

الشفقة بالذات كمنبئ بالتطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان

إعداد

كرستين صالح بشرى

باحثة دكتوراه، قسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة المنيا

christiansaleh@gmail.com

مستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة حجم إسهام الشفقة بالذات في تباين درجة التطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان، وقد بلغت عينة البحث 70 من مرضى السرطان، منهم 33 ذكور، و37 إناث، وتم التطبيق في قسم الأورام بمستشفى المنيا الجامعي، وباستخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس التطور الإيجابي التالي للصدمة. توصلت النتائج إلى وجود إسهام للشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالعلاقات مع الآخرين، الفرص الجديدة، تقدير الحياة، والتطور الإيجابي التالي للصدمة.

الكلمات الافتتاحية: الشفقة بالذات - التطور الإيجابي التالي للصدمة - السرطان.

تمهيد:

لقد كان ولا يزال مرض السرطان من أهم التحديات في عصرنا الحاضر، فكلمة "سرطان" عند كثير من الناس تعني "الحكم بالإعدام" من مبدأ إمكانية شفاء الشخص المصاب بهذا المرض، فحتى الآن أكثر من نصف أمراض السرطان تبقى دون معالجة شافية. كما أن مرض السرطان ينتشر في مختلف المراحل العمرية للفرد، وتختلف أنواعه حسب درجة ونوع الإصابة، وتختلف الإصابة به آثارا سلبية تقف حاجزا أمام المريض،

فيخلق لديه مجموعة من المشاكل النفسية التي تعرقل حياته (هناء سماعيلي، 2014، ص 27).

ويرى كل من بونابا، جاه، وموهاجران Bonaba, Ghah and Mohagerani (2014) أنه يمكن أن تؤدي الأحداث الصادمة إلى ردود فعل سلبية وتوتر أو قد تؤدي إلى ردود فعل إيجابية ويسمى التطور التالي للصدمة (Nikmanesh & Khagebafgi, 2016).

كما أشار كل من رويني، فيسكوفيلي، وألبيري Ruini, Vescovelli and Albieri (2013) أن النمو التالي للصدمة، الذي صاغه في الأصل تيديشي وكالهنون (1989)، هو مصطلح يشمل النتائج الإيجابية المحتملة الناتجة عن جهود الفرد للتعامل مع حدث مؤلم في الحياة، يمكن أن يشكل الحدث الصادم أيضًا مرضًا يهدد الحياة، مثل السرطان (Corrado & Molinaro, 2017).

يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة التي ظهرت مؤخرًا في علم النفس التربوي، ومن العوامل المهمة المؤثرة في المجالات الحياتية المختلفة، حيث إن الفرد بطبيعته الفطرية يحتاج إلى الشفقة بالذات؛ لمساعدته في التغلب على الصعوبات والتحديات المختلفة، والضغوطات النفسية والاجتماعية الناتجة عن ظروف الحياة المختلفة، بالإضافة إلى ذلك تؤدي الشفقة بالذات دورا مهما في تعزيز نمو الفرد وتطوره، وتنمية توافقه النفسي والاجتماعي، بما ينعكس إيجابًا على تنمية نقاط القوة لديه، وشعوره بالاستقرار والأمان والسعادة (أمنة حكمت خصاونة، 2020).

أضاف فورغانى وآخرون (Fogarty, et al. (1999) أن الشفقة بالذات يمكن أن تكون علاج ناجح للمرضى. وأيضًا أشارت إحدى الدراسات أنها تساعد على تقليل القلق لدى مرضى السرطان (Duarte, Pinto-Gouveia & Cruz, 2016).

وقد اهتمت العديد من الدراسات بمفهوم الشفقة بالذات منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة أريج سالم المحضار (2022)؛ بسماء ادم، كنان الشيخ (2018)؛ (2017) (2017) Mantzios & Egan; Barnard & Curry (2011) مما يدل على أهمية

وتأثير الشفقة بالذات.

مشكلة البحث:

أن الشفقة بالذات تعمل على توجيه الفرد لنفسه والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور، وتجعل الفرد عند مواجهة أي مشكلة قادرًا على أن يتبنى استراتيجية تجعله يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية بحيث تمكنه من التوافق مع الحياة (عماد عبده محمد، 2016).

كما تضيف نيف (2015) Neff أنه عندما يشفق الشخص بذاته يزداد معامل تقبله لها بغض النظر عن تصورات الآخرين وآرائهم فيه؛ لكونه يستمد شعوره بجدارته واقتداره من ذاته، وعليه فإن مسار حياته ووجهتها ومحتواها لا تحكمها توقعات الآخرين، فمثل هذا الشخص قادر على توجيه انتباهه إلى قيمه واهتماماته ومشاعره الذاتية (عبدالعزيز إبراهيم سليم، محمد السعيد عبدالجواد، 2018).

ووفقًا للبحث الذي أجراه كيمي وآخرون. Kearney, et al. وجد أن ممارسة الشفقة بالذات يمكن أن تمنع الظهور المبكر لسرطان الثدي. وفي دراسته السريرية على 31 شخصًا مصابًا بالسرطان، وجد هؤلاء الذين يمارسون الشفقة بالذات ليس لديهم ظهور مبكر لسرطان الثدي والنتائج تشير إلى أن الشفقة بالذات قد تكون عامل وقائي فيما يتعلق بالظهور المبكر للمرض وتطوره (Chaitanya, 2018).

ولندرة الدراسات على حد علم الباحثة التي تناولت الشفقة بالذات كمنبئ بالتطور الإيجابي التالي للصدمة لدى مرضى السرطان فإن الباحثة تسعى من خلال هذا البحث معرفة هذه المنبئات.

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

- هل تسهم الشفقة بالذات كمتغير مستقل في التنبؤ بتباين درجة التطور الإيجابي التالي للصدمة؟

أهمية البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- معرفة حجم إسهام الشفقة بالذات في تباين درجة التطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان.

وللبحث الحالي أهمية نظرية وأهمية تطبيقية تتحدد فيما يلي:

- تناول فئة مرضى السرطان يكسب البحث أهمية خاصة؛ لأهمية العينة التي يتناولها البحث حيث لم تحظى هذه الفئة بالاهتمام المناسب من جانب الباحثين رغم أهميتها- في حدود علم الباحثة- وتعرضها لصددمات كثيرة.

- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في الجانب التطبيقي مثل إعداد وتصميم برامج إرشاد نفسي لمرضى السرطان.

الإطار النظري لمفاهيم البحث وتعريفاتها الإجرائية :

أولاً: الشفقة بالذات

تتنمى الشفقة بالذات إلى متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو نوع من علاقة الذات بالذات، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطأ ما، أو تكون الظروف الخارجية في الحياة أكبر من قدرته على تحملها كما أشار (Neff, Whittaker and Kari (2017)، أو هو نوع من الحوار الداخلي كما أشار (Umphrey and Sherblom (2018) الذي يتسم بالطف مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل، والمشاعر الإيجابية، بدلاً من النقد الذاتي، ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها، والتوقعات غير الواقعية (جابر حمد الحربي، 2020).

بينما يعرف جيلبرت (Gilbert (2009) الشفقة بأنها القدرة على التعاطف وقبول المشاعر السلبية والقدرة على التعاطف والاهتمام (Vlierberghe, 2019).

كما تعرف نيف (2003) الشفقة بالذات بأنها: توجه الشخص نحو الرحمة بذاته وتواده معها على أساس ثلاث تكوينات نفسية أساسية هي: اللطف بالذات والتعاطف معها، الحس الإنساني، والتنبه واليقظة العقلية، مع الالتزام الذاتي بتصويبها وتجويد نوعية وجودها.

ووفقاً لهذا التعريف تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية تمثل بنية الشفقة بالذات والتي أسست عليها مقياسها للشفقة بالذات، وهي :

(1) اللطف بالذات: ويعني به أن يكون الإنسان رقيقاً بذاته ومتفهماً لها ومتعاطفاً معها في ظروف الألم أو الإخفاق بدلاً من التوجه نحو لومها وتأنيبها.

(2) الحس الإنساني العام: ويعني به اعتبار الشخص أن خبراته الذاتية جزءاً من الخبرة البشرية العامة وليست منفصلة أو منعزلة عنها ، وأن القصور متضمن عضويًا في بنية شخصية كل الناس ، وأن المعاناة أمر طبيعي في الحياة .

(3) اليقظة العقلية : ويقصد بها النظرة المتعقلة والمتوازنة للألام والمصاعب بدلاً من التوحد معها واجترارها على الدوام (Neff, 2003).

وقد اختلفت وجهات نظر الباحثين كما أشار كل من نيف، روز Neff and Roos (2009) في تحديد مفهوم الشفقة بالذات حيث ينظر إليها البعض على أنها قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (مروة محمود عمار، 2018) .

ترى الباحثة إضافة لما سبق أن الشفقة بالذات تعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها مريض السرطان في مقياس الشفقة بالذات بأبعاده التالية: اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات إعداد (Neff 2003) ،ترجمة (النابعة فتحي)، والمستخدم في البحث الحالي.

ثانيًا: التطور الإيجابي التالي للصدمة

يشير كل من تيدسكي، كالهون (2004) أن الصدمات والأزمات النفسية ليس بالضرورة أن تكون غير مرغوبة فقد تؤدي بعض الأحداث الصعبة إلى تطور ونمو ونضج بالشخصية وتصلقها وتنمي خبرات الفرد، وقد صاغ هذا المصطلح "ريتشارد تيدسكي"، وقصد به: النمو والتطور النفسي الإيجابي والشامل بجوانب الشخصية

(Tedeschi & Calhoun, 2004).

أيضاً يعرف التطور التالي للصدمة بأنه "التغيير النفسي الإيجابي الذي يحدث نتيجة الصراع مع ظروف الحياة الصعبة للغاية" (Jirek, 2011, P3) .
وفي تصور آخر يعرفه بأنه خبرة ذاتية لتغيير نفسي إيجابي يقرره الفرد كنتيجة للصراع مع الصدمة (Zoellner & Maercker, 2006) .
بينما عرفه والش وآخرون (Walsh, et.al, (2018) بأنه مجموعة من التغييرات الإيجابية التي تحدث للفرد المصاب بمرض مزمن أو عقب تعرضه لحادث صادم، وهذه التغييرات الإيجابية تؤدي دوراً مهماً في إعادة تقييم الفرد لنظرتة ورؤيته للعالم من حوله، ورغم أن الحدث الصدمي يؤثر سلباً في صاحبه إلا أنه على الجانب الآخر يُسهم في إحداث عدد من المتغيرات الإيجابية لدى الفرد (سيد أحمد محمد، 2022) .
أبعاد التطور التالي للصدمة :

إن النمو لا يعني تغيراً واحداً في الإجمال لكن له أبعاد ومكونات يمكن أن يأخذ الفرد الذي حدث له تغيراً بعضاً من هذه المكونات والأبعاد وليس بالضرورة كلها. حيث تعتبر أبعاد نمو ما بعد الصدمة هي مجموع التغييرات الإيجابية الناتجة عن أحداث وظروف صادمة وفق عدة جوانب أو مكونات محددة بناء على دراسات علمية والتحقق من خصائص سيكومترية من صدق أظهر عدة مكونات وأبعاد وكان تيديسكي، وكالهنون (1996) قدما قائمة نمو ما بعد الصدمة متضمنة خمسة أبعاد وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

- زيادة تقدير الحياة: وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تحول كبير في كيفية التعامل مع الحياة اليومية وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات.
- العلاقات مع الآخرين: وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في التعامل مع الآخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم وتقدير قيمتهم ، وحماية الذات من التعرض للإيذاء من الآخرين.

- قوة الشخصية: وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في الذات والاحساس بجوانب القوة في الشخصية والثقة في الذات وجدرانها وقدرتها على إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً.
- التنمية الروحية والدينية: وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الاحساس بالمعنى والهدف وتعميق الايمان والقيم الروحية والحفاظ عليها.
- الفرص الجديدة: وتعتبر عن إدراك الفرد للفرص الجديدة والفوائد المحتملة والتي قد تنتج في المواقف الصادمة (محمد أحمد خطاب، إبراهيم يونس محمد، 2018) . ترى الباحثة إضافة لما سبق أن التطور الإيجابي التالي للصدمة يعرف إجرائياً بأنه: الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها مريض السرطان من خلال استجاباته على مقياس التطور الإيجابي التالي للصدمة إعداد (Tedeschi & Calhoun 1996)، ترجمة: محمد أحمد خطاب، إبراهيم يونس محمد والمستخدم في البحث الحالي. الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات

فحصت دراسة كل من كارين وريتشارد (Karen and Richard 2017) إذا كانت المستويات الأعلى من الشفقة بالذات مرتبطة بتأخر ظهور السرطان وتطوره وانخفاض درجات الإثارة المفرطة لدى النساء الأستراليات المصابات بسرطان الثدي، تكونت عينة الدراسة من 31 مشاركاً. وبأستخدام مقياس الإثارة المفرطة Hammad, Barsky and Regestein, (2001)، ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003b)، (مقاييس التقرير الذاتي). توصلت النتائج إلى: ارتباط المستويات الأعلى من الشفقة بالذات بالظهور اللاحق لسرطان الثدي وانخفاض درجات الإثارة المفرطة. أيضاً تشير النتائج أن الشفقة بالذات قد تكون عاملاً وقائياً فيما يتعلق بالإثارة المفرطة والظهور المبكر للمرض وتطوره.

وأجرى كل من (Salarhaji, Behzadipour and Tahmasebi 2019)

دراسة بهدف معرفة دور الشفقة بالذات (كمتغير وسيط) بين الأعراض النفسية المرضية والتعلق بالله لدى النساء المصابات بسرطان الثدي . تكونت عينة الدراسة من (360) امرأة تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي، وباستخدام مقياس الارتباط بالله، مقياس الشفقة بالذات، مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر . توصلت الدراسة إلى أن بُعد القلق يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالاكتئاب والتوتر بشكل غير مباشر من خلال الشفقة بالذات . يتسبب قلق التعلق في انخفاض الشفقة بالذات لدى هذه المجموعة من النساء، وهذا بدوره يؤدي إلى أعراض نفسية مرضية أشد مثل القلق والتوتر والاكتئاب.

قام فيليبيريغي ميشيل (Vlierberghe, 2019) بإجراء دراسة بعنوان " النقد الذاتي والشفقة بالذات لدى مرضى السرطان"، هدفت الدراسة إلى معرفة الطرق التي يتعامل بها مرضى السرطان مع النقد الذاتي و/أو الشفقة بالذات. تكونت عينة الدراسة من 17 مشاركاً، تم إجراء سبعة عشر مقابلة شبه منظمة بين مرضى السرطان. توصلت الدراسة إلى: فيما يتعلق بانتقاد الذات، تم ذكر ست فئات: الحاجة إلى البقاء قوياً، وامتلاك أفكار/ مشاعر انتقادية تجاه أنفسهم، والغضب من أنفسهم، والشعور بالذنب، وعدم البحث عن الاتصال / الدعم من الآخرين ووضع مطالب عالية. فيما يتعلق بالشفقة بالذات، تم ذكر ثمان فئات: الرعاية الذاتية، وجود أفكار/ مشاعر إيجابية، البحث عن التواصل والدعم من الآخرين، السماح بالعواطف/ المشاعر السلبية، قبول المرض والقيود، وضع الحدود، القيام بأنشطة لتصفية ذهنهم وقبولهم للذات .

ثانياً: الدراسات التي تناولت التطور الإيجابي التالي للصدمة وعلاقته ببعض المتغيرات

هدفت دراسة كل من رحمانى ومحمدانى وفيرجوسون وجوليزاديه وزيراك وكافوشي (Rahmani, Mohammadian, Ferguson, Golizadeh, Zirak and Chavoshi (2012) إلى معرفة مستوى التطور التالي للصدمة لدى مرضى السرطان الإيرانيين . تكونت عينة الدراسة من 450 مريضاً من مرضى السرطان بمستشفى الأورام فى إيران، وباستخدام مقياس التطور التالي للصدمة، توصلت نتائج الدراسة إلى

أن مرضى السرطان الإيرانيين يعانون من مستويات معتدلة إلى عالية من التطور التالي للصدمة. وجود علاقة دالة إحصائية بين تجربة التطور التالي للصدمة والعمر، ومستوى التعليم الجامعي، وتاريخ العلاج بواسطة العلاج الإشعاعي.

كما أجرت كل من سهير فهيم الغباشي، مروه محمد أحمد (2021) دراسة بهدف اكتشاف مدى قدرة المواجهة الدينية الروحانية على التنبؤ بالتطور التالي للصدمة لدى عينة من الناجيات من سرطان الثدي، تكونت عينة الدراسة من (60) ناجية، تتراوح أعمارهن من 32 إلى 59 عاما. وقد تم استخدام قائمة التطور التالي للصدمة، ومقياس المواجهة الدينية الروحانية وكلاهما إعداد (سهير فهيم الغباشي، مروه محمد أحمد). توصلت النتائج إلى أن المواجهة الدينية الروحانية تسهم في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى الناجيات من سرطان الثدي .

بينما هدفت دراسة سعاد بن جديدي (2022) إلى الكشف عن مدى إسهام الامتتان في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى مريضات سرطان الثدي. تكونت عينة الدراسة من 47 مريضة سرطان الثدي، وباستخدام مقياس الشعور بالامتتان إعداد ماكلو وإيمونز وتسانج (2002) MCullough, Emmons and Tsang ، ومقياس نمو ما بعد الصدمة إعداد تيديشي وكاليهون (1996)، أظهرت النتائج أن مستوى الامتتان لدى مريضات السرطان كان مرتفع، بينما مستوى نمو ما بعد الصدمة كان متوسط.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

- عدم وجود دراسات- في حدود علم الباحثة- تناولت متغيرات البحث الحالي(الشفقة بالذات والتطور الإيجابي التالي للصدمة) على عينة من مرضى السرطان.

- استخدام مقياس متعددة لشفقة بالذات والتطور الإيجابي التالي للصدمة في الدراسات السابقة، ولكن يلاحظ أن مقياس الشفقة بالذات (نيف، 2003)، مقياس التطور الإيجابي التالي للصدمة (تيديسكي؛ كاليهون، 1996) كانوا الأكثر استخداما في الدراسات السابقة، ومن أمثلة الدراسات التي استخدمت مقياس الشفقة بالذات دراسة كارين وريتشارد

Karen and Richard (2017)، Salarhaji, et al. (2019)، ومن أمثلة الدراسات التي استخدمت مقياس التطور الإيجابي التالي للصدمة دراسة رحمانى وآخرون (2012)؛ Rahmani, et al. (2012)؛ دراسة سعاد بن جديدي (2022) وبفحص الدراسات السابقة تم الاستفادة منها في اختيار المقاييس المستخدمة، وطريقة معالجة متغيرات البحث إحصائياً.

فروض البحث:

- تسهم الشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في تباين درجة التطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان.

منهج الدراسة وأدوات جمع البيانات:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي.

الإجراءات:

1- **العينة:** تكونت العينة من (70) مريض من مرضى السرطان. عدد الذكور (33)، وعدد الإناث (37)، تراوحت أعمارهم من 20-60 سنة، وقد تم التطبيق بوحدة قسم الأورام بمستشفى المنيا الجامعي.

2- المقاييس:

- مقياس الشفقة بالذات: أعده نيف (Neff, 2003)، وقام بترجمته النابغة فتحى محمد، ويتكون المقياس من (12) عبارة، وتتم الإجابة عن بنود المقياس وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وتُقدر البدائل (إطلاقاً، ونادراً، وأحياناً، وغالباً، ودائماً) بالدرجات (1، 2، 3، 4، 5) علي الترتيب، ويتم احتساب الدرجة الكلية على هذه القائمة حيث تراوحت الدرجة الكلية بين (12-60) درجة، وقد قام معد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية (Neff (2003a)، وللتحقق من صدق المقياس تم تقدير صدق الاتساق الداخلي من خلال ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس ولوحظ أن جميع الارتباطات دالة عند 0.01، كما يتضح أن معاملات الصدق لمقياس الشفقة بالذات تراوحت ما بين (0,35، 0,67، 0)، مما يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة معقولة من الصدق.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بتقدير معاملات الارتباط بين بنود مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية كمؤشر من مؤشرات صدق التكوين، وكذلك تم تقدير الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا- كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (60) من مرضى السرطان ويتضح ذلك فيما يلي :

جدول (1) ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

عينة مرضى السرطان (ن = 60)			
رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية	رقم البند	الارتباط بالدرجة الكلية
1	0,62	7	0,19
2	0,20	8	0,47
3	0,06-	9	0,65
4	0,59	10	0,07
5	0,21-	11	0,54
6	0,42	12	0,44

يتضح من الجدول السابق ارتباط معظم البنود بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً إيجابياً (جميعها عند مستوى دلالة 0.01) ماعدا البند رقم (2، 3، 5، 7، 10) مما يعكس الاتساق الداخلي للمقياس.

وفي هذا البحث تم التحقق من ثبات مقياس الشفقة على عينة من مرضى السرطان وكانت النتائج كالتالي:

جدول (2) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات

عينة مرضى السرطان (ن = 60)	
المقياس	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الشفقة بالذات	0,71

يتضح مما سبق أن المقياس قد تحققت فيه شروط وخصائص المقياس الجيد

حيث صدق الاتساق الداخلي وكذلك معامل ثبات جيدة.

- مقياس التطور الإيجابي التالي للصدمة: أعدته تيديسكى، كالهون (1996)، وقد قام بترجمته كل من محمد أحمد خطاب، إبراهيم يونس محمد، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد وهي (العلاقات مع الآخرين- الفرص الجديدة- القوة الشخصية- تقدير الحياة- التغيرات الروحية)، وقد بلغ عدد العبارات التي تعبر عن احتمالية حدوث التغيرات الإيجابية (21عبارة) أمام كل عبارة ستي بدائل يختار المشارك الاستجابة التي يراها مناسبة وتعبر عن واقعه، وبذلك تمثل الدرجة (105) أعلى درجة، والدرجة (صفر) أقل درجة، فالفرد الذي يحصل على أعلى درجة لديه التطور التالي للصدمة مرتفع.

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بتقدير معاملات الارتباط بين المقاييس والدرجة الكلية للمقياس كمؤشر من مؤشرات صدق التكوين، وكذلك تم تقدير الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا- كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (60) من مرضى السرطان ويتضح ذلك فيما يلي :

جدول (3) نتائج معاملات ارتباط درجات المقاييس الفرعية للتطور الإيجابي التالي للصدمة مع الدرجة

الكلية وكذلك معاملات ثبات ألفا- كرونباخ للأبعاد الفرعية للمقياس (ن = 60)

المقاييس الفرعية للتطور الإيجابي التالي للصدمة	الأرتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل ثبات ألفا- كرونباخ
العلاقات مع الآخرين	0,72**	0,78
الفرص الجديدة	0,69**	0,70
القوة الشخصية	0,64**	0,59
تقدير الحياة	0,65**	0,62
التغيرات الروحية	0,10	0,86

يتضح من الجدول السابق ارتباط المقاييس الفرعية للتطور الإيجابي التالي

للصدمة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا إيجابيا (جميعها دالة عند مستوى دلالة 0,01) ماعدا التغيرات الروحية مما يعكس الاتساق الداخلي للمقياس. ويتضح أيضًا أن قيم معاملات ثبات ألفا-كرونباخ تشير إلى ارتفاع معاملات الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية للقائمة حيث تراوحت معاملات الثبات بين 0,59 : 0,86. وهي معاملات ثبات مرتفعة.

3- إجراءات التطبيق:

- تم التطبيق بشكل فردي حيث يتم طرح تعليمات التطبيق على الفرد ولفت انتباهه على الإجابة على المقياس وفق السلوك الفعلي للفرد وليس حسب السلوك المثالي.
- استغرقت جلسة التطبيق الواحدة ما بين (30- 40) دقيقة علمًا بأن الجلسة غير محددة بوقت حيث كان الوقت مفتوحًا.

4- أساليب التحليل الإحصائي:

تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام برنامج SPSS, وباستخدام تحليل الانحدار الخطي المرحلي المتعدد لتحديد درجة الإسهام الفعلي في مربع الارتباط للمتغير التابع. نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج فرض البحث وتفسيرها

ينص الفرض على: "تسهم الشفقة بالذات في تباين درجة التطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، والجدول (4) يوضح هذه النتائج.

المتغير	المتغير	قيمة	بيتا	الخطأ	قيمة	مستوى	قيمة	مستوى	الارتباط	مربع	حجم
المتغير	التابع	الثابت		المعيارى	(ت)	ى	(ف)	ى	ط	الارتباط	الإسهام
المستقلة				ى	دلالة	دلالة		دلالة	المتعدد	باط	ام في
ذات				لبيتا	ت	ف		ف	د	المتعدد	مربع
الإسهام									R1	دد	الارتباط
										R2	ط

م											
المتعدد د											
الشفقة بالذات العلاقات مع الآخرين	0,04	0,05	0,24	0,05	4,05	0,05	2,01	0,20	0,40	17,57	
الشفقة بالذات الفرص الجديدة	0,04	0,05	0,24	0,05	4,17	0,05	2,04	0,16	0,32	4,81	
الشفقة بالذات تقدير الحياة	0,06	0,07	0,26	0,05	5,08	0,05	2,25	0,10	0,23	7,75	
الشفقة بالذات التطور الإيجابي التالي للصدمة	0,09	0,10	0,32	0,01	7,83	0,01	2,80	0,39	1,10	49,03	

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- إسهام الشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالعلاقات مع الآخرين حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد 0,24 وهو ارتباط دال عند 0,05، وبلغ معامل التحديد (R2) 0,05 وبلغ معامل التحديد المعدل 0,04 وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل (الشفقة بالذات) في التنبؤ بالمتغير التابع (العلاقات مع الآخرين).
- إسهام الشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالفرص الجديدة حيث بلغ معامل

الارتباط المتعدد 0,24 وهو ارتباط دال عند 0,05، وبلغ معامل التحديد (R2) 0,05 وبلغ معامل التحديد المعدل 0,04 وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل (الشفقة بالذات) في التنبؤ بالمتغير التابع (الفرص الجديدة).

- إسهام الشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بتقدير الحياة حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد 0,26 وهو ارتباط دال عند 0,05 وبلغ معامل التحديد (R2) 0,07 وبلغ معامل التحديد المعدل 0,06 وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل (الشفقة بالذات) في التنبؤ بالمتغير التابع (تقدير الحياة).

- إسهام الشفقة بالذات بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بالتطور الإيجابي التالي للصدمة حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد 0,32 وهو ارتباط دال عند 0,01، وبلغ معامل التحديد (R2) 0,10 وبلغ معامل التحديد المعدل 0,09 وهو يمثل حجم الإسهام الفريد أو الخالص للمتغير المستقل (الشفقة بالذات) في التنبؤ بالمتغير التابع (التطور الإيجابي التالي للصدمة).

نفس الباحثة نتيجة البحث في ضوء دور وتأثير الشفقة بالذات - أي معاملة النفس بلطف ورعاية واهتمام في مواجهة أحداث الحياة السلبية، فالشفقة بالذات تعزز قدرة الأشخاص على إدارة سلوكهم المتعلق بالصحة والتعامل مع المشكلات الصحية وزيادة الامتثال للتوصيات الطبية.

كما يضيف توميك وهيلجينسون (2016) Tomich and Helgenson أن مريض السرطان يعاني كثيراً من الآلام والاضغاج الجسمية والتي تنعكس بالسلب على الحياة النفسية لديه وخاصة بعد إعلان المريض بالإصابة والتي قد تجعل شخصيته معرضة للتغيرات السلبية.

وقد يحدث النقيض من ذلك بوجود تغيرات إيجابية في حياة مريض السرطان وذلك حتى بعد اعلانه بالإصابة، فمن الممكن أن يظهر لدى المريض ما يسمى بالتطور الإيجابي التالي للصدمة فتجد الفرد نفسه في ظروف أفضل وذلك يرجع إلى توافر سمة عوامل شخصية إيجابية تبدوا على المريض على الرغم من كل معاناته (محمد سمير،

(2017، ص50).

وتوضح الأدلة العلمية أن الشفقة بالذات لها علاقة وثيقة بالازدهار النفسي والمرونة النفسية وانخفاض الأعراض المرضية وتطور الشخصية؛ حيث يفترض معظم المعالجين النفسيين أن الشفقة بالذات جزء مهم في العلاج النفسي (Germer & Neff, 2013).

المصادر والمراجع :

- أريج سالم المحضار. (2022). التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبى في ظل جائحة كورونا المستجد (COVID19) لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية، 9(1)، 127-163.
- أمنة حكمت خصاونة. (2019). مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(31)، 50-64.
- بسماء ادم، كنعان الشيخ. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 1(2)، 45-72.
- جابر حمد الحربي. (2020). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة شباب الباحثين فى العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (3)، 1-24.
- سعاد بن جديدي. (2022). الامتتان كمنبئ لنمو ما بعد الصدمة لدى مريضات سرطان الثدي، مجلة افاق للعلوم، 7(3)، 573-593.
- سهير فهيم الغباشي، مروة محمد أحمد. (2021). المواجهة الدينية الروحانية بوصفه منبئ بنمو ما بعد الصدمة لدى الناجيات من سرطان الثدي، مجلة البحوث والدراسات النفسية، 17(4)، 650-731.
- سيد أحمد محمد. (2022). الدور الوسيط والمعدل للصدمة النفسي في العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى مرضى الأمراض المزمنة، مجلة الإرشاد النفسي، (69) ج1، 379-480.
- عبدالعزيز إبراهيم سليم، محمد السعيد عبدالجواد. (2018). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور، مجلة الإرشاد النفسي، (55) ج1، 133-223.

- عماد عبده محمد.(2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أ بها، *المجلة الدولية المتخصصة،* 5(9)، 1-22.

- محمد أحمد خطاب، إبراهيم يونس محمد.(2021). قائمة نمو ما بعد الصدمة الأسس النظرية والخصائص السيكومترية، *مجلة الإرشاد النفسي،* (68)ج1، 319-384.

- محمد سمير محمد. (2017). نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بأعراض الاضطراب النفسي لدى مرضى السرطان " دراسة وصفية تحليلية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة .

- مروة محمود عمار.(2018). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية،* (19)، 373-424.

- هناء سماعيل.(2014). التظاهرات الإكتئابية لدى الراشد المصاب بالسرطان من خلال تطبيق سلم بيك الثاني للإكتئاب B.D.I.II (دراسة ميدانية لثلاث حالات بمصلحة الأورام السرطانية مستشفى حكيم سعدان - بسكرة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة .

- Barnard,L.K., & Curry,J.F.(2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. **Review of General Psychology**, Advance online publication, doi: 10.1037/a0025754.

- Chaitanya,M.(2018). Compassion: The Powerful Healing Therapy Against Breast Cancer. **Journal of Psychology and Brain Studies**, 2(2):9, 1-2.

- Corrado, A,M.,& Molinaro,M,L.(2017). Post-traumatic growth following breast cancer treatment. **feature article**, 14-15.

- Duarte,J., Pinto-Gouveia,J.,& Cruz,B.(2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. **International Journal of Nursing Studies**, (60), 1-11.

- Germer,C.K. & Neff,K.D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. **Journal of Clinical Psychology**, 69(8), 856-867.
- Jirek,S.L.(2011). **Posttraumatic Growth in the lives of young Adult Trauma Survivors: relationships with cumulative Adversity, Narrative Reconstruction, and survivor missions**, PHD, social work and sociology, The University of Michigan.
- Kearney,K,G.,& Hicks,R,E. (2017). Self - Compassion and Breast Cancer in 23 Cancer Respondents: Is the Way You Relate to Yourself a Factor in Disease Onset and Progress?. **Psychology**, Bond University, (8), 14-26.
- Mantzios,M., & Egan,H.H. (2017). On the Role of Self-compassion and Self-kindness in Weight Regulation and Health Behavior Change. **Frontiers in Psychology**, (8), 1-3.
- Nikmanesh,Z.& Khagebafgi,E. (2016). Role of religious coping in predicting post traumatic growth in patients with breast cancer, **Journal of Research & Health**, 6(4), 445-451.
- Neff,K.(2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**, Psychology Press, (2), 85-101.
- Rahmani,A., Mohammadian,R., Ferguson,C., Golizadeh,L., Zirak,M.,& Chavoshi,H.(2012). Posttraumatic growth in Iranian cancer patients. **Indian Journal of Cancer**, 49(3), 287-293.
- Salarhaji,N., Behzadipour,S.,& Tahmasebi,S.(2019). Moderating Role of Self-compassion in Relation to Psychopathological Symptoms and God Attachment in Women With Breast Cancer. **Arch Breast Cancer**, 6(1), 21-28.
- Tedeschi,R.G.,& Calhoun,L.G.(2004).Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. **Psychological Inquiry**, (15), 1-18.
- Vlierberghe,M,V.(2019). **Self -critique and self – compassion among cancer patients**, Master, Faculty of Behavioral, Management and Social Sciences, University of Twente.

Summary

The current research aims to determine the extent of the contribution of self-compassion to the variation in the degree of positive development following trauma in a sample of cancer patients. The research sample amounted to 70 cancer patients, including 33 males and 37 females. It was applied in the Oncology Department at Minia University Hospital, using the self-compassion scale. , a measure of positive post-traumatic development. The results found a statistically significant contribution of self-compassion in predicting relationships with others, new opportunities, appreciation for life, and positive post-traumatic development.

Key words: Self-compassion - positive post-traumatic development - cancer.