



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Muhammad Hussein Ali

Tikrit University, College of Education for Human Sciences

* Corresponding author: E-mail :

mohamed.hu.ali@tu.edu.iq

07733337123

Keywords:

intellectual sympathy,

emotion,

students,

university

ARTICLE INFO**Article history:**

Received 15 July 2023

Received in revised form 25 July 2023

Accepted 7 Aug 2023

Final Proofreading 19 Dec 2023

Available online 21 Dec 2023

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
THE CC BY LICENSE<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Journal of Tikrit University for Humanities

Self-compassion among University Students

ABSTRACT

The current research aimed to identify:

- 1_ Self-compassion among university students.
- 2_ Statistically significant differences in self-compassion according to the gender variable (male, female). (To achieve the objectives of the research, the researcher built a tool for self-compassion according to the theory of (Neef), and the researcher formulated (36) paragraphs on (3) dimensions, with (12) paragraphs for each dimension and all the paragraphs in their positive form, and after applying the scale on the sample consisting of (400) students The researcher found the following:

1. University students enjoy self-compassion.
2. There are no statistically significant differences according to the gender variable, males and females.

© 2023 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.30.12.1.2023.26>

التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة

م.د. محمد حسين علي / جامعة تكريت كلية / التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1_ التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة.
 - 2_ الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث).
- ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء اداة للتراحم الذاتي على وفق نظرية (نيف) وقام الباحث بصياغة (36) فقرة على (3) ابعاد بواقع (12) فقرة لكل بعد وكل الفقرات بصورتها الايجابية، وبعد تطبيق المقياس على العينة المكونة من (400) طالب وطالبة توصل البحث الى النتائج الاتية:

- 1_ ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتعاطف الذاتي.
- 2_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس الذكور والاناث

الكلمات المفتاحية : التعاطف الفكري ، العاطفة ، الطلبة ، الجامعة

مشكلة البحث

تعتبر الجامعة هي المؤسسة التربوية التي يعيش فيها الفرد بعد إنهاء المرحلة الاعدادية، لينطلق بعدد من الساعات اليومية إلى البيت الثاني وهي الجامعة، ونظراً لتباين مستويات التعاطف الذاتي التي تتمثل في أن بعض الأفراد تجدهم يتحدثون عن أنفسهم بأنهم ضعفاء وفاشلين دراسياً وأنهم محبطين من الحياة الجامعية خاصة في السنة الأولى، وبالتالي يميلوا إلى القسوة مع الذات واللامبالاة والنقد الذاتي وأن الأمور تسير معهم بشكل سيء وأنهم مصابين بخيبة الأمل.

ونظراً لطبيعة وضع طلبة الجامعة ووجود العديد من المعوقات التي تواجههم، حيث يواجهون مشاكل أكاديمية ونفسية واجتماعية مختلفة، فقد يختلفون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم والآخرين عند تعرضهم لهذه المشاكل قد ينجح بعضهم، وقد يفشل البعض الآخر. لذلك نجد أن بعضهم يتعامل مع تجارب الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتراحم إيجابي مع أنفسهم وانفتاح كامل على تجاربهم مع اليقظة الذهنية، بدلاً من إنكارها أو التعامل معها بطريقة عاطفية، أو قد تؤثر على الأفراد الذين لا يملكون القدرة على التصالح مع أنفسهم والتعاطف معها، وخاصة أولئك الذين يفشلون في مواجهة تجاربهم المؤلمة، ونتيجة لذلك يعيشون في حالة من القلق والاكتئاب والتوتر، وشخصياتهم قد تتسم بالركود الفكري والعزلة الاجتماعية وانعدام الثقة والنقد الذاتي. وأن الرحمة على وجه الخصوص مرتبطة بالشخصية الطبيعية والسعادة النفسية، فهي تعزز الشخصية وتدعمها في توافقها النفسي والاجتماعي، وأن الأفراد الذين يمتلكون مثل هذه الصفات يعانون بدرجة أقل من القلق والتوتر والاكتئاب مقارنة بالأفراد الذين يتعاملون معها بقسوة في تلك المواقف.

أهمية البحث

يعد التعاطف الذاتي أحد المؤشرات الرئيسية على الصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على طيب الحياة، فهو الرغبة في أن تكون مشاعرنا بعيدة عن المعاناة والمشقة، وذلك شرط أساسي لحدوث التعاطف، فالتعاطف الذاتي نوع من القبول الذاتي الذي يواجه الألم والأسى مما يساعد الفرد على معاشة الخبرات المؤلمة دون مبالغة انفعالية، كما أنه اتجاهاً إيجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة يتمثل في اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها الناس، ومعالجة

المشاعر المؤلمة التي يدركها الفرد بعقل منفتح. وقد لاقى مفهوم التعاطف الذاتي اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس حيث ظهر حديثاً في علم نفس الشخصية، حيث يرتبط التعاطف الذاتي بالشخصية السوية، فالأفراد الذين يتمتعون بالتعاطف الذاتي يعترفون أنهم غير كاملين، فهم معرضون للفشل في تحقيق بعض أهدافهم في الحياة، لذا نراهم يميلون إلى أن يتعاطفوا مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات محبطة ومؤلمة بدلا من لوم الذات أو انتقادها، كما يتمتع أصحاب التعاطف الذاتي بالثقة بالنفس، وإدارة الذات الفعالة، و التفاعل الاجتماعي الجيد. (moore,2013: 25)

ويعد مفهوم التعاطف من المفاهيم الإيجابية التي تساعد الفرد على تقليل معاناته وآلامه من خلال مكوناته المعرفية والوجدانية والسلوكية كما تساعد في التخفيف من حدة الاضطرابات والضغط التي تواجهه في مواقف حياته المختلفة فعندما يكون الفرد لطيفاً وواعياً لا يحتاج الى التأثير بحياة الماضي وانما الأهم هو كيف يتصرف وكيف ينشط ذهنياً فبهذا الشكل تبدأ الصفات الجيدة في الظهور في ذهنه وتبدأ الصفات السلبية في التلاشي. وعليه ممارسة الفرد لهذا ينتج تغيرات كبيرة في الحد من اعراض القلق والتوتر وزيادة قدرات اليقظة والاحترام والتعاطف مع الذات (السادة، 2021: 159)

وأوضحت نيف (Neff,2007) ان التعاطف الذاتي يمكننا من تلبية احتياجاتنا الخاصة، وتحفيز التغيير الضروري في أنفسنا وفي المجتمع، ويمكننا من تكوين علاقات اصيلة فتوضح (نيف) كيفية استعادة التوازن الداخلي في نفس الفرد، حتى يتمكن من المساعدة في استعادة التوازن في الآخرين (Neff,2007: 10).

لذا أصبح التعاطف الذاتي ذا أهمية كبيرة في الدراسات النفسية التي تتناول الموضوعات الشخصية والاجتماعية لما له من تأثير كبير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي، حيث ترتبط سعادة الفرد وتحقيقه للصحة النفسية في مدى ممارسته للتراحم الذاتي فيصبح الفرد بإمكانه آنذاك من ملاحظة أخطائه والسعي الى إيجاد حلول فيكون أكثر وعياً وفهماً لذاته.

وتظهر أهمية الدراسة الحالية في استخدامها لمفهوم التعاطف الذاتي الذي يعد من المفاهيم الحديثة في المجال النفسي والتربوي ، كما أنه من المفاهيم الإيجابية التي تعد مؤشر قوى على الصحة النفسية، فالتعاطف الذاتى له العديد من الفوائد فهو يساعد على خفض الشعور السلبي، والشعور بالتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة، كما يساعد في خفض الإكتئاب والقلق والتوتر الناتج عن المواقف الصعبة.

أهداف البحث

يهدف الباحث الحالي التعرف على:

- 1_ التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة.
- 2_ الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ للدراسة الصباحية/ حسب متغير الجنس (ذكور و إناث) و للعام الدراسي (2022- 2023).

تحديد المصطلحات

أولاً: التعاطف الذاتي: عرفه كل من:

1_ نيف (Neff,2003) : "هو قبول الفرد لمعاناته ووجود الرغبة لتخفيفها والتصرف بلطف وحساسية مع الذات بدلاً من لومها في حالة الألم او الفشل ورؤية التجارب السلبية باعتبارها جزء من حياة أي انسان والذي يحفز الرغبة اللاحقة لمساعدة الآخرين والبحث عن حلول منطقية لتخفيف الألم" (Neff,2003: 85).

2_ ورنر وآخرون,(Werner et al,2012): "هو القبول الذاتي للفرد، وقدرته على ان يكون قادراً على تقديم تقييم رحيم بذاته". (Werner et al,2012: 25).

3_ التعريف النظري: وقد تبني الباحث تعريف نيف (Neff,2003) تعريفاً نظرياً للتراحم الذاتي. 4_ التعريف الاجرائي للتراحم الذاتي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس التعاطف الذاتي المعد لأغراض البحث الحالي.

الفصل الثاني

أولاً: التعاطف الذاتي: مفهوم التعاطف الذاتي

يعد التعاطف الذاتي من المفاهيم النفسية ذات الحضور في التراث الإنساني إذ شاع في الأفكار الدينية قديماً وعد من المبادئ الهامة والعناصر الأساسية، فالتعاطف الذاتي مفهوماً قديم وحديث في آن معاً، ويعد من المبادئ الهامة والعناصر الأساسية التي ارتكزت عليها الكثير من المدارس البوذية قديماً، ويصور التعاطف في إطار التعاليم البوذية على أنه طريقة تساعد الافراد على تدريب عقولهم، مما يؤدي

الى تحسين عام في جودة الحياة، وإذا ما تبنى الافراد التعاطف نحو ذواتهم ونحو الآخرين، فإن ذلك يساعدهم ويمكنهم من التعايش مع المشاعر القوية ويمنحهم درجة كبيرة من الفهم والرعاية الموجهة ذاتياً والمساندة التي تساعد في إحداث أصعب أشكال التغير، وحديثاً صاغت عالمة كرسيتين نيف (Neff,2003) هذا المفهوم متأثرة بالأفكار والتعاليم البوذية، ومن خلال ممارستها الشخصية للتأمل واتساقاً مع هذه الأفكار تطور تطوراً دلاليّاً، فأصبح يشير الى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات الفشل المدرك، أو عندما يقع في خطأ ما، حيث يساعد التعاطف على فهم الذات والوعي بها بشكل أكبر وكذلك فهم الآخرين والتعاطف معهم. وان الرحمة مزيج من الحب والحزن، حيث تمزج بين معرفة المعاناة والرغبة في تخفيفها وبذلك فالتعاطف الذاتي هو التأثير بمعاناة الشخص الذاتية أي تجربة وممارسة مشاعر الاهتمام واللفظ اتجاه الذات، واخذ موقف المتفهم اتجاه الإخفاقات وأوجه القصور الذاتية، وإدراك ان التجربة الشخصية للفرد هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة. (Neff,2003: 12)

ويعد التعاطف الذاتي من المفاهيم الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، كما أنه من المفاهيم الحديثة الذي لاقى في الفترة الأخيرة اهتماماً نظراً لأهميته بالنسبة لحياة الفرد. ويعد أحد المؤشرات الرئيسية على الصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على طيب الحياة، والرغبة في ان تكون مشاعرنا بعيدة عن المعاناة والمشقة، وذلك شرط أساسي لحدوث التعاطف، لأنه نوع من القبول الذاتي الذي يواجه الألم والأسى مما يساعد الفرد على معاشة الخبرات المؤلمة دون مبالغة انفعالية. (Neff,2015: 47).

نظرية (Neff) في التعاطف الذاتي:

يعتبر التعاطف الذاتي (Self-Compassion) من الأساليب الأساسية التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي، بوصفه دليل فعال في رفع منسوب عناصر القوة الإيجابية بالفرد، وبالتالي قد يعالج مواطن الضعف بشكل تلقائي، فإن تقوية عناصر القوى في الشخصية من شأنه ان يخفض منسوب نقاط الضعف فيه وهذه الآلية في العلاج من اهم مقومات علم النفس الإيجابي. اما ظهور التعاطف الذاتي فقد ظهر في التراث النفسي مع بداية الألفية الثالثة، حيث قدمت عالمة النفس الأمريكية كرسيتين نيف تأصيلاً نظرياً لهذا المفهوم من خلال دراسات متتالية في (٢٠٠٣) كما طورت مقياساً لقياسه وقد صاغت هذا المفهوم وتمت ترجمته إلى عدة لغات، وقد طرحت نيف (Neff) سؤالاً مفاده ما السعادة النفسية؟ هل هي السلامة من الأمراض النفسية أو الشعور بالرضا عن الذات؟ وأجابت عن هذا التساؤل بان التعاطف الذاتي Self-Compassion هو مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد :Neff,2003 (32_318).

حيث يتضمن ايضاً حياة اجتماعية فاعلة مع الآخرين ولا سيما مع الاسرة والأصدقاء المقربين التي تؤثر بالخبرات التي تتكون لدى الفرد، وإن التعاطف الذاتي هو أكثر من مجرد حب الذات، انها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن التعاطف الذاتي يفقد قيمته ويتحول إلى الشفقة على الذات، وأصبح بعدها أسلوب علاجي ووقائي في مجال الصحة النفسية مرتكزاً على أسس ونظريات علمية. (Neff,2003-101).

أبعاد التعاطف الذاتي:

يعد نموذج التعاطف الذاتي الذي صمّمته نيف (Neff,2003) أول نموذج للتراحم الذاتي أسفر عن مقياس التعاطف الذاتي، ثم ترجم للكثير من اللغات للتحقق من المقياس والأبعاد الثلاثة للتراحم الذاتي، وأسفر النموذج عن بنية ثلاثية الأبعاد ثنائية القطب للتراحم الذاتي هي (الطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، والوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية) (Neff,2003: 86)

وفيما يأتي توضيح لهذه الأبعاد:

1 - لطف الذات مقابل لوم الذات: هي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية او المعاناة أو الفشل من إصدار أحكام قاسية عليها او لومها. (Neff,2003:223-249)

٢ - الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة: يتضمن هذا البعد الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة. (Neff,2007:908-916)

3- اليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية: اليقظة العقلية هي الوعي المعرفي الذي يساعد الناس على تقبل العواطف المؤلمة والأكثر دون ان يتحمس أو ينحرف لها. (Neff,2003: 47)

دراسة سابقة

دراسة (العصافرة، 2018)

التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الاردنية.

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، وكذلك التعرف إلى مستوى التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. ولتحقيق أهداف

الدراسة، تم تطوير وتطبيق مقياسي التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصصي الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي. حيث كانت الابعاد: الحكم الذاتي، والعزلة والإفراط في تحديد هوية الذات بالمستوى المتوسط. بينما الأبعاد: اللطف الذاتي، والصفات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية كانت ذات مستوى منخفض. كما بينت النتائج وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس الاهتمام الاجتماعي. وقد أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. (العصافرة، 2018: 837)

الفصل الثالث

منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لكونه انسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ووصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، ويعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً.

إجراءات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي، لابد من تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة ممثلة له وإعداد الاداتين المناسبتين للقياس والتأكد من صلاحيتهما وقدرة فقراتهما على التمييز وصدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على عينة البحث المختارة، واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها، وفي ما يأتي وصف لإجراءات البحث.

مجتمع البحث:

ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة تكريت للعام الدراسي (2022 - 2023)، إذ بلغ عددهم الكلي (5463) طالبا وطالبة موزعين حسب الجنس على (3615) للذكور، و (1848) للإناث، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث موزع بحسب (الجنس)

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية للعلوم الانسانية	3615	1848	5463

عينة البحث:

واعتمد الباحث في البحث الحالي على عيّنتين، عينة التحليل الإحصائي وعينة التطبيق النهائي التي تم تطبيق اداتا البحث عليها.

أ - عينة التحليل الاحصائي (الاعداد)

بعد تحديد مجتمع البحث تم اختيار عينة البحث الحالي بطريقة طبقية عشوائية وبالبالغة (400) طالباً وطالبة موزعين حسب الجنس (ذكور_ اناث) وتمثل (7 %) من مجتمع البحث، كعينة تمثيلية وهي العينة ذاتها لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والثبات بطريقة معادلة الفاكرونباخ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة إعداد مقياس التعاطف الذاتي (عينة التحليل الاحصائي)

المجموع	الجنس		الكلية
	اناث	ذكور	
400	200	200	كلية التربية للعلوم الانسانية

ب_ عينة التطبيق النهائي (عينة البحث الرئيسية):

شملت عينة البحث الحالي (400) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية موزعين بالتساوي حسب الجنس بين (200) ذكور و (200) اناث وتمثل (7%) من حجم مجتمع البحث. و جدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

أفراد عينة التطبيق النهائي موزعة على وفق متغير (الجنس)

المجموع	الجنس		الكلية
	اناث	ذكور	
400	200	200	كلية التربية للعلوم الانسانية

اداة: التعاطف الذاتي: تعد أداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، وان اختيار الأداة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها.

مقياس التعاطف الذاتي:

1_ تحديد مفهوم التعاطف الذاتي: إذ اعتمد الباحث نظرية نيف (Neff,2003) منطلقاً نظرياً للتراحم الذاتي، في بناء مقياس له تبني الباحث تعريف نيف (Neff,2003) للتراحم الذاتي والتي عرفته "هو قبول الفرد لمعاناته ووجود الرغبة لتخفيفها والتصرف بلطف وحساسية مع الذات بدلاً من لومها في حالة الألم او الفشل ورؤية التجارب السلبية باعتبارها جزء من حياة أي انسان والذي يحفز الرغبة اللاحقة لمساعدة الآخرين والبحث عن حلول منطقية لتخفيف الألم" (Neff,2003: 85).

2_ تحديد ابعاد التعاطف الذاتي: وهي كالآتي:

البعد الاول / لطف الذات.

البعد الثاني / الوعي بالانسانية المشتركة.

البعد الثالث / اليقظة العقلية.

إعداد فقرات المقياس:

وبما ان البحث الحالي يستهدف قياس (التعاطف الذاتي)، ونتيجة لتعذر حصول الباحث على اداة بحث ملائمة للمجتمع البحث بحسب ما أتيح للباحثة من الاطلاع عليه، إذ لم تجد مقياساً مناسباً يقيس التعاطف الذاتي على وفق المنطلقات النظرية لكرستين نيف (٢٠٠٣)، والتي تم تبني نظريتها في البحث الحالي، لذا ارتأى الباحث بناء مقياس يتناسب مع مجتمع البحث الحالي.

قام الباحث بصياغة فقرات مقياس التعاطف الذاتي بعد تحديد الابعاد التي يتكون منها المقياس وتعريف كل بعد بحيث تكون الفقرات معبرة عن البعد، ومنسجمة مع طبيعة المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس. وتمت صياغة (36) فقرة موزعة على (3) ابعاد بواقع (12) فقرة لكل بعد، كل الفقرات بصورتها الايجابية، ومن أجل صياغة فقرات المقياس صياغة سليمة التزم الباحث بجملة من الشروط الواجب توافرها واتباعها في الصياغة وهي:

1_ أن تكون صياغة الفقرة بلغة مفهومة تلائم طبيعة أفراد العينة.

2_ أن تعطي كل فقرة فكرة واحدة فقط.

3_ الابتعاد عن استعمال التعميمات المطلقة مثل دائماً أو غالباً.

4_ كل فقرة يجب أن تصاغ بجملة قصيرة بحيث أن المستجيب لا يملّ عند الإجابة عنها.

5_ أن تصاغ الفقرات بصيغة ضمير المتكلم.

أما بدائل الاجابة فقد تكون المقياس من خمس بدائل هي (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً). وكانت أوزان البدائل هي (1,2,3,4,5).

إعداد تعليمات المقياس:

تم الاهتمام في إعداد تعليمات المقياس لكي تكون واضحة وسهلة الفهم، ولم يتم التطرق للهدف من المقياس كي لا تتأثر المستجيبة به عند الإجابة. أيضاً أشار الباحث بأن إجابة المستجيبة لن يطلع عليها أحد سواها، فضلاً عن التنبيه لعدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة، كونها تعبر عن تفضيلات للتراحم الذاتي وأن الإجابة لأغراض البحث العلمي، وأنه لا حاجة لذكر الاسم، وذلك للاطمئنان على سرية الإجابة.

صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري):

تم عرض مقياس التعاطف الذاتي بصيغته الأولية المكون من (36) فقرة بواقع (12) فقرة لكل بعد على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، بلغ عددهم (16) محكماً ، وهذا ما يشير إليه أصحاب الاختصاص في مجال البحوث التربوية والنفسية بضرورة الاستعانة بآراء المحكمين للتحقق من صدق الأداة.

وقد تضمن ذلك عرضاً للتعريف النظري الذي اعتمده الباحث وابعاده وتعريف كل بعد منها، وعرض الفقرات في الأسلوب الخاص بها، وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم وآراءهم في:

1_ مدى صلاحية البدائل.

2_ مدى ملاءمة الفقرة للأسلوب التي تنتمي إليها.

3_ مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من أجله.

4_ للمحكمين إمكانية إضافة فقرة أو حذف واقتراح التعديل المناسب لأي فقرة تحتاج إلى ذلك بما يجعل المقياس ملائماً لعينة البحث.

وقد اعتمد الباحث قيمة (مربع كأي) المحسوبة والنسبة المئوية معياراً لإبقاء الفقرة من عدمها، من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية لمربع كأي والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) تبين أن قيم مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات دالة إحصائياً، وكما موضحة في جدول (4).

جدول (4)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات التعاطف الذاتي

مستوى الدلالة 0,05	قيمة مربع كاي		النسبة المئوية	عدد الغير موافقين	عدد الموافقون	ارقام الفقرات	الابعاد
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	3.84	12.2	%94	1	15	9_8_7_6_5_4_3_2_1 12_11_10	لطف الذات
		16	%100	0	16	9_8_7_6_5_4_3_2_1 12_11_10	الوعي بالانسانية المشتركة
		12.2	%94	1	15	9_8_7_6_5_4_3_2_1 12_11_10	اليقظة العقلية

وبذلك لم يتم حذف أية فقرة من فقرات المقياس.

التجربة الاستطلاعية:

إن الغرض من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى، كذلك معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجه المستجيب لغرض تلافيها قبل تطبيق المقياس بصورته النهائية، لذا سعى الباحث إلى تطبيقه على عينة عشوائية اختيرت من مجتمع البحث مكونة من (40) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة تكريت، و جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

أفراد عينة التطبيق الاستطلاعي

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية للعلوم الانسانية	20	20	40

وقد تبين للباحث أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة.

التحليل الإحصائي للفقرات

حساب القوة التمييزية للفقرات:

تشير القوة التمييزية للفقرة إلى قدرة الفقرة على التمييز بصورة صحيحة بين المفحوصين من حيث امتلاكهم للسمة أو الخاصية التي يقيسها الاختبار، ولغرض التحقق من القوة التمييزية للفقرات قام الباحث

بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (400) من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة تكريت تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد تصحيح استجاباتهم تم ترتيب الاستمارات تنازلياً وفي ضوء الترتيب اختار الباحث (27%) من الدرجات العليا والتي تمثل (108) طالبة من المجموعة العليا، و(27%) من الدرجات الدنيا والتي تمثل (108) طالبة من المجموعة الدنيا، إذ تشير الدراسات والبحوث السابقة إلى اعتماد نسبة (27%) في اختيار المجموعتين المتطرفتين ، والتي تستخدم من التحليل ومن خلال هذا الاجراء نحصل على مجموعتين تتميزان بشيء من التمايز والاختلاف.

إذ احتوت المجموعتين (216) استبانة والتي تحصل عليها الباحث وضمت هاتين المجموعتين مجموعة أولى تضم الدرجات العليا والمجموعة الثانية تضم الدرجات الدنيا، وبعد الاستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) إذ تم معالجة البيانات وذلك بحساب (T.Test) للمجموعة العليا والمجموعة الدنيا لعينتين مستقلتين متساويتين.

أظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة إذ تبين أن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من قيمتها التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التعاطف الذاتي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية المستخرجة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
7.976	1.283	3.88	0.353	4.91	1
7.395	1.143	4.15	0.137	4.98	2
7.911	1.132	3.95	0.407	4.80	3
7.734	1.263	4	0.236	4.96	4
10.217	1.286	3.13	0.664	4.7	5
8.606	1.051	3.85	0.412	4.9	6
9.965	1.325	3.77	0.232	4.94	7
6.675	1.281	3.78	0.613	4.72	8
7.171	1.258	3.59	0.524	4.8	9

7.363	1.127	4.18	0.097	4.99	10
13.641	1.096	3.14	0.439	4.81	11
9.777	1.167	3.85	0.216	4.97	12
10.974	1.178	3.46	0.59	4.74	13
5.051	0.774	4.54	0.303	4.94	14
5.881	0.875	4.5	0.10	5	15
8.969	1.097	3.91	0.368	4.92	16
7.931	1.283	3.88	0.353	4.91	17
7.395	1.143	4.15	0.137	4.98	18
8.837	1.075	3.68	0.621	4.73	19
11.54	1.141	3.07	0.738	4.58	20
9.785	0.957	4	0.301	4.94	21
6.434	1.151	4.24	0.19	4.96	22
10.335	1.326	2.67	1.1	4.38	23
11.688	1.225	3.35	0.35	4.91	24
7.868	1.643	3.47	0.633	4.81	25
9.987	1.219	3.81	0.333	4.9	26
8.221	1.162	3.94	0.399	4.91	27
9.621	1.219	3.83	0.165	4.97	28
8.575	1.423	3.45	0.526	4.85	29
9.319	1.511	3.42	0.496	4.84	30
5.865	0.881	4.49	0.096	4.99	31
9.008	1.113	3.78	0.544	4.85	32
12.026	1.194	3.22	0.616	4.78	33

11.591	1.248	3.44	0.456	4.92	34
12.206	1.409	2.7	0.807	4.61	35
8.829	1.203	3.55	0.571	4.81	36

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي)

ولتحقيق ذلك قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بطريقة بيرسون (person) بين درجات العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس فتبين أن جميع الفقرات ارتباطها قوي مع الدرجة الكلية للمقياس ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.458	13	0.436	25	0.402
2	0.435	14	0.489	26	0.461
3	0.411	15	0.477	27	0.544
4	0.410	16	0.487	28	0.519
5	0.377	17	0.506	29	0.500
6	0.457	18	0.418	30	0.464
7	0.471	19	0.563	31	0.319
8	0.429	20	0.489	32	0.506
9	0.502	21	0.477	33	0.400
10	0.511	22	0.437	34	0.542
11	0.558	23	0.442	35	0.498
12	0.462	24	0.506	36	0.452

قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) تساوي (0.098).

الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً- صدق المقياس:

1_ **الصدق المنطقي:** ويقدر الصدق المنطقي للمقياس بإجراء فحص منظم لمجموعة المجالات والفقرات التي يتضمنها المقياس لتقدير مدى تمثيلها للمجال السلوكي أو المفهوم الذي أعد المقياس لقياسه.

2_الصدق الظاهري: وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس التعاطف الذاتي من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية لتقدير مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله، وكما مرّ ذكره في إجراءات إعداد المقياس، ويعد كل من الصدق المنطقي والظاهري ممثليين لصدق المحتوى.

3_ صدق البناء: يعكس صدق البناء درجة الدقة التي تتمكن منها الاداة من قياس ما صممت من أجله وقد تم حساب القوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون. **ثانياً - ثبات المقياس:**

ولغرض التحقق من ثبات مقياس التعاطف الذاتي اعتمدت الباحث طريقتين هما:

أ_ الاختبار - إعادة الاختبار (Test – Retest):

ولحساب الثبات بهذه الطريقة طُبّق المقياس على عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة تكريت اختبروا بالطريقة العشوائية بلغ عدده (40) طالبا وطالبة وكما مبين في جدول (8)، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني تبين ان معامل الثبات (80%) وهو معامل ثبات جيد إذ أشار (العيسوي) إلى أنه إذا كان معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0,70) فأكثر فإن ذلك يعدّ مؤشراً جيداً لثبات الاختبارات في العلوم التربوية والنفسية. (العيسوي , 1985 : 58)

جدول (8)

عينة الثبات

ت	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
1	كلية التربية للعلوم الانسانية	20	20	40

ب_ معامل ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha):

تعتمد هذه المعادلة على حساب الارتباطات بين الفقرات الداخلة في المقياس، وتقسيمه إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته. وتشير نانلي (Nunnally,1978) أن معادلة ألفا كرونباخ تزودنا بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف (Nunnally,1978:230)، وقد تبين أن معامل الثبات تتراوح (84%) ويعدّ معامل ثبات جيد.

الصيغة النهائية لمقياس التعاطف الذاتي:

تألف المقياس بصورته النهائية مكوناً من (36) فقرةً، وكان المتوسط الفرضي له (108)، والدرجة القصوى للإجابة هي (180) بينما كانت الدرجة الدنيا للإجابة (36)، وقد توزعت الفقرات على الابعاد الثلاثة لكل بعد (12) فقرة.

أما بدائل الاجابة فقد تكون المقياس من خمس بدائل هي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً). ومن أجل احتساب الدرجة الكلية للمستجيب في المقياس كانت أوزان البدائل هي (1،2،3،4،5) للفقرات بصورتها الايجابية.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1_ مربع كاي: استعمل لمعرفة الفروق بين المحكمين الموافقين وغير الموافقين على فقرات المقياسين.
- 2_ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: استعملت في حساب القوة التمييزية والفروق ذات الدلالة الاحصائية حسب متغير الجنس (ذكور، اناث).
- 3_ معادلة بيرسون: استعمل في استخراج صدق البناء المتمثل في (ارتباط كل درجة بالدرجة الكلية وحساب معامل الثبات للأدوات وحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على المقياسين).
- 4_ معامل الفاكرونباخ: استعمل لحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.
- 5_ الاختبار التائي لعينة واحدة: استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات المتحققة للدرجات والأوساط الفرضية للمقياسين.

الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول: التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة.

تحقيقاً لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق المقياس على أفراد (عينة التطبيق النهائي) وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة على مقياس التعاطف الذاتي (152.89) درجة وإن الانحراف المعياري (15.596) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (108) درجة، تبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطين، ولغرض الوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي لعينة واحدة وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة (49.192) أعلى من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) أي أن الفرق بين المتوسطين هو ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي، وتشير النتيجة إلى تمتع العينة بالتعاطف الذاتي والجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على مقياس التعاطف الذاتي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط النظري	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0.05	1.96	49.192	108	399	15.596	152.89	التعاطف الذاتي

ويتضح من الجدول أعلاه أن الطلبة لديهم تراحم ذاتي، وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة يوجد لديهم تراحم ذاتي وبإمكانهم السيطرة والتوجيه الصحيح لفعاليات حياتهم وتقديم المساعدة، والعطف على انفسهم وعدم الانفعال السلبي، وبناءً على ما جاء في الإطار النظري، ان التعاطف الذاتي رحمة موجودة في داخل أنفسنا بهدف الرعاية والاهتمام لمواجهة المعاناة. (Neff,2003:352).

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

تم معالجة البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين فأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً يعزى لمتغير الجنس، بين الذكور والاناث في التعاطف الذاتي، إذ بلغ متوسط درجات الذكور (153,36) درجة وبانحراف معياري قدره (17,564)، في حين بلغ متوسط درجات الاناث (148,97) درجة وبانحراف معياري قدره (15,744)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (1,04) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، وجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
0,05							

غير دال إحصائياً	1.96	1.04	398	17.564	153.36	200	ذكور
				15.744	148.97	200	اناث

من خلال الجدول اعلاه يتبين بأن طلبة الجامعة من الذكور والاناث لا توجد بينهم فروق ذات دلالة إحصائية في التعاطف الذاتي تعزى لمتغير الجنس ويفسر الباحث ذلك ان التعاطف الذاتي يعد من اهم الدوافع الشخصية لدى الذكور والاناث، ويتضمن الدعم والمساعدة والتقدير والامتنان، وأن كلى الجنسين يسعيان للطف بذواتهم والشفقة عليها وتعديل مسارها والرحمة بها.

المصادر

- Neff,K.D.Kirpatrick,K.L.,&Rude ,S.S.(2007): Self-Compassion and Adaptive Psychological functioning .Journal of Research in Personality,41(1),139-154.
- Neff,K.,Dahm,K.(2015).Self –compassion : What it is ,What it does ,and how it relates to mindfulness.Handbook of mindfulness and self-regulation,(10),121-137.
- Neff, K, D.,(2003a): The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223-250.
- Neff,K.D.Kirpatrick,K.L.,&Rude ,S.S.(2007): Self-Compassion and Adaptive Psychological functioning .Journal of Research in Personality,41(1),139-154.
- Werner,K.H.,Jazaieri,H.,Goldin,P.R.,Ziv,M.,Heimberg,R.G.,&Gross, J.J(2012). Self-compassion and social anxiety disorder .Anxiety Stress & Coping: An International Journal, 25(5).
- Moore,S :(2013) What is the best predictor of emotional distress ;

mindfulness, self- compassion or other –compassion ? Doctor of clinical psychology, University of East Anglia.