & Jay Brinker (2015): Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood. **The Journal of Positive Psychology**, 33(2), pp.447-457.
- Nef, K. D. (2003): The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2(3), pp. 223-250.

- Neff, K. D. (2009): The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself [Editorial]. **Human Development**, 52(4), pp.211–214.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015): **Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness**. In Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008): Rethinking rumination. **Perspectives on Psychological Science**, 3, pp.400–424.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014): Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. **Self and Identity**, 13(4), pp.449-459.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017): The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. **Universal Journal of Educational Research**, 5(9), pp.1447-1456.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003): An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. **Cognitive Therapy and Research**, 27(3), pp.261–273.
- Pathak,P(2020): Gender differences in self-compassion among university students. **Mukt Shabd Journal**,Vol. IX, Issue VII,pp.1679-1691.
- Rojiani, R.; Santayo,J.; Roth.H. & Britton, W.(2017): Women benefit more than men in response to college-based meditation training. **Original Research, Frontiers in Psychology**, Vol.8(551), pp.1-11.
- Schilpzand, P., Leavitt, K., & Lim, S. (2016): Incivility hates company: Shared incivility attenuates rumination, stress, and psychological withdrawal by reducing self-blame. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, Vol.133, pp. 33-44.

- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015): Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related?. **European Journal of Ageing**, 12(2), pp.153-161.
- Sharp, C. A. (2016): The Interaction Between Perfectionism and Rumination Predicting State Self-compassion. *Student Publications*. 533.
- Short, B. (2020): Self-Compassion, Anticipatory Anxiety, and Fear of Evaluation in Social Anxiety. **ORCA Travel & Research Grants**. 76. <https://digitalcommons.murraystate.edu/orcagrants/76>
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013): Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. **Personality and Individual Differences**, 55(6), pp. 716-721.
- Smith JM& Alloy LB. (2009): A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. **Clin Psychol Rev**, 29(2), pp.116-28.
- Stellar, J. E., Cohen, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2015): Affective and physiological responses to the suffering of others: Compassion and vagal activity. **Journal of Personality and Social Psychology**, 108(4), pp.572–585.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2017): Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. **Nordic Psychology**, 69(2), pp.71-82.
- Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013): Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. **Cognitive Therapy and Research**, 37,pp. 633–646.

- Verhaeghen, P., Joorman, J., & Khan, R. (2005): Why we sing the blues: The relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. **Emotion (Washington, D.C.)**, 5, 226. pp.1528-1535.
- Vidal-Arenas, V., Ibáñez, M. I., Ortet-Walker, J., Ortet, G., & Mezquita, L. (2022): Examination of the latent structure of the Ruminative Thoughts Style Questionnaire across countries, gender, and over time. **Current Psychology**, pp.1-9.
- Wadsworth, L. P., Forgeard, M., Hsu, K. J., Kertz, S., Treadway, M., & Björngvinsson, T. (2018): Examining the role of repetitive negative thinking in relations between positive and negative aspects of self-compassion and symptom improvement during intensive treatment. **Cognitive Therapy and Research**, 42(3), pp.236-249.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019): Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. **Mindfulness**, 10(2), pp.272-278.

www.researchgate.net/publication/228953044 Anticipatory Thinking

Rumination of thoughts and its relationship to self-compassion among university students

Abstract

The current study aimed to investigate the relationship between rumination and self-compassion among university students, the study sample consisted of (337) male and female students, the sample was divided into (143) males, and (194) females, their ages ranged between 18-21 years, with mean age 19.3 years, and a standard deviation of 0.92, the study used several tools, including the scale of rumination, and the scale of self-compassion both (preparation and Arabization of the researcher), the results of the study concluded that there are significant differences between the mean scores of university students in rumination in favor of females, the study also found that there are no statistically significant differences between the mean scores of university students in self-compassion. The study found a statistically negative correlation between rumination and self-compassion as follows: There is a negative correlation between rumination and its sub-dimensions and positive sub-dimensions of self-compassion (self-kindness, common humanity, mindfulness), while there is a positive correlation between rumination and its sub-dimensions and negative sub-dimensions of self-compassion (self-judgment, isolation, over identification), the study also found that some dimensions of rumination predict self-compassion among male and female university students.

Keywords: Rumination-self compassion.