

القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك

أ.د. حنان ابراهيم الشقرانⁱⁱ
تاريخ القبول
2024/4/7

ورود حسام الزعبىⁱ
تاريخ الاستلام
2024/2/19

ملخص

تهدف هذه الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك. اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التنبؤي لعينه تكونت من (639) طالباً وطالبةً من جامعة اليرموك. أظهرت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بمستوى تقدير (متوسط)، ومستوى الشخصية التجنبية جاء بمستوى تقدير (متوسط). وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة تنبؤية دالة إحصائياً بين المتغيرات؛ وهذا يعني أن (26.60%) من التباين الكلي بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك يمكن تفسيره من خلال المتغيرات المستقلة التالية: العزلة، اليقظة العقلية، الإفراط في التوحد، الحكم الذاتي معاً ويعزى إلى عوامل أخرى. قد خرجت الدراسة بعدة توصيات أبرزها: الاهتمام بدور الإرشاد والبرامج الإرشادية وتطبيقها بشكل عملي، والعمل على إنشاء مراكز إرشاد نفسي في الجامعات.

الكلمات المفتاحية: اضطراب الشخصية التجنبية، الشفقة بالذات، طلبة جامعة اليرموك.

Predictive ability of explosiveness in avoidant personality disorder upon disturbance at Yarmouk University

Abstract:

This study aims to investigate the predictive ability of self-compassion on symptoms of avoidant personality disorder among Yarmouk University students. The study employed a descriptive predictive approach with a sample consisting of (639) male and female students from Yarmouk University. The results showed that the level of self-compassion among Yarmouk University students was rated as (average), and the level of avoidant personality was also rated as (average). Additionally, the results indicated a statistically significant predictive relationship between the variables; meaning that (%26.60) of the total variance in symptoms of avoidant personality disorder among Yarmouk University students can be accounted for by the following independent variables: isolation, mental vigilance, excessive self-absorption, self-judgment, and other factors. The study resulted in several recommendations, the most prominent of which include: emphasizing the role of counseling and implementing counseling programs practically, and working on establishing psychological counseling centers in universities.

Keywords: Avoidant Personality Disorder, Self-Compassion, Yarmouk University Students.

المقدمة

يعاني معظم طلبة الجامعات، وهم الركيزة الأساسية في المجتمعات وتطورها، من مشكلات نفسية ناتجة عن الضغوطات والتحديات البيئية والاجتماعية التي يواجهونها خلال المرحلة الجامعية، وتُعزى هذه المشكلات إلى نقص إشباع الحاجات النفسية الأساسية خلال مراحل نموهم السابقة. مما لا شك فيه أن هذه الضغوطات والتحديات قد تترك أثراً واضحاً على نفسياتهم، مؤديةً إلى عواقب نفسية مؤلمة، تاركةً أثراً سلبياً على مقدرتهم على التكيف مع الضغوطات وزيادة احتمالية تطور الاضطرابات الشخصية.

تطوّر الاضطرابات الشخصية تُعتبر مسألة هامة، حيث تؤدي إلى تحول الصفات الشخصية المرنة إلى صفات غير مرنة مؤثرة سلباً على العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، سواء في النواحي الأكاديمية أو المهنية. نتيجةً لذلك، يجد الطلبة في بداية مرحلة الشباب أنفسهم يواجهون اضطرابات شخصية تستمر معهم لفترات طويلة من حياتهم، إلا إذا تم التدخل العلاجي لها، نظراً لطبيعتها الطويلة الأمد وتميزها بأنماط سلوكية غير تكيفية. (مصطفى وسند، 2015).

اضطراب الشخصية التجنبية **Avoidant Personality Disorder** يُعتبر من أهم المحاور الأساسية الناتجة عن تطوّر الاضطرابات الشخصية. يُصنّف اضطراب الشخصية التجنبية ضمن المجموعة (C) من اضطرابات الشخصية، كما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية في إصداره الخامس (DSM-5)، وتضم المجموعة (C) اضطراب الشخصية التجنبية **Avoidant Personality Disorder**، واضطراب الشخصية الوسواسية **Obsessive-Compulsive Personality Disorder**، واضطراب الشخصية الاعتمادية **(Sorensen, 2020) Dependent Personality Disorder**.

عرّفت منظمة الصحة العالمية (1999، ص.11) اضطراب الشخصية التجنبية بأنه "الإحساس بالتوجس والتوتر المستمر، حيث يعتقد المريض بأنه في غير موضعه الاجتماعي المناسب، وأنه غير مقبول اجتماعياً، ورفض المواقف الاجتماعية وعدم الرغبة في مشاركة الآخرين خوفاً من الانتقاد".

أما إيكنيس وآخرون (Eikenaes et al., 2016) عرّفوا اضطراب الشخصية التجنبية بأنه مظهر من مظاهر اضطراب القلق الاجتماعي كالفوبيا الاجتماعية. إذ يتميز الأفراد المصابون بهذا الاضطراب بمستويات منخفضة من المودة والمساندة الاجتماعية والتعبير الانفعالي، وعلاقات اجتماعية قليلة.

واستناداً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية بإصداره الخامس DSM-5 يعرّف اضطراب الشخصية التجنبية بأنه: نمط ثابت من التثبيط الاجتماعي والشعور بعدم الكفاءة، والخوف من النقد السلبي الذي يبتدئ منذ البلوغ المبكر ويظهر في العديد من السياقات (DSM-5, 2013).

ومن النظريات التي فسرت الشخصية التجنبية نظرية كارين هورني (Karin Horney) التي أكدت على دور العوامل الثقافية في تشكيل شخصية الفرد فضلاً عن دور التأثيرات الناجمة عن التفاعلات بين الوالدين والطفل في بيئته المبكرة حيث يُعتبران مصدر الأمان النفسي للطفل، وترى Horney أن القلق أساسي في العصاب، ويقصد بالقلق الشعور بالعجز في عالم مليء بالعداوة، حيث تنبثق مشاعر القلق والعداء نتيجة اتجاهات الإهمال من الوالدين واقترحت أيضاً تجنب القلق المرضي وذلك بمنح الطفل حناناً ودفناً حقيقياً حتى تنمو لديه مشاعر الشخص الجيد.

(المليجي، 2001)، وذكر همتي وآخرون (Hemmati et al., 2019) أن أصحاب الشخصية التجنبية يعانون من القلق وعدم الاستقرار الانفعالي مما يؤدي بهم إلى تجنب الآخرين. تُعد الشفقة بالذات **Self-Compassion** من المفاهيم الأساسية كما أشارت إليه عالمة النفس كريستين نيف (Kristin Neff) على أنه بُنية أساسية في الصحة النفسية الإيجابية، كما أنها حاجزاً نفسياً من الآثار السلبية التي تسببها المواقف الضاغطة لأحداث الحياة التي يتعرض لها الفرد (Neff, 2004). إضافةً إلى ذلك، تُعد الشفقة بالذات استراتيجية ترتب عاطفية متعددة المراحل، حيث أن الفرد الذي يتعاطف مع نفسه سيشجع نفسه بموقف لطيف بدلاً من تجنب هذه التجارب مكتسباً فهماً واضحاً لحيوية الوضع الحالي عن طريق تحويل المشاعر السلبية إلى تصور أكثر إيجابية (Akin, 2008).

وقد أشار ماكبيث وغوملي (Macbeth & Gumley, 2012) إلى أن الشفقة بالذات تعطي الانفتاح للفرد على معاناته، وعدم تجاوزها أو تجنبها، وتدفعه إلى الرغبة في التخفيف من هذه المعاناة والتعامل مع ذاته بلطف، ويرى علوان (2016) بأنها التأثير الإيجابي تجاه الألم الانفعالي الذي يشعر به الفرد.

ولعلّ تعريف نيف (Neff, 2003) الأكثر استخداماً في أدبيات علم النفس الإيجابي، حيث قامت بتعريف الشفقة بالذات على أنها تعاطف الشخص مع ذاته، حيث يمتلك الفرد القدرة على فهم آلامه ومعاناته، مبتعداً عن القسوة وإصدار الأحكام القاسية على ذاته وذلك من أجل مواجهة نقاط الضعف لديه، فالأفراد الذين لا يصرون حكماً على أنفسهم لفترة طويلة من الزمن يمكنهم موازنة مشاعرهم عندما تكون أوقات الأزمات؛ وكذلك يمكن للأفراد الذين يتعرفون على البشر جميعهم الذين يعانون في الحياة تقييم تجاربهم من وجهة نظر اجتماعية وبالتالي تجنب تفاقم المشاعر السلبية (Fredrickson, 2001). حيث أن الأفراد المشفقين على أنفسهم في المواقف المؤلمة يتميزون عن غير المشفقين في سماتهم الشخصية؛ لأنهم يتمتعون بمرونة وعقلانية وينظرون لأنفسهم نظرة انسجام وعطف (Neff & Pitman, 2010).

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة مكونات هي: اللطف مع الذات **self-kindness** والإنسانية المشتركة **common humanity** واليقظة **mindfulness**. يتعلق اللطف مع الذات بالطيبة مع الذات بدلاً من التعامل بقسوة في حالة ظهور الفشل أو الألم (Akin & Akin, 2015). في حين أن الإنسانية المشتركة توضح أن تجربة المواقف المؤلمة كجزء من التجربة الإنسانية، حيث يميل الأفراد الذين يشعرون بالإحباط من تحديات الحياة والغضب من عدم تلبية توقعاتهم بما فيه الكفاية إلى تصديق العزلة غير المنطقية (Neff & Vonk, 2009). أما المكون الثالث اليقظة الذي يدور حول توازن المشاعر السلبية، بحيث لا يتم المبالغة في العواطف لأنه يتعلق بالانفتاح على تجربة المشاعر السلبية حتى يمكن الذهن من الاحتفاظ بمشاعر متوازنة. على الرغم من أن المكونات الثلاثة من الشفقة بالذات تختلف عن بعضها البعض إلا أنها في تفاعل وتساعد بعضها البعض على الحدوث والتحسين (Macbeth & Gumley, 2012).

تُعتبر المدرسة السلوكية من أهم الاتجاهات التي فسرت الشفقة بالذات حيث اعتبرت الشفقة بالذات من عمليات التعلم التي قدمت نتائج نفسية إيجابية للفرد، وتحسين أسلوب تعامل الذات في المواقف النفسية، وأن انتباه وإدراك الفرد إلى حالته الانفعالية الداخلية ترتبط ارتباطاً مباشراً بعملية الشفقة التي يتلقاها الطفل من مقدم الرعاية، ويقصد بذلك أن الأطفال الذين يتعرضون إلى خبرات الدفء العاطفي والعلاقات الحميمة من والديهم أثناء طفولتهم المبكرة يكونوا أكثر تفهماً وعطفاً مما يؤدي بهم إلى أن يكونوا أكثر شفقة بذواتهم في المراحل اللاحقة من حياتهم، بخلاف الأطفال الباردون

انفعالياً الذين يكونوا أقل شفقة بذواتهم (Brown, 1999). إضافة الى ذلك، تعتبر نظرية روجرز (Rogers) أن الشفقة بالذات تتمثل في أن يطلق الفرد الأحكام الإيجابية على ذاته دون قيود أو شروط (اعتبار إيجابي غير مشروط)، لذلك أكد Rogers أن الحكم الإيجابي على الذات يتيح للفرد بأن يصبح أكثر وعياً وأكثر إدراكاً لذاته، ويكون أكثر تقبلاً كأحد أهم الإتجاهات الأساسية للشفقة بالذات (Chew & Aug, 2021).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يواجه الطلبة الذين يعانون من الشخصية التجنبية صعوبة في علاقاتهم، وتكون لديهم صورة عن الذات متدنية، ويصاحب ذلك نقص في المرونة وهذا قد يسبب زيادة في نسبة التوتر والضغط (Clarkin et al., 2005). وهذا ما أكدته دراسة المومني والمومني (Momani & Momani, 2023) أن الأفراد التجنبيون يميلون إلى العزلة، ويعانون من نقص في المهارات الاجتماعية، وعدم القدرة على التواصل وإقامة العلاقات مع الآخرين، كما أنهم يتسمون بالخجل، والتوتر، وتردد بعض الطلبة في المشاركة في الأنشطة الطلابية مع زملائهم، كما أنهم يمتنعون عن التعاون مع زملائهم والعمل ضمن جماعات في إنجاز المهام الدراسية ويفضلون العمل الفردي، كما أن ملامح الخوف والتوتر تبدو عليهم أثناء الحديث خلال عرضهم لموادهم الدراسية داخل المحاضرة. وأشار بعض الباحثين إلى أن المواقف السلبية تجاه الذات والنقد الذاتي هي عوامل أساسية ضمن مجموعة من الاضطرابات النفسية من هذه الاضطرابات اضطرابات الشخصية (Gilbert & Irons, 2005) ثم جاء نيلسن وزملائه (Nielsen et al., 2011) مؤكداً على الآليات التي يتم بها تعزيز الشفقة بالذات كبنية لخفض اضطراب الشخصية التجنبية، ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك، وذلك بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 2- ما مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- 3- ما القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والجنس والكلية والسنة الدراسية في أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، نظرياً وعلمياً كالتالي:
أولاً:

الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أهمية المتغيرات التي تناولتها والطريقة التي تناولتها بها، والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وستساهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري بمعارف نظرية عن متغيرات نستطيع اعتبارها حديثة نسبياً في مجال الإرشاد النفسي، وهي إحدى الدراسات المهمة حسب حدود علم الباحثين حيث تعتبر من الدراسات النادرة التي تناولت الموضوع بمتغيراته. كما أنه على الرغم من أن اضطراب الشخصية التجنبية حظي مؤخراً بالمزيد من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمعات الغربية إلا أن هذا الاضطراب لم يلق الاهتمام الكافي في المجتمعات العربية كما أن الفئة المستهدفة في الدراسة وهي طلبة الجامعة تعتبر فئة مهمة جداً في المجتمع، لذا تأمل الباحثان أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة، كما أنها ستعطي النتائج معرفة للمتخصصين في الإرشاد والعلاج النفسي في المراكز، والمؤسسات التعليمية.

ثانياً:

الأهمية العلمية: تتمثل أهمية هذه الدراسة من الناحية العلمية في المساهمة في إعداد برامج إرشادية وتوعوية لذوي الجوانب السلبية للشخصية التجنبية، كما ستقدم الدراسة الحالية أدوات لقياس المتغيرات كمقياس الشخصية التجنبية، ومقياس الشفقة بالذات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، ربما تساعد الباحثين والمهتمين في هذا المجال في البحوث والدراسات المستقبلية، وستفتح هذه الدراسة آفاقاً لدراسات أخرى لاحقة تتناول الموضوع بطريقة أخرى، أو تستهدف عينات من فئات أخرى.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الشفقة بالذات: "تُعرف بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، أو في مواقف الفشل التي تنطوي على اللطف الذاتي، وعلى عدم توجيه النقد السلبي الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها الفرد، ومعالجة المشاعر في وعي وإدراك وعقل منفتح" (Neff, 2003a) وتُعرف إجرائياً على أنها الدرجة التي سوف يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات الذي استخدمته الباحثتان.

اضطراب الشخصية التجنبية: "نمط ثابت ومستمر من التثبيط الاجتماعي والشعور بعدم الكفاءة، والخوف من النقد السلبي الذي يبتدئ منذ البلوغ المبكر ويظهر في العديد من السياقات. والذي يستدل عليه من خلال مجموعة من الأعراض وتتمثل بتجنب الأنشطة المختلفة لشعوره بعدم الكفاءة الاجتماعية، والخوف من أن يكون موضع سخرية أو انتقاد أو رفض من الآخرين" (DSM-5, 2013). ويُعرف إجرائياً على أنه الدرجة التي سوف يحصل عليها الطالب على مقياس اضطراب الشخصية التجنبية الذي استخدمته الباحثتان.

محددات الدراسة

- **عينة الدراسة،** حيث تمثلت عينة الدراسة بعينة متيسرة من طلبة جامعة اليرموك، وهذا يحد من إمكانية تعميم النتائج إلا على عينات ومجتمعات مماثلة ومثابهاة بالخصائص.
- **أداتا الدراسة،** إذ إن تعميم النتائج يتحدد بكل من صدق وثبات أداتا الدراسة، مع ملاحظة أنه تم التحقق من الخصائص السيكومترية لهم بما يتناسب مع الدراسة الحالية.
- **مفاهيم الدراسة،** إذ تحدد الدراسة في ضوء المفاهيم المستخدمة بها وما تتضمنه من أبعاد.

الدراسات السابقة

سيتناول هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة التي توصلت إليها الباحثتان من خلال مراجعة قواعد البيانات التربوية والنفسية.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الشخصية التجنبية

أجرى رشيد وقُدوري (2016) دراسة هدفت للتعرف على انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلبة والكشف عن الفروق بين الجنسين. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من مدارس تربية الرصافة في بغداد. استخدم مقياس اضطراب الشخصية التجنبية. أشارت النتائج إلى وجود 80% من إجابات العينة تؤكد من وجود اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلبة، كما

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث.

كما أجرت إبراهيم ومحمد (Ibrahim & Mohammed, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة صلاح الدين في العراق، تكونت عينة الدراسة من (544) طالباً وطالبة. استخدم مقياس اضطراب الشخصية التجنبية، وأشارت النتائج إلى أن نسبة انتشار اضطراب الشخصية التجنبية لدى أفراد العينة بلغ 38%، ولم تظهر النتائج فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

أجرى المومني والمومني (Momani & Momani, 2023) دراسة للكشف عن مدى انتشار اضطراب الشخصية التجنبية بين الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (742) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك في الأردن. تم استخدام مقياس اضطراب الشخصية التجنبية. أظهرت النتائج أن معدل انتشار اضطراب الشخصية التجنبية بين أفراد العينة بلغ (6.30%) وهو ضمن المتوسط العالمي. كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معدل الانتشار تعزى لمتغيرات الجنس والكلية والمستوى الأكاديمي.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات

أجرى وودروف وآخرون (Woodruff et al., 2013) دراسة هدفت للتعرف على علاقة الشفقة بالذات والالتزان النفسي كمؤشرات للاكتئاب والصحة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً وطالبة من جامعة المحيط الأطلسي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الشفقة بالذات، تعزى للجنس لصالح الإناث، كما أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والإكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والإلتزان النفسي.

كما أجرت نيف وآخرون (Neff et al., 2007) دراسة هدفت للتعرف على علاقة الشفقة بالذات بالصحة النفسية الإيجابية، ونموذج العوامل الخمسة للشخصية. تكونت عينة الدراسة من (177) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكساس في الولايات المتحدة الأمريكية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والسعادة والتفاؤل، والإيجابية، والحكمة، والمبادرة الشخصية، والفضول، والاستكشاف، والموافقة، والانفتاح، والضمير اليقظ، ووجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والتأثير السلبي والعصبية.

أما دراسة ناصف (2016) لمعرفة مستوى الشفقة بالذات والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (502) طالباً وطالبة من جامعة عين شمس في مصر. تم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس الأمان الاجتماعي ومقياس التوجه الإيجابي للحياة. أظهرت نتائج الدراسة حصول الطلبة على مستوى متوسط من الشفقة بالذات، ومستوى منخفض من التوجه الإيجابي للحياة ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومتوسطي ومرتفعي الشفقة بالنفس، والتوجه الإيجابي للحياة، كما أظهرت عن وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائية بين عوامل الشفقة بالذات الإيجابية والتوجه الإيجابي للحياة.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة معاً

أجرى كنج وونغ (Keng & Wong, 2017) دراسة هدفت إلى معرفة مدى الربط بين الشفقة بالذات والمعاملة الوالدية وأعراض اضطراب الشخصية الحدية والشخصية التجنبية. تكونت عينة الدراسة من (290) طالباً وطالبة من جامعة سنغافورا. تم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية. أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات تنبأ بشكل كبير بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية، كما أظهرت أن العلاقة بين أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لم تختلف كدالة للشفقة بالذات، ووجود ارتباط قوي بين الشفقة بالذات وأعراض الشخصية التجنبية. بينما أجرى ماكينتوش وآخرون (Mackintosh et al., 2017) دور الشفقة بالذات وعلاقته بالتعلق والمشكلات البينشخصية لدى مرضى القلق والاكتئاب والتجنب. تكونت عينة الدراسة من (74) من الإناث من مراكز العناية الأولية في اسكلندا. تم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس التعلق، أظهرت النتائج إلى أن انخفاض الشفقة بالذات وارتفاع المشكلات البينشخصية ارتبط بمستويات عالية من القلق والاكتئاب والتجنب كأحد أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، كما تتوسط الشفقة بالذات في العلاقة بين التجنب المرتبط بالتعلق والضيق النفسي والقلق.

كما أجرت نصار وآخرون (2020) دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من مدرسة نويبع الثانوية في مصر. تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية. أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية التجنبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية للشفقة بالذات بين الجنسين لصالح الذكور وفي متغير اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث، كما وجد أن بعداً واحداً من أبعاد الشفقة بالذات (الرحمة بالذات) هو الذي يتنبأ باضطراب الشخصية التجنبية.

التعقيب على الدراسات السابقة

يُلاحظ من خلال مراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الدراسة أن معظم الدراسات تشابهت مع الدراسة الحالية من حيث أفراد عينة الدراسة بأنها أجريت على طلبة الجامعات كدراسة ابراهيم ومحمد (2019)، ودراسة وودروف وآخرون (Woodruff et al., 2013)، ودراسة ناصف (2016)، ودراسة كنج وونغ (Keng & Wong, 2017)، ودراسة (Neff et al., 2007)، ودراسة المومني والمومني (Momani & Momani, 2023). بينما اختلفت مع بعض الدراسات في إجراءاتها على عينة من طلبة المدارس كدراسة رشيد وقُدوري (2016) التي أجريت على طلبة مدارس تربية الرصافة في بغداد، ودراسة نصار وزملائها (2020) التي أجريت على طلبة مدرسة نويبع الثانوية في مصر.

كما تشابهت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة باعتمادها الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من المبحوثين كدراسة ابراهيم ومحمد (2019)، ودراسة ناصف (2016)، ودراسة كنج وونغ (Keng & Wong, 2017)، ودراسة رشيد وقُدوري (2016). فيما يتعلق بالدراسة الحالية تعتبر من الدراسات النادرة التي تناولت متغيري (الشفقة بالذات، والشخصية التجنبية) لدى طلبة الجامعة مع بعضهم البعض.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي في الإجابة على أسئلة الدراسة الحالية، إذ يُعتبر المنهج الأكثر ملائمة لمثل أغراض وطبيعة هذه الدراسة، وذلك بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للشفقة بالذات في أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الأول للعام الجامعي 2024/2023، والبالغ عددهم (36249) طالباً وطالبة، منهم (14494) طالباً، و(21755) طالبة كما يشير التقرير الإحصائي الصادر عن دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة

وزعت أدوات الدراسة على جميع طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الأول للعام الجامعي 2024/2023، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من خلال رابط إلكتروني أرسل على الإيميلات الرسمية الخاصة بهم، حيث بلغ عدد الردود التي وصلت من طلبة الجامعة ما مجموعه (639) إستجابة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد الدراسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية).

الجدول (1): توزيع أفراد الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	435	68.10
	أنثى	204	31.90
الكلية	إنسانية	246	38.50
	علمية	298	46.60
	طبية	95	14.90
السنة الدراسية	أولى	282	44.10
	ثانية	96	15.00
	ثالثة	84	13.10
	رابعة	177	27.70
المجموع		639	%100

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس الشفقة بالذات

للكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك؛ استخدمت الباحثتان مقياس الشفقة بالذات الذي طورته مقداي (2020)، وقد تكوّن المقياس بصورته الأولية من (18) فقرة موزعة

على (6) أبعاد، هي: اللطف الذاتي، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده؛ من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والمناهج والقياس والتقويم العاملين في الجامعات الأردنية الخاصة والحكومية، والبالغ عددهم (10) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ومدى مناسبه للعينة المستهدفة في الدراسة من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الصياغة اللغوية لل فقرات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الفقرات والأبعاد.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة على فقرات مقياس الشفقة بالذات والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو إستبعاد الفقرات هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين بنسبة (80%)، وبذلك بقيت عدد الفقرات بعد التحكيم (18) فقرة، موزعة على (6) أبعاد، هي: اللطف الذاتي وتقيسه الفقرات (1-3)، الحكم الذاتي وتقيسه الفقرات (4-6)، الإنسانية المشتركة وتقيسها الفقرات (7-9)، العزلة وتقيسها الفقرات (10-12)، اليقظة العقلية وتقيسها الفقرات (13-15)، التوحد المفرط وتقيسه الفقرات (16-18).

مؤشرات صدق البناء

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من خارج عينة الدراسة المستهدفة ومن داخل مجتمعها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الشفقة بالذات وبين الدرجة على البعد الذي تتبع له والدرجة الكلية على المقياس.

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	الكلية	البعد		الكلية	البعد		الكلية	البعد
1	0.54	0.64	7	0.59	0.67	13	0.63	0.72
2	0.67	0.77	8	0.64	0.76	14	0.57	0.64
3	0.70	0.79	9	0.43	0.59	15	0.47	0.59
4	0.56	0.73	10	0.55	0.63	16	0.69	0.77
5	0.63	0.71	11	0.57	0.62	17	0.49	0.55
6	0.47	0.58	12	0.66	0.70	18	0.56	0.69

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.55-0.79) مع أبعادها، وبين (0.43-0.70) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط

أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع البعد عن (0.20)؛ وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (18) فقرة، موزعة على ستة أبعاد. كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد الشفقة بالذات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3): قيم معاملات ارتباط أبعاد الشفقة بالذات مع المقياس ككل، ومعاملات

الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	اللفظ الذاتي	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط
الحكم الذاتي	0.54					
الإنسانية المشتركة	0.47	0.63				
العزلة	0.52	0.51	0.53			
اليقظة العقلية	0.46	0.61	0.59	0.57		
التوحد المفرط	0.50	0.44	0.54	0.49		
المقياس (ككل)	0.72	0.83	0.78	0.74	0.84	0.69

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد الشفقة بالذات قد تراوحت بين (0.63-0.44)، وتراوحت بين (0.84-0.69) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

ثبات مقياس الشفقة بالذات

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات إعادة للمقياس وأبعاده؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4): قيم معاملات ثبات إعادة وثبات الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات وأبعاده

البعد	ثبات إعادة	ثبات الاتساق الداخلي	عدد الفقرات
اللفظ الذاتي	0.81	0.78	3
الحكم الذاتي	0.80	0.77	3
الإنسانية المشتركة	0.78	0.76	3
العزلة	0.83	0.80	3
اليقظة العقلية	0.82	0.79	3
الافراط في التوحد	0.79	0.75	3
المقياس (ككل)	0.87	0.83	18

يتضح من الجدول (4) أن قيم ثبات الإعادة لأبعاد مقياس الشفقة بالذات قد تراوحت بين (0.78-0.83)، وبلغت للمقياس ككل (0.87)، وتراوحت قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس بين (0.75-0.80)، وبلغت للمقياس ككل (0.83)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الشفقة بالذات

تكون مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية من (18) فقرة موزعة على (6) أبعاد، يُستجاب عليها وفق تدرّج خماسي يشتمل البدائل التالية: (دائماً، وتعطى 5 درجات، غالباً وتعطى 4 درجات، أحياناً وتعطى 3 درجات، نادراً وتعطى درجتين، أبداً وتعطى درجة واحدة)، في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب ويعكس التدرّج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب وهي الفقرات ذوات الأرقام (4،5،10،11،12،16،17)؛ وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم اعتماد التصنيف الآتي: مرتفع جداً (5.00-4.21)، مرتفع (4.20-3.41)، متوسط (3.40-2.61)، منخفض (2.60-1.81)، منخفض جداً (1.80-1.00).

ثانياً: مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية

للكشف عن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك، استخدمت الباحثان مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية الذي قامت ببنائه المومني (2021)، بعد إجراء تعديلات عليه بما يناسب هدف الدراسة وعينتها حيث تم تحويل تدرّج الاستجابة على فقرات المقياس من تدرّج ثنائي (نعم، لا) إلى تدرّج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، لست متأكداً، لاأوافق، لا أوافق بشدة) والاعتماد على الدرجة الكلية للمقياس دون المحكات، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (14) فقرة.

دلالات الصدق والثبات للمقياس بصورته الحالية

دلالات الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ من خلال عرضه بصورته الأولية، ملحق (د)، على مجموعة محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والمناهج والقياس والتقويم العاملين في الجامعات الأردنية الخاصة والحكومية، بلغ عددهم (10) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول صحة محتوى المقياس، ومدى مناسبه للعينة المستهدفة في الدراسة من حيث: درجة قياس الفقرة للسمة، وضوح الصياغة اللغوية للفقرات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً من الفقرات. ولم يبدي المحكمين أي ملاحظات على المقياس وفقراته، وبذلك بقي المقياس بعد التحكيم مكون من (14) فقرة.

مؤشرات صدق البناء

تم التحقق من مؤشرات صدق البناء، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس، كما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وبين الدرجة الكلية للمقياس

الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية	الرقم
0.76	11	0.59	6	0.75	1
0.57	12	0.66	7	0.58	2
0.71	13	0.62	8	0.60	3
0.73	14	0.66	9	0.70	4
		0.61	10	0.65	5

يتضح من الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.57-0.76)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها مع الدرجة الكلية عن (0.20)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من (14) فقرة.

ثبات مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينات الاستطلاعية والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات إعادة المقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.80)، وبلغت قيمة ثبات إعادة المقياس (0.85)، وتعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية

تكون مقياس أعراض اضطراب الشخصية التجنبية بصورته النهائية من (14) فقرة، يستجاب عليها وفق تدرج خماسي يشتمل البدائل التالية: (أوافق بشدة، وتعطى 5 درجات، أوافق وتعطى 4 درجات، لست متأكد وتعطى 3 درجات، لا أوافق وتعطى درجتين، لا أوافق بشدة وتعطى درجة واحدة)، علماً بأن جميع فقرات المقياس كانت ذات اتجاه موجب؛ وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم اعتماد التصنيف الآتي: مرتفع جداً (5.00-4.21)، مرتفع (4.20-3.41)، متوسط (3.40-2.61)، منخفض (2.60-1.81)، منخفض جداً (1.80-1.00).

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة (المتنبئات)؛ وهي:
-الجنس وله فئتان: ذكر، أنثى
-الكلية وله ثلاث فئات: إنسانية، علمية، طبية.

-السنة الدراسية ولها أربع فئات: أولى، وثانية، وثالثة، ورابعة.
-الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

ثانياً: المتغير التابع (المتنبأ به)

- أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك.

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:
-للإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

-للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك.

-للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم إجراء تحليل الانحدار بطريقة (stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة (الجنس، والكلية، والسنة الدراسية، والشفقة بالذات) على النموذج التنبؤي للمتغير المتنبأ به (أعراض اضطراب الشخصية التجنبية) لدى طلبة جامعة اليرموك.

نتائج الدراسة

أولاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية وأبعادها الفرعية لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب الأبعاد تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات بدلالاتها الكلية وأبعادها الفرعية مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الشفقة بالذات وأبعادها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الإنسانية المشتركة	3.99	0.79	مرتفع
2	اليقظة العقلية	3.82	0.74	مرتفع
3	اللطف الذاتي	3.55	0.88	مرتفع
4	العزلة	2.59	1.03	منخفض
5	الافراط في التوحد	2.50	0.73	منخفض
6	الحكم الذاتي	.132	0.70	منخفض
	الشفقة بالذات (ككل)	3.10	0.72	متوسط

يتضح من الجدول (6) أنّ مستوى الشفقة (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، وجاءت أبعاد (الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، اللطف الذاتي) في المستوى المرتفع؛ في حين جاءت أبعاد (العزلة، الافراط في التوحد، الحكم الذاتي) في المستوى المنخفض؛ حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الإنسانية المشتركة في المرتبة الأولى، تلاه اليقظة العقلية

في المرتبة الثانية، تلاه اللطف الذاتي في المرتبة الثالثة، تلاه العزلة في المرتبة الرابعة، تلاه الإفراط في التوحد في المرتبة الخامسة، تلاه الحكم الذاتي في المرتبة السادسة والأخيرة. ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس أعراض الشخصية التجنبية، مع مراعاة ترتيب فقرات المقياس تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات أعراض اضطراب الشخصية التجنبية مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

المرتبة	مضمون فقرات مقياس أعراض الشخصية التجنبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أفضل المهام والواجبات الفردية.	3.75	1.16	مرتفع
2	أتجنب التواجد مع أشخاص لا أعرفهم بشكل جيد.	3.30	1.26	متوسط
3	أجد صعوبة في تكوين صداقات مقربة وحميمة.	3.26	1.39	متوسط
4	تجنب الدخول في علاقة عاطفية تجنباً للرفض أو الإحراج.	3.14	1.38	متوسط
5	أخشى أن يلاحظ الآخرون إنفعالاتي.	3.07	1.27	متوسط
6	أتردد كثيراً في طلب المساعدة خوفاً من الرفض.	3.04	1.27	متوسط
7	أفضل الروتين اليومي بدلاً من التعرض للإحراج.	2.89	1.29	متوسط
8	أشعر بالتوتر عندما يطلب مني التحدث أمام زملائي خوفاً من النقد.	2.86	1.39	متوسط
9	أفضل الصمت في المواقف الاجتماعية تجنباً للنقد.	2.80	1.29	متوسط
10	أتجنب القيام بأي عمل أو نشاط قد يشعرني بالخجل؛ حتى وإن كان مفيداً بالنسبة لي.	2.72	1.31	متوسط
11	أشعر بقلق دائم حول آراء الآخرين عني.	2.66	1.34	متوسط
12	أشعر بأنني غير قادر على تحمل المسؤولية.	2.26	1.23	منخفض
13	لدي الكثير من العيوب تجعلني أقل مكانة من الآخرين.	2.13	1.20	منخفض
14	أرى بأن الآخرين أفضل مني بكل شيء.	2.03	1.22	منخفض
	أعراض اضطراب الشخصية التجنبية(ككل)	2.85	0.81	متوسط

يتضح من الجدول (7) أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً بمتوسط حسابي بلغ (2.85)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.75) لفقرة (أفضل المهام والواجبات الفردية) و(2.03) لفقرة (أرى بأن الآخرين أفضل مني بكل شيء)، جاءت فقرة واحدة منها في المستوى المرتفع، وجاءت (10) فقرات منها في المستوى المتوسط، وجاءت (3) فقرات منها في المستوى المنخفض.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والجنس والكلية والسنة الدراسية بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المُتنبئة (المستقلة: الشفقة بالذات والجنس، والكلية بعد تحويلها الى متغير وهمي (dummy variable))، والسنة الدراسية بعد تحويلها الى متغير وهمي (dummy variable) والمتغير المتنبأ به (التابع: أعراض الشخصية التجنبية) لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (8).

													سنة ثانية مقابل سنة أولى
													سنة ثالثة مقابل سنة أولى
													سنة رابعة مقابل سنة أولى
													اضطراب الشخصية التجنينية (ككل)
-0.044	0.004	0.055	-0.050	-0.030	-0.062	-0.461*	0.365*	-0.309*	0.399*	-0.132	0.282*	-0.258*	
	-0.241*	-0.260*	-0.042	0.035	0.026	0.035	-0.053	0.020	-0.071	-0.022	0.010	-0.040	
		-0.164	0.033	0.044	0.012	-0.031	0.019	-0.062	0.067	-0.031	0.015	0.051	
			-0.028	0.036	0.022	0.039	0.028	0.029	-0.035	0.034	0.044	0.004	

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (8) أن قيم معاملات الارتباط بين المتنبئات قد تراوحت بين (-0.349 - 0.842)، منها (23) علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين المتنبئات والمحك بين (-0.461 - 0.399)، منها (6) علاقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وللكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي على مرحلتين: المرحلة باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، والمرحلة الثانية باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات، كما هو مبين في الجداول (9-12).

أولاً: باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الجدول (9): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات المتنبئة على أعراض اضطراب الشخصية التجنبية باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

النموذج الفرعي	R	R2	R2 المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	إحصاءات التغير			
					F	التغير في R2	درجة حرية البسط	الدلالة الإحصائية F ↓
1	0.461	0.212	0.211	0.721	0.212	1	637	0.000*

1: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، الشفقة بالذات (ككل)

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (9) أن النموذج التنبؤي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (أعراض اضطراب الشخصية التجنبية)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) مُفسِّراً ما مقداره (21.20%)؛ حيث كان متغير (الشفقة بالذات (ككل)) هو المتغير الوحيد الذي كانت نسبة التباين المفسر له دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) مُفسِّراً ما مقداره (21.20%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، في حين كانت نسبة التباين المفسر لباقي المتغيرات (الجنس، إنسانية مقابل علمية، طبية مقابل علمية، سنة ثانية مقابل سنة أولى، سنة ثالثة مقابل سنة أولى، سنة رابعة مقابل سنة أولى) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). كما تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار (t) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئة) بالمتغير المتنبأ به (التابع) لدى طلبة جامعة اليرموك في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في الجدول (10).

الجدول (10): الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة بـ (أعراض اضطراب الشخصية التجنبية) لدى طلبة الجامعات الأردنية باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الدلالة الاحصائية	t	الأوزان المعيارية	الأوزان اللامعيارية		المتنبئات
		B	الخطأ المعياري	B	
0.000*	27.390		0.197	5.409	(ثابت الانحدار)
0.000*	-13.094	-0.461	0.062	-0.817	الشفقة بالذات (ككل)

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (10) أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية ينخفض بمقدار (0.461) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية كما يلي:

$$\hat{y} = 5.409 - 0.817x_1$$

حيث: \hat{y} : أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، x_1 : الشفقة بالذات (ككل).

ثانياً: باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات

الجدول (11): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات المتنبئة على أعراض اضطراب الشخصية التجنبية باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات

الدلالة الإحصائية F	إحصاءات التغير				الخطأ المعياري للتقدير	R ² المعدل	R ²	R	النموذج الفرعي
	درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	F التغير	التغير في 2					
*0.000	637	1	120.785	0.159	0.745	0.158	0.159	0.399	1
*0.000	636	1	52.364	0.064	0.717	0.221	0.223	0.473	2
*0.000	635	1	29.892	0.035	0.701	0.255	0.258	0.508	3
*0.009	634	1	6.964	0.008	0.698	0.262	0.266	0.516	4

1: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العزلة
2: المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العزلة، اليقظة العقلية

3:المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العزلة، اليقظة العقلية، الإفراط في التوحد
4:المتنبئات: (ثابت الانحدار)، العزلة، اليقظة العقلية، الإفراط في التوحد، الحكم الذاتي

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (11) أن النموذج التنبئي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (أعراض اضطراب الشخصية التجنبية)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (26.60%)؛ حيث أسهم في المرتبة الأولى المتغير المستقل (العزلة) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (15.90%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبئي، ثم أسهم في المرتبة الثانية المتغير المستقل (اليقظة العقلية) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (6.40%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبئي، ثم أسهم في المرتبة الثالثة المتغير المستقل (الإفراط في التوحد) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (3.50%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبئي، ثم أسهم في المرتبة الرابعة المتغير المستقل (الحكم الذاتي) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (0.80%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبئي، في حين كان نسبة التباين المُفسَّر لمتغيرات (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، الجنس، إنسانية مقابل علمية، طبية مقابل علمية، سنة ثانية مقابل سنة أولى، سنة ثالثة مقابل سنة أولى، سنة رابعة مقابل سنة أولى) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

كما تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار (t) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئة) بالمتغير المتنبأ به (التابع) لدى طلبة جامعة اليرموك في النموذج التنبئي، كما هو مبين في الجدول (12).

الجدول (12): الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة بـ(أعراض اضطراب الشخصية التجنبية) لدى طلبة جامعة اليرموك باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات.

المتنبئات	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية		الدلالة الإحصائية
	B	الخطأ المعياري	B	t	
ثابت الانحدار	2.012	0.230		8.752	*0.000
العزلة	0.181	0.032	0.230	5.644	*0.000
اليقظة العقلية	-0.250	0.036	-0.242	-6.969	*0.000
الإفراط في التوحد	0.221	0.045	0.198	4.893	*0.000
الحكم الذاتي	0.114	0.043	0.098	2.639	*0.009

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (12) أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية يزداد بمقدار (0.230) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (العزلة) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار (0.242) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (اليقظة العقلية) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، ويزداد بمقدار (0.198) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع

مستوى (الإفراط في التوحد) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، ويزداد بمقدار (0.098) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (الحكم الذاتي) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية كما يلي :

$$\hat{y} = 2.012 + 0.181x_1 - 0.250x_2 + 0.221x_3 + 0.114x_4$$

حيث: \hat{y} : أعراض اضطراب الشخصية التجنبية، x_1 : العزلة، x_2 : اليقظة العقلية، x_3 : الإفراط في التوحد، x_4 : الحكم الذاتي

مناقشة نتائج الدراسة

يُقدم هذا الجزء من الدراسة عرضاً لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها بناء على استجابات أفراد العينة على المقاييس المستخدمة في الدراسة، وكانت على النحو الآتي:
أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: "ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟" يتضح من النتائج أنّ مستوى الشفقة (ككل) لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك جاء بمستوى متوسط، وجاءت أبعاده (الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، اللطف الذاتي) في المستوى المرتفع؛ وقد تفسر هذه النتيجة بأن الطلاب مرتفعي الشفقة بالذات يدركون أنهم أكثر وجدانية ودفء مع زملائهم، مما يساعدهم في تحقيق مستوى مرتفع من الازدهار النفسي والاجتماعي، لأنه من المحتمل أن يكونوا أقل قلقاً فيما يتعلق بانطباعاتهم التي سجلوها عن الآخرين، والتي تقودهم إلى عدم تبني سلوكيات الخجل أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية.

كما يمكن عزو هذه النتيجة في ضوء خبرات طلبة الجامعة من خلال ما مروا به من ظروف ومواقف أكسبتهم استراتيجيات وأساليب تساعدهم في التعامل مع الصعوبات والمواقف المختلفة، وجعلتهم ينظرون إليها بموضوعية بعيداً عن لوم الذات ونقدها، لأنهم أصبحوا على قناعة بأنهم معرضون لتجارب وخبرات المعاناة والفشل، وعليهم تقبلها والتعامل معها بتعاطف وحب تجاه ذواتهم، بدلاً من الشعور بالضعف وإنكار هذه التجارب كما أنهم يملكون القدرة على إصدار أحكام وقرارات من شأنها عدم الإضرار بأنفسهم، مما يجعلهم متصالحين مع أنفسهم، ويملكون الرغبة في مواصلة مسيرتهم الدراسية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Neff et al., 2007) بأن الأشخاص المشفقين على ذواتهم يكونون أكثر إيجابية وانفتاحاً وحكمة؛ كما أنهم ينظرون لذواتهم بموضوعية وتعاطف.

في حين جاءت أبعاد (العزلة، الإفراط في التوحد، الحكم الذاتي) في المستوى المنخفض، وقد يعزى ذلك إلى ارتباط الشفقة بالذات سلباً بالعزلة والإفراط في التوحد، والحكم الذاتي؛ أي أنه كلما زادت العزلة والإفراط في التوحد والحكم الذاتي لدى الطلبة كان دليلاً على انخفاض مستوى الوعي الذاتي.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية العقلية الاجتماعية للشفقة لعالم جيلبرت (Gilbert) والذي يرى أن الأفراد يرتبطون بأنفسهم من خلال النظم التي تطورت في الأصل من أجل الارتباط بالآخرين، فالعقلية الاجتماعية هي نظام داخلي يقوم بإنتاج أنماط من المعرفة، والسلوك، والوجدان، والتي تكمن وراء الشفقة بالذات وتسمح بتنفيذ الأدوار الاجتماعية لحل التحديات الاجتماعية الضرورية للبقاء، لذلك يرى أن العقلية الاجتماعية يتم تنشيطها من خلال العلاقة

بالذات، وليس من خلال العلاقات بالآخرين فقط. وعلى هذا نجد أن تركيبة من العقلية الاجتماعية الطالبية للرعاية والمانحة للرعاية (Gilbert, 2005). تتفق هذه النتيجة مع دراسة ناصف (2019) التي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من الشفقة بالذات لدى الطلبة. بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة ماكينتوش وآخرون (Mackintosh et al., 2017)، التي أظهرت نتائجها أن مستويات الشفقة بالذات جاءت بمستوى ضعيف لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟" يتضح من النتائج أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية (ككل) لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، حيث جاءت الفقرة "أفضل المهام والواجبات الفردية" بالمرتبة الأولى بمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة "أرى بأن الآخرين أفضل مني بكل شيء"، بالمرتبة الأخيرة بمستوى منخفض.

وقد يعزى ذلك إلى أن اضطراب الشخصية التجنبية قد يحدث في الغالب نتيجة معاناة الفرد من خبرات سلبية في الطفولة، كأسلوب المعاملة الوالدية الحازم، والتوجيه والإرشاد الصارم الذي يمنع الفرد من الإستقلالية والثقة بالنفس، وتلبية حاجاته في ظل جو من الدفء، والتفاهم، بالإضافة إلى أن تنشئته ضمن أسلوب لا يحدد المعايير والقواعد الأسرية، ولا يطابق بينها وبين حاجاته في كل مرحلة عمرية، بالإضافة إلى عوامل أخرى لها دوراً أكبر في زيادة فرص الإصابة باضطراب الشخصية التجنبية مثل الانسحاب والقلق الاجتماعي، والعزلة الاجتماعية والحساسية الزائدة، والشعور بالعجز، والكبح الاجتماعي، التي تعيق تعامله مع المواقف الحياتية؛ لارتباطها بمستوى عالٍ من الضيق النفسي والاجتماعي، والتدني الأدائي، وبالتالي تؤثر بشكل سلبي في نمو الشخصية المتوازنة لديه في مراحل عمرية متأخرة كالمرحلة الجامعية، والتي أصبح انتشارها من أهم المشكلات التي تعيق التوافق الأكاديمي، والاجتماعي للفرد نتيجة ما يفرضه من العزلة والتجنب، والانسحاب، والحرمان من ممارسة الأنشطة الاجتماعية. ويؤكد ذلك المومني والمومني (Momani & Momani, 2023) بأن المعاملة الوالدية لها الأثر الأكبر في تكوين شخصية الفرد.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة همتي وآخرون (Hemmati et al., 2019) التي أظهرت نتائجها أن أصحاب الشخصية التجنبية يعانون من القلق وعدم الاستقرار العاطفي، وتجنب الآخرين.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والجنس والكلية والسنة الدراسية بأعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة جامعة اليرموك؟" أظهرت النتائج أن النموذج التنبؤي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (أعراض اضطراب الشخصية التجنبية)، قد كان دالاً إحصائياً؛ حيث كان متغير (الشفقة بالذات) هو المتغير الوحيد الذي كانت نسبة التباين المفسر له دالة إحصائياً. في حين كانت نسبة التباين المفسر لأعراض اضطراب الشخصية التجنبية في المتغيرات (الجنس، إنسانية مقابل علمية، طبية مقابل علمية، سنة ثانية مقابل سنة أولى، سنة ثالثة مقابل سنة أولى، سنة رابعة مقابل سنة أولى) غير دالة إحصائياً.

وقد يفسر ذلك بتشابه أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها طلبة جامعة اليرموك بغض النظر عن الجنس أو الكلية أو السنة الدراسية. كون معظمهم يأتون من بيئات اجتماعية متشابهة في الخصائص إلى حد ما. تتفق هذه النتيجة مع دراسة المومني (Momani, 2023) التي أظهرت نتائجها عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات (الجنس، والكلية، والمستوى الأكاديمي). في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة رشيد وقدرى (2016)، ودراسة فرنهام وتريكي (Furnham & Trickey, 2011)، ودراسة نصار وآخرون (2020) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس في اضطراب الشخصية التجنبية لصالح الإناث. ويتضح من النتائج أن مستوى أعراض اضطراب الشخصية التجنبية تنخفض كلما ارتفع "مستوى الشفقة بالذات". وقد يعزى ذلك إلى أن الطلبة مرتفعي الشفقة بالذات لديهم القدرة على مواجهة الظروف السلبية بشكل أفضل، ويكونوا أقل ضيقاً عند وقوع الضرر لهم، ولديهم مشاعر إيجابية مرتفعة وصحة نفسية أفضل، باعتبار الشفقة على الذات عملية للتنظيم الانفعالي، والتي ترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة مقارنة مع الأشخاص منخفضي الشفقة، والتي تعتبر من العوامل الوقائية لظهور أعراض اضطراب الشخصية التجنبية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من ماكينتوش وزملائه (Mackintosh et al., 2017)، ودراسة كنج وونغ (Keng & Wong, 2017)، ودراسة نايسميث وزملائه (Naismith et al., 2018) التي أظهرت ارتباط المستوى المنخفض من الشفقة بالذات يرتبط بمستويات عالية من القلق والاكتئاب والتجنب كأحد أعراض اضطراب الشخصية التجنبية. في حين بينت النتائج أن أعراض اضطراب الشخصية التجنبية تزداد كلما ارتفع مستوى "العزلة"، و"الإفراط في التوحد"، و"الحكم على الذات". وقد يفسر ذلك بأن الطلبة الذين لديهم أعراض اضطراب الشخصية التجنبية يعانون من نقص في القدرة على التأقلم الاجتماعي، وإقامة علاقات اجتماعية، والحذر والحيطة الشديدة في التفاعلات الاجتماعية، والتقييم السلبي للآخرين، وتجنب أنشطة محددة، بالإضافة إلى المبالغة في تقدير المخاطر الكامنة في الحياة اليومية، وبناءً على هذه الأعراض قد ترتفع من مستوى العزلة و تتفق هذه النتيجة مع دراسة كريجر (Krieger, 2013)، ودراسة نصار وزملائها (2020) بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات وأعراض اضطراب الشخصية التجنبية. الإفراط في التوحد، والحكم على الذات خصوصاً عند اندماجهم في المجتمع الجامعي.

التوصيات:

في ضوء النتائج توصي الدراسة بالآتي:

- 1- الاهتمام بدور الإرشاد والبرامج الإرشادية وتطبيقها بشكل عملي، والعمل على إنشاء مراكز إرشاد نفسي في الجامعات؛ لمساعدة الطلبة في حل مشاكلهم، لا سيما في ظل ما يعانيه الطلبة في الوقت الحالي من مشكلات في شتى جوانب الحياة.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمتغيرات الدراسة كتطوير برامج إرشادية تستند إلى أسس نظرية فعالة للحد من أثرها.

أولاً: المراجع العربية

- رشيد، غالب وقءوري، زينب. (2016). اضطراب الشخصية التجنبية لءى طلبة المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية، 22 (95)، 500-501.
- علوان، عماء عبءه محمد. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لءى الأحداث الجانحين الموءعين بءار الملاحظة الاجتماعية بمءينة أبها. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. 5 (9)، 380-401.
- مصطفى، علي وسناء، فءحي. (2015). الصءة النفسية والعلاج النفسي. دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- مقءاءى، أمنة. (2020). القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والتحييزات المعرفية وأنماط التعلق باضطراب الشخصية النرجسية لءى طلبة الجامعات الأردنية، (أطروءة ءكتوراه غير منشورة)، جامعة اليرموك.
- المليجي، حلمى. (2001). علم نفس الشخصية. دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- منظمة الصحة العالمية. (1999). المراجعة العاشرة التصنيف الدولي للأمراض. تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية، الاوصاف السريرية الاكلينيكية والدلائل الارشادية التشخيصية.
- المومنى، ختام. (2021). الإسهام النسبى لأساليب المعاملة الوالءية المءركة والحساسية الانفعالية فى أعراض الشخصية التجنبية لءى طلبة جامعة اليرموك، (أطروءة ءكتوراه غير منشورة)، جامعة اليرموك.
- ناصر، محمد. (2016). قياس مستويات الشفقة بالذات والأمان الاجتماعى والتوجه الإيجابى للحياة وإءمان الفيس بوك لءى طلبة الجامعة. المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية، 7 (10)، 23-30.
- نصار، سالى وءليل، محمد وسعفان، محمد. (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لءى الطلبة. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 4 (18)، 461-484.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Self-compassion as a predictor of social safeness in Turkish. *Rev. Latinoam Psicol*, 47(1):43-49.
- Akin, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31 (3), 1–15.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.
- Chew, L., & Aug, Ch. (2021). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 5(11), 1-11.
- Clarkin, J., Levy, K., & Schiavi, J. (2005). Transference focused psychotherapy: Development of a psychodynamic treatment for severe personality disorders. *Clinical Neuroscienc Research*, 4(6),379-386.
- Eikenaes, I., Eglund, J., Hummelen, B., & Wilberg, T. (2016). Avoidant personality disorder versus social phobia: significance of childhood neglect.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Furnham, A., & Trickey, G. (2011). Sex differences in the dark side traits. *Personality and Individual Differences* 50 (2) 517– 522.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In, P. Gilbert (Ed). *Compassion: Conceptualisations , Research and Use in Psychotherapy* (263-325). London: Routledge.
- Griffith, E. R. (2019). Spirituality And Self- Compassion Among College Students. *Proceedings of the West Virginia Academy of Science*, 91(1). <https://doi.org/10.55632/pwvas.v91i1.468>
- Hemmati, A., Mirghaed, R., Rahmani, F., & Komasi, S. (2019). The differential profile of social anxiety disorder (SAD) and avoidant personality disorder (APD) on the basis of criterion B of the DSM5-AMPD in a college sample. *Malays J Med Sci*, 26(5), 74–87.
- Ibrahimm, R. a., & Mohammed, L. H., (2019). Avoidant personality disorders and its relation to motivation of school achievement for the students at Salahaddin University/Erbil. *Zanco Journal of Humanity Sciences*, 23(3), 281-304.
- Keng, Sh., & Wong, Y. (2017). Association among self-compassion, childhood invalidation, and borderline personality disorder symptomatology in a Singaporean sample. *Emotion Dysregulation*, 4(24), 2-8.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., Holtforth, M. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and voidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44 (2) 501–513.

- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M. & Chan, S. (2017). The Relationships Between Self-Compassion, Attachment and interpersonal Problems in Clinical Patients with Mixed Anxiety and Depression and Emotional Distress. *Mindfulness* (N Y), 9(1), 961-971.
- Momani, F., Momani, K. (2023). The Prevalence of Avoidant Personality Disorder among Yarmouk University Students in the Light of Some Variables. *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*, 34(1), 61-71.
- Naismith, I., Zarate, G., & Feigenbaum, J. (2018). Abuse, invalidation and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion and fear of self-compassion in personality disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453.
- Neff, K. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2 (1), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. 41(4), 908-916.
- Neff, K., Pitman, M. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9 (9), 225–240.
- Neff, K., Vonk R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(4), 23-50.
- Nielsen, G., Schanche, E., Stiles, T., McCullough, L., & Svartberg, M. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders.
- Sorensen, K. D. (2020). Lived experience of avoidant personality disorder: How people diagnosed with avoidant personality disorder make sense of their everyday life and challenges Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oslo.
- Woodruff, S., Glass, C., Arnkoff, D., Crowley, K., Hindman, R., & Hirschhorn, E. (2013). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 5(4), 410-421.