

التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م نورا راضي حسن عبيد

جامعة القاسم الخضراء

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي. 1- التعرف على التعاطف على الذات لدى طلبة الصف السادس الإعدادي 2- الفروق لمتغير التعاطف على الذات على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) 3- الفروق لمتغير التعاطف على الذات على وفق متغير التخصص (علمي - إنساني) وقد تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية (الصف السادس) وتم اختيارها بطريقة الطليعة العشوائية وبعد إجراء المعالجات الإحصائية أظهرت النتائج 1- أن عينة البحث تتمتع بالتعاطف على الذات 2- عدم وجود فروق لمتغير التعاطف على الذات لمتغير (الجنس) ولصالح الذكور 3- وجود فروق لمتغير التخصص من حيث (التخصص) ولصالح التخصص العلمي

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات

Self-Compassion Among Preparatory School Students

A.L. Noura Radhi Hassan Obaid

Al-Qasim Green University

Abstract

This research aims to: 1- Identify self-compassion among sixth-grade preparatory school students. 2- Determine the differences in self-compassion based on gender (male-female). 3- Determine the differences in self-compassion based on academic specialization (scientific-humanities). The research sample consisted of (400) male and female students from the sixth grade of preparatory school, selected using natural random sampling. After statistical analysis, the results showed: 1- The research sample possesses self-compassion. 2- There are no differences in self-compassion based on gender, favoring males. 3- There are differences based on academic specialization, favoring the scientific specialization.

Keywords: Self-compassion

مشكلة البحث

تحدّ العالم اليوم تغيرات سريعة وحديثة و منها المجتمع العراقي وهذه التغيرات كانت سريعة في مختلف مجالات الحياة ولا بد للإنسان التكيف معها ومواكبتها في مجالات عدة منها اقتصاديه واجتماعية وتكنولوجية باعتبار أن الإنسان هو المحور الرئيسي لهذه التطورات التي شهدها العالم كما يعد العطف على الذات العامل الرئيسي لتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية من أجل التعامل الإيجابي مع ضغوط الحياة التي يتعرض لها الفرد وهو جانب ايجابي من أجل التوافق الذاتي والسيطرة على القلق والتوتر والخوف وأبعاد الذات عن اللوم النفسي ونقد الذات وتحقيق التكيف الذاتي ولأجتماعي لتحقيق الرفاه النفسي فالانضباط الذاتي هي المفتاح للوصول الى الصحة النفسية (عذافه وخلف, 2023:900)

فا لأفراد الذين يتميزون بالسلوك الإيجابي هم قادرين على مواجهة التحديات والصعوبات وهم قادرين تجنب الاجهاد والقلق والمحافظة على الرفاهية النفسية بشكل افضل من خلال التعاطف مع الذات من أجل مواجهة التحديات والضغوط النفسية (poot &cassi, 2020) ولهذا فلا بد من البحث عن مفاهيم

جديدة داخل الذات يمكن ان تقلل من المشاعر السلبية للطلبة عندما يواجهون الضغوط الخارجية فلا بد من وجود عملية التعاطف مع الذات حتى تحمي المشاعر الإيجابية عنده ومواجهة الضغوط الخارجية وأن الافراد الذين يتمتعون بتقدير الذات لن يهربوا من مشاعرهم السلبية وإنما يصبحون أكثر ميلاً لاختيار طريقة ايجابية لحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين (الغامدي, 2023: 22)

فلا بد تقدير الذات في نفوس الطلبة والتي تعد من أهم مقومات العمليات الخاصة باكتساب المعرفة وحل المشكلات ومعالجة السلوك الغير سوي وتقويمه والوصول بالفرد الى بر الامان والسواء فالتعاطف بالذات يأتي من خلال كون الفرد لطيفاً ومتقيماً تجاه نفسه في حالات الألم أو الفشل بدلاً من انتقاد الذات بقسوة وتصور تجارب الفرد كجزء من تجربته إنسانيه أكبر بدلاً من ذلك رؤيتهم على أنهم . بحيث يضع الفرد في اعتباره الأفكار والمشاعر المؤلمة في مقابل الوعي لذاته والتفكير الإيجابي لتحقيق الصحة النفسية والعقلية وتقليل الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة وتقدير الذات

أهمية البحث

تسعى الدول اليوم الى زيادة المعارف والقدرات وتعزيز السلوك الإيجابي لدى أفراد المجتمع ومنها التعاطف مع الذات وتجعل من التعليم على وفق هذا المنظور تعليم يفرض الاستثمار. استثمار طاقات الشباب وهم الذين يتحملون مسؤولية المستقبل بالنسبة لهذا الوطن ولما كان العراق دولة نامية يسعى الى التنمية الشاملة فهو بحاجة الى ممارسة السلوك الإيجابي في شخصيه الفرد وطلبة المرحله الاعداديه هم من أفضل العناصر التي يمكن تلعب دوراً لا يمكن انكاره أو تجاهله (عنيمه, 1998: 82)

ولهذا نجد أن مفهوم التعاطف مع الذات يعد مفهوماً ذو أهمية في مجال علم النفس نظراً لأهمية في تحقيق نتائج صحيحة تعود للأفراد حيث يرتبط التعاطف مع الذات بالاهتمام بمعاناة الفرد ووعيه المتزن ويتجسد باليقظه الذهنية واللفظ والإحساس بالتجربة الإنسانية المشتركة للمعاناة. كما ويرتبط بالرفاهية الذاتية وتحسين جودة الحياة والتكيف وخفض أعراض القلق والإجهاد والاكتئاب (Bergen et al., 2018: 73)

كما يعد التعاطف مع الذات عاملاً وقائياً ضد الضغوط وعاملاً مهماً لتحقيق السعادة النفسية كونه يتضمن الاهتمام بالذات. وقبول اخفاقاته وصعوباته التي ترتبط بشكل سلبي بالمشاعر السلبية مثل القلق والحزن والخوف من الفشل. كما يرتبط التعاطف مع الذات بالأداء النفسي الإيجابي وانخفاض التوتر المدرك وارتفاع الرضا عن الحياة فالتعاطف مع الذات يعتبر واحداً من المتغيرات الإيجابية في الشخصية ويتم النظر اليه على أنه عامل يرتبط بشكل وثيق بالوعي الذاتي ومصدر مهم من مصادر السعادة والرفاهية النفسية واحترام الذات والمرونة والانفتاح على الخيرات والعقلانية عند مواجهة الخبرات السابقة السلبية (مهيدان, العناقره, 2024: 464)

وترى (Neff, 2003) أنه ينبغي البحث عن مفاهيم جديده داخل الذات كما أن تقلل عن المشاعر السلبية للطلبة عند ما يواجهون الضغوط الخارجية وأنه يحمي المشاعر الإيجابية للفرد عند مواجهه الضغوط الخارجية وأن الأفراد والذين يتمتعون بتقدير الذات العالي لن يهربوا من مشاعرهم السلبية وإنما سيصبحون أكثر ميلاً لاختيار طريقة ايجابية لحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين (الغامدي, 2023: 22)

كما أن التعاطف مع الذات تساعد في تسهيل عمليه من خلال تحرير الأفراد من العواقب الوخيمة للنقد الذاتي القاسي والعزلة والأفراد في مواجهه الفشل وبدلاً من ذلك يزود الطلبة باللفظ الذاتي والشعور بالإنسانية المشتركة والتوازن العاطفي ومن ثم وأن هذا المواقف البناء اتجاه الذات ويساعد الطلبة على التركيز على اتقان المهام المطروحة بدلاً من القلق بشأن تنظيمات الأداء وللاحتفاظ بالثقة في كفاءتهم كمتعلمين ولتعزيز الدافع الذاتي. كما أن التعاطف مع الذات يرتبط بأنخفاض مستويات القلق وأن الأفراد المتعافين مع أنفسهم هم أكثر عرضه استراتيجيات التوافق عند مواجهتهم أي فشل أكاديمي وبالتالي

فأن تشجيع التعاطف الذاتي بين الطلبة يمكن ان يكون مفيداً في سياقات التعلم وأن التعاطف مع الذات ارتبط مع اهداف التعلم لأكثر توافقيه(2005,332 Neff)

فقد أشارت دراسة 0 المنشاوي (2016) على أن التعاطف مع الذات اتجاه ايجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتضمن النحو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها وفهم خبرات الذات كجز من الخبرات التي يعاينها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة ووعي الفرد بعقل متفتح(الحربي: 2020: 7)

وقد اظهرت دراسته (Akin&Akin,2015) الى وجود علاقه ايجابيه بين لمان الاجتماعي وأبعاد الإيجابية للتعاطف مع الذات كالحنو على الذات والإنسانية المشتركة وعوامل اليقظه العقلية

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي:

- 1- التعرف على التعاطف على الذات لدى طلبة الصف السادس الإعدادي
- 2- الفروق الإحصائية لمتغير التعاطف على الذات على وفق متغير الجنس (ذكور|إناث)
- 3- الفروق الإحصائية لمتغير التعاطف على الذات على وفق التخصص 0(علمي|إنساني)

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف السادس الاعدادى للعام الدراسي (2025-2026) للدراسة الصباحية العلمي وأنساني

تحديد المصطلحات

عرف التعاطف على الذات مايلي:

1-تعريف(Neff,2003) هو اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعدم توجيه النقد أو الرفض لها (Neff,2003:73)

2-تعريف (Goetz&et.al.2010)هي شعور الفرد بالحنو واهتمام بمعاناة وألم الاخرين مما يحفز لديه الرغبة في تقديم المساعد لاحقا (Goetz&etat,2010 :42)

3-الحربي(2020)هو شكل من أشكال المساندة الذاتية والدعم الموجه من الذات تجاه معوقات وأزمات وضغوط الفرد يتمثل في اكنوا على الذات والرفق بها وابتعاد عن النقد الذاتي والتعامل مع الأزمات بموضوعية (الحربي, 2020: 10)

التعريف النظري: وقد تم تبني نظرية (Neff,2003)في البحث الحالي

التعريف الإجرائي : هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند استجابة على مقياس العطف على الذات في العينه الأساسية

اطار نظري وراستات سابقة

اولاً-النظريات التي فسرت التعاطف مع الذات

١- نظرية (التحليل النفسي). أشار فرويد أن التعاطف مع الذات هي حالة التمرکز حول الذات عند الفرد فالفرد عندما يواجه الكثير من المواقف يستغرق في عالمة الداخلي بشكل مفرط ويعد ذاته وشؤنه وأرائه وأفكاره الهدف الأهم من بين الكثير من الأهداف. فالمعلومات المرتبطة بالذات ينظر إليها الفرد على أنها أكثر أهمية في تشكيل أحكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرين عنه أو أي معلومات مرتبطة بالآخرين (Wind & et.al, 2000:253) فالعطف على الذات ماهي الاحالة من حالات المؤازرة الذاتية من وجهة التحليل النفسي والتي يستخدمها الفرد في بعض المواقف الحياتية ليتجنب الألم ولوم الذات وعدم الوقوع في حالة اللوم الذاتي وأكتأب طريق مراجعته الفرد لذاته وأن كان الموقف سلبياً فالعطف على الذات تتجسد في الشخصية التي تحطم مشاعر الارتباط الحميم مع الآخرين بدلا الاستعلاء عليهم ورفع مفهوم الذات على الآخرين مما يجعل الفرد الذي يتميز بالعطف على الذات أن يكون أكثر عطفاً وتوافقاً مع الذات ومع الآخرين مما يجعل الفرد اكمل لهذه الصفة وأن يكون أكثر عطفاً مع ذاته ومع الآخرين (عذافة وخلف, 2023: 906)

٢- نظرية (Neff, 2003) أشارت (Neff) الى أن الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم العطف على الذات يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الشخص مع نفسه والتي تتضمن حالة اللطف والحنو أتجاهه عند تعرضه الى أشياء خاطئة أو غير صحيحة أو فشل معين. فعندما يواجه الناس حالة من الأخفاق والفشل أو أنهم ير تكبون خطأ يستدعي انتقادهم فإن الناس يمتلكون مستوى عالٍ من العطف على الذات يميلون الى التعامل مع أنفسهم بمستوى عالٍ من اللطف والعناية والعطف أدنى مستوى من نقد الذات وتوجيه اللوم لها أو الغضب عليها مقارنة بالأفراد الذين يمتلكون مستوى واطئ من العطف على الذات وهذا يعني ان العطف على الذات يتضمن نمطاً من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء (Neff, 2003:73) فحالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على مستوى انفعالي أي تسخير العمليات المنطوية الأنفعالية في خدمه الذات والمستوى العقلي والمعرفي وتسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات

كما أشارت (Neff) الى مفهوم (الشيوع الإنساني) والذي يشتمل على تميز وأدراك الخبرات الموء لمة التي تعرضت لها لأنها هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية والتي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص مما يؤدي الى تقليل شدة الألم التي تنسب لنا (aiberr&irons, 2004: 507)

كما أشارت (Neff) الى مفهوم آخر هو التصقيط العقلي. والذي تشير فيه امتلاك الفرد منظوراً متوازن عن الموقف الذي وضعت فيه الذات من جراء المواقف التي يتعرض لها الذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة الانفعالية العاليه. فعندما تقع الذات في شحنة معينة أو تنظيم بعض العقبات الحياتية فإن الشخص الذي يملك مستوى واطئ من العطف على الذات يميلون الى الانجرار وراء سلبية الموقف والسماح لانفعالاتهم بالتعبير عن نفسها بخلاف أولئك الأشخاص الذين يملكون مستوى عالي من العطف على الذات واذ يكونون قادرين على الاحتفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغوط الحاصله من جراء مواقف الأخفاف والفشل (Neff, 2003: 102)

٣- نظرية روجرز (Rogers, 1951). والذي أشار إلى التمرکز حول العميل بوعي الذات وهذا يساعد الشخص على فهم الخبرات الأيجابية والسلبية غير المفهومة في نفس الشخص ولآخرين فقد أستخدم التعاطف الحصول على المعلومات حول الجانب الذاتي للأفراد ولآخرين فكان دور التعاطف الذاتي في هذا المنهج يأتي من الفهم العميق والمقبول للذات بمختلف جوانبها بما في ذلك الجوانب الإيجابية و السلبية والمعقدة من خلال تقديم بيئة داعمة وغير حاكمة فيعزز العلاج المتمركز حول العميل والتعبير الحر للشخص عن مشاعر ه وأفكاره دون الخوف من الحكم (Rogers, 1969:37)

فا التعاطف الذاتي في نظرية روجرز يعني ميول الذات بما فيها من عيوب وقدرات وفهم النفس بعمق وتقديرها كما هي مما يشجع على الحنو الشخصي والتعبير الإيجابي ويقدم المعالج التعاطف والاحترام والموافقة اللاشرطية مما يمكن لشخص من استكشاف ذاته والتعمق في قيمه الداخلي واكتشاف مسارات

جديدة للنحو والتطور الشخصي وبهذا الطريقة يساهم التعاطف الذاتي في خلق بيئة أمنة وداعمة وتمكن الأفراد من استكشاف أنفسهم بحرية والتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بدون خوف من الرفض والانتقاد ويساعدهم في التطور والنمو الشخصي (Rogers, 1951:321)

ثانياً- الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات

أولاً: الدراسات العربية

١- دراسة شحاته (2019) أجريت الدراسة في مصر وقد هدفت الى التعرف على العلاقة بين التعاطف على الذات (الكمالية العصبية والقلق الاجتماعي وقد بلغت عينة البحث من (200) طالب وطالبة من المراهقين وقد تم الاعتماد على مقياس (Neff,2003) وبعد جراء المعالجات الإحصائية أظهرت النتائج أن عينة البحث تتمتع بالتعاطف مع الذات أما من حيث الجنس فقد أظهرت النتائج أن متوسطات الثقة بالذات كانت أعلى من منخفضي الثقة بالذات (شحاته, 2019)

٢- دراسة الغامدي (2021): أجريت الدراسة في جامعة شقراء وقد هدفت الى أيجاد العلاقة بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب ومواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة في ضوء الفروق من النوع وقد بلغت عينة البحث (280) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة وقد تم استخدام أداة لقياس متغير التعاطف على الذات ب (Neef,2003) وبعد اجراء الوسائل الإحصائية أظهرت النتائج أن الذكور يتميزون بالتعاطف على الذات أما من حيث الفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق متغير الجنس فقد أظهرت النتائج أن الذكور يتميزون بالتعاطف على الذات أكثر من الإناث أما من حيث التخصص فقد أظهرت النتائج أن التخصص العلمي كان اعلى من التخصص الإنساني (الغامدي, 2021)

٣- دراسة الحراسيس والقيسي (2024) أجريت الدراسة في الأردن وقد هدفت الى التعرف على مستوى كل من التعاطف مع الذات والسعادة النفسية والعلاقة بينهما وقد بلغت عينة البحث من (400) طالب وطالبة (200) طالب و (200) طالبة ويشكلون نسبة 47% من مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة الطبيعية العشوائية وقد تم استخدام مقياس (Neff,2003) بعد ترجمته الى اللغة العربية وتم عرضه على الخبراء وبعد اجراء المعالجات الإحصائية أظهرت النتائج- أن عينة البحث تتمتع بالتعاطف مع الذات كذلك وجود علاقة إيجابية بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الجنس بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التعاطف مع الذات على وفق متغير التخصص (الحراسيس والقيسي, 2024)

ثانياً- الدراسات الأجنبية

1- دراسة (Neff&faso, 2016) أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وقد هدفت الى أيجاد العلاقة بين التعاطف على الذات والرفاهية النفسية وقد بلغت عينة البحث من (51) من الآباء وأمهات (26) من الأمهات و (25) من الآباء الذين أطفالهم مصابون بالتوحد وتم الاعتماد على مقياس (Neff,2003) لقياس متغير التعاطف على الذات وبعد اجراء الوسائل الحصائية أظهرت النتائج. أن عينة البحث من الآباء والأمهات يتميزون بالتعاطف على الذات - كذلك أن عينة البحث كانت أكثر تفاؤلاً في المستقبل كذلك أظهرت النتائج أن الآباء كانوا أكثر تعاطف على الذات (Neff& Faso, 2016)

2- دراسة (sun&et-aI-,2016) أجريت الدراسة في الصين وقد هدفت الى أيجاد العلاقة بين مكونات التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى المراهقين وقد بلغت عينة البحث من (100) من الذكور والإناث (50) من الذكور و (50) من الإناث الذين تراوحت اعمارهم بين (12-16) سنة ومن ثم استخدام مقياس (Neff,2003) لمقياس متغير التعاطف على الذات وبعد المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها أظهرت النتائج أن عينة البحث تتمتع بالتعاطف مع الذات كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) في متغير التعاطف مع الذات كذلك أن التعاطف مع الذات يؤدي الكثير من الآثار الايجابية على كل من البنين والبنات (sun&et-Ai,2016)

3-(Barias&Duran,2016) هدفت الدراسة الى تقييم أثر برنامج التشفيق النفسي على الرفاهية النفسية على الذات النفسية والعطف على الذات لدى أباء الأفراد المصابين بالإعاقة العقلية بلغت عينة البحث من (100) من الآباء والأمهات (50) من الذكور و (50) الأناس وتم الاعتماد على مقياس (Neff,2003) لقياس متغير التعاطف على الذات وبعد استخدام الوسائل الإحصائية أظهرت النتائج – أن عينة البحث تتمتع بالتعاطف على الذات – كذلك أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلا له إحصائية بين الذكور و الإناث من متغير التعاطف على الذات .كذلك وجود علاقه ايجابية بين الرفاهية النفسية والتعاطف على الذات (Barias&Duran,2016)

منهجية البحث وإجراءاته

تم استخدام المنهج الوصفي ذو الاختيار الطبقي العشوائي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وضعها (ملحق . وآخرون 2000: 325)

مجتمع البحث 0 يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الصفوف السادس في المدارس الإعدادية في مركز محافظة القادسية للعام الدراسي (2025 - 2026) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (4316)طالب وطالبة موزعين على وفق متغير ي الجنس والتخصص الدراسي بواقع (1661)من الذكور و(2655)من الإناث منهم (36796)للتخصص العلمي و(520)للتخصص الأدبي

عينة البحث 0تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيه العشوائية ذات التوزيع المتناسب والبالغ عددها (400) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس وبواقع (155) من الذكور (245) من الإناث وتمثل لطبيعة المجتمع الأصلي (9%)وقد كانت نسبة الذكور (38%)ونسبة الإناث(61%)والتخصص العلمي (87%)والتخصص الأدبي (12 %)وجداول (1)يوضح ذلك

جدول (1)عينة البحث موزعه على وفق متغير ي الجنس (ذكور –أناث)والتخصص الدراسي(علمي – أدبي)

مدارس الذكور	التخصص		مدارس الاناث	التخصص		المجموع
	علمي	ادبي		علمي	ادبي	
الجمهورية	6	2	صفاء	19	5	32
الكرامة	3	3	العروبة	20	-	26
قتيبة	42	-	دمشق	26	-	68
ابن النفيس	9	-	الطليلة	12	5	26
المركزية	24	-	ميسلون	20	-	44
الديوانية	9	-	الرباب	11	4	24
ابي تراب المتطورة	6	-	الفردوس	10	1	17
الجواهري	7	5	الديوانية	8	3	23

28	4	14	امير المؤمنين	-	14	الصدرين
34	4	19	الحوراء	3	2	التقلين
34	5	19	النور	-	10	الزيتون
33	2	11	السرور	-	10	الغدير
9	-	9	الكوثر	13	142	المجموع
14	3	11	الفاضلات			
400	36	209	المجموع			

أداة البحث 0. بعد الاطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة العربية منها والاجنبية والإطار النظري الخاص بمتغير التعاطف على الذات فقد تم تبني مقياس (Neff, 2003) وقد عرفت التعاطف على الذات هو اتجاه إيجابي نحو الذات هي المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعدم توجيه النقد والرفض—يتكون من (32) فقره

الخصائص السيكومترية لأداة البحث.

صدق المقياس: يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي فهل تطبيقه. أذانه يشير الى قدره المقياس على قياس ما يجيب قياسه فعلاً (Harrison, 1976:11) وقد تم التحقق من هذا المقياس بالطرق الاتيه 0

1-الصدق الظاهري—ولتحقيق هذا الصدق فقد تم عرض المقياس بعد ترجمته الى اللغة العربية على مجموعة من الخبراء في قسم العلوم التربوية والنفسية ومن اختصاص القياس والتقويم واختصاص علم النفس التربوي. فالمقياس الصادق هو ذلك المقياس القادر على قياس السمة التي وضع من اجلها (الأمام . وآخرون, 199: 132) وكانت نسبة الاتفاق 80% عدى بعض التعديلات اللغوية التي اجريت في بعض الفقرات

الثبات: يشير الثبات الى درجه استقرار المقياس عبر الزمن واتساقه الداخلي ودقته فيما يزودنا به من المعلومات عن سلوك الأفراد (Ebel, 1972:14) وقد تم بالطرق الاتيه

الاختبار واعادة الاختبار —يسعى معامل الثبات بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار الذي يتطلب اعادة تطبيق المقياس على عينه البحث نفسها بعد مرور مدة من الزمن ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (morphy, 1988:85) وقد تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات على ذات العينة للثبات والتي تتكون من (40) طالب وطالبة وبواقع (20) طالب و(20) طالبة وجدول (2) يوضح ذلك

وبعد (15) يوم طبق المقياس على ذات عينة الثبات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وقد كان (82 %) وهو معامل ارتباط يمكن الركون اليه فقد أشار (العيصوي, 1974: 68) ان معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني اذا كان (70%) فأكثر يعد مؤشر جيد للثبات وجدول (2) يوضح ذلك 0

جدول (2) عينة الثبات من المدارس والطلبة موزعين حسب الجنس والتخصص

المجموع	اناث		الذكور		اسماء المدارس
	ادبي	علمي	ادبي	علمي	
10			5	5	١- ثانوية الجمهوريه
10			5	5	٢- ثانوية الكرامه
10	5	5			٣- ثانوية صفاء
10	5	5			٤- ثانوية العروبه
40	10	10	10	10	

2-معادلة كيودر -ريتشاردسون (20)

هذه الطريقة تعتمد على اتساق أداء الفرد من فقره الى اخرى و تشير الى الدرجة التي تشترك بها فقرات القياس جميعها في قياس خاصية معينة عند الافراد (ثورندايك ,وهيجن ,1989: 79) ولأجل ايجاد الثبات لمقياس التعاطف على الذات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينه بلغت (40) طالبا وطالبه وتبين أن معامل ثبات القياس بلغ (77%)

طريقة تصحيح مقياس التعاطف على الذات

تم تحديد ثلاث بدائل في المقياس وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) وحددت الدرجات (3\2\1) لل فقرات الإيجابية (1, 2, 3) لل فقرات السلبية

التجربة الاستطلاعية: ان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على مدى وضوح تعليمات أداة البحث وفقراته ومدى صلاحيتها لمستوى أسيعاب الطلبة والزمن اللازم للإجابة لذا تم اختيار عينه مؤلفه من (40) طالب وطالبه ومن أربع مدارس وبواقع (20) طالبا و(20) طالبة من الفرع العلمي والادبي في مركز محافظة القادسية

الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss) منها

- ١- الاختبار التائي (T-Test) لعينه واحده وذلك للتعرف على مستوى متغير البحث
 - 2-الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق على وفق متغير الجنس (ذكور ,واناث) والتخصص (علمي -إنساني)
 - 3-معادلة الفا- كرو نباخ (20) لا يجاد الثبات لمقياس التعاطف على الذات
 - 4-اختبار (كأ) استعمل لمعرفة دلالة الفروق في أداء الخبراء على فقرات أداة البحث
 - 5-معامل ارتباط بيرسون للإيجاد العلاقة بين التطبيق الأول والثاني في عمليه الثبات
- التطبيق النهائي -بعد الانتهاء من الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف على الذات طبق المقياس على (400) طالب وطالبه ومن الصف السادس الاعدادي تم اختيارهم من مدارس مركز محافظة القادسية وبالأسلوب الطبيعي العشوائي ذات التوزيع المتناسب وقد امتدت من (1- 10- 2025) الى 20- 10- 2025) وقد أجريت الباحثة التطبيق بشكل مباشر على أفراد عينه من الصفوف الدراسية

عرض النتائج وتفسيرها – يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة وأهم التوصيات والمقترحات المنبثقة من تلك النتائج.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول. التعرف على التعاطف على الذات لدى الصف السادس الإعدادي وللتحقق من الهدف أعلاه تم تحليل إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة وتبين أن المتوسط الوسط الحسابي لعينه (24,23) بانحراف معياري (4,82) أما الوسط الفرضي فقد كان (64) ولمعرفة دلالة الفروق أستعمل الاختبار التائي لعينه واحدة (one.sample, T – Test)

وتبين أن القيمة التائية المحسوبة (32,70) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,01) وبدرجه حريه (399) وهذا يعني وجود فروق داله إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينه والمتوسط الحسابي الغرضي ولصالح المتوسط الحسابي للعينه وجدول (3) يوضح ذلك جدول (3) الاختبار التائي للفرق بين المتوسط للعينه والمتوسط الحسابي الغرضي لمقياس التعاطف على الذات لدى طلبة الصف السادس الإعدادي

العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
400	23,24	64	4,82	32,70	1,96	دالة إحصائية
					0,01	

وهذه النتيجة تشير الى أن عينة البحث لديهم مستوى عال من التعاطف على الذات ويمكن أن تفرض هذه النتيجة الى أشارا لية (Neff,2003) بأن الأفراد مدفوعين للفهم الحقيقي لأنفسهم وللناس الذين من حولهم وهذا بين أن الأفراد لهم القدرة على ادارت الذات بطريقه صحيحه عندما يتعرضون لمشاكل الحياة. كذلك أن عينه البحث لهم القدرة على استثمار طاقاتهم كذلك أن الطلبة في هذه المرحلة لهم القدرة على بذل الجهود المعرفية والتفكير المستمر والتصدي لكثير من المشكلات وكيفية التعامل معها وجاءت هذه النتيجة متسقة مع دراسة (الغامدي, 2021) ودراسة شحاته (2019) ودراسة (2016).

(Neff&Fason) ودراسة (Bari&Dyran,2016)

٢- الفروق ذات الدلالة ث لمتغير التعاطف على الذات على وفق متغير الجنس (ذكور -إناث) أمامن حيث الجنس فقد ظهرت النتائج أن متوسط الحسابي للذكور الإنساني كان (14, 23) وبانحراف معياري قدرة (6, 71) والمتوسط الحسابي للذكور العلمي (35, 23) وبانحراف معياري (4, 72) والمتوسط الحسابي للإناث الإنساني (71, 23) وبانحراف معياري قدره (70, 6) والمتوسط الحسابي للإناث العلمي (44, 22) وبانحراف معياري (86, 4) ومن خلال مقارنة النسبة الفائية المحسوبة بالنسبة الفائية الجدولية يتضح الاتي

أن النسبة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس (22, 0) وهي أصغر من النسبة الفائية الجدولية والبالغة (84, 3) عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغير الجنس .

ربما يعزى سبب ذلك الى طبيعة المثيرات التي تتشابه في منطلقاتها وطبيعتها فأن من المحتمل أن لا تظهر الفروق الفردية بشكل مؤثر مع تشابه الاستجابات بدرجة كبيره فالجميع يعيشون في ثقافة واحده تحدد أساليب الحياة فيها و تجعلهم يتساوون فيها وجاءت هذه النتيجة متسقة مع دراسة (الحرايس – والقيسي, 2024) ودراسة (sun&et.aI.2016) ودراسة (Buries &Duran,2016)

جدول (4) الاوساط الحسابية وانحرافات العيارية تبعاً لمتغيرات الجنس

المتغير	المستوى	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التخصص	علمي - أدبي		
الجنس	ذكور-إنساني	23,24	6,71
	ذكور- علمي	23,35	4,72
	أناث-إنساني	23,71	6,70
	أناث - علمي	22,44	4,86

3- الفرق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير التعاطف على الذات على وفق متغير التخصص (علمي- انساني)

أظهرت النتائج الموضح في جدول (4) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي . ربما يعزى الى طبيعة المثيرات المعرفية التي يتعامل معها الطالب في الفرع العلمي و التي تحتاج في الكثير من الأحيان الى الاستدلال والتفكير الحر والفهم ودراسة المشكلة عندما يواجهها الطالب في القسم العلمي تدرس من عدة جهات . مما يولد لهم القدرة على مواجهة ما يتعرضون لهم من مشكلات وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الغامدي , 2012)

جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على وفق التخصص

المتغير	المستوى	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التخصص	علمي	26,713	7,31
	إنساني	21,03	3,16

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات

- 1- تنمية التعاطف مع الذات في المدارس من قبل المرشدين التربويين لتقليل الآثار النفسية بسبب الضغوط النفسية
- 2- الابتعاد عن النمطية في السلوك وتنوع الأنشطة الطلابية من أجل تفريخ طاقاتهم النفسية في أعمال مفيدة
- 3- اقامة دورات تدريبية لدى الطلبة على الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية
- 4- توجيه المرشدين التربويين في المدارس على تدريب الطلبة على مهارات التعاطف على الذات وممارستها

المقترحات

- 1-الكشف عن البحث في مراحل دراسية أخرى مثل الابتدائية والمتوسطة

2-دراسة متغير البحث التعاطف مع الذات مع متغيرات أخرى

3-أجراء دراسة مقارنة بين الأعمار المختلفة للكشف عن الفروق الفردية

4-أجراء دراسة موازية بين الطلبة العاديين والمتفوقين دراسياً

5-أجراء دراسة تجريبية للكشف عن أثر التعاطف مع الذات في التحصيل الدراسي

المصادر العربية

١. الامام. مصطفى محمود وآخرون (1990) التقويم والقياس . دار الفكر. عمان . الاردن. ط1 .
٢. ثورندايك. روبرت . وهيجن . اليزابيث . (1989) القياس والتقويم في علم النفس والتربية . ترجمة عبدالله زيدان . عبد الرحمن عدس. عمان . مركز الكتاب الاردني.
٣. الحراسيس , أبراهيم والقيسي لمى حامد (2024) التعاطف مع الذات وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الطلبة0 مجلة العلوم الانسانية , كلية التربية , العدد(13)المجلد (4)
٤. الحربي, جابر حمد (2020) التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية, مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية العدد(3) المجلد (2) سوهاج ,
٥. الحربي, جابر. حميد(2020) التعاطف على الذات وعلاقتها الاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الاعدادية . مجلة شباب الباحثين في العلم التربويه العدد . (3) المجلد (2) مصر
٦. شحاته, غادة محمد (2019) الكمالية العصبية والقلق الاجتماعي مرتفعي ومنخفضي الشفقة على الذات من المراهقين , مجلة كلية التربية , جامعه بنها , العدد(30)المجلد (120)
٧. عذافة, أزهار عدنان وخلف , اقبال جبار (2023) العطف على الذات وعلاقته بالدوافع النفسيه لدى طالبات المرحلة الثانوية0 مدرية تربيه بغداد – الكرخ الثالثة , مجله الاداب المستنصرية العدد 104
٨. عذافه . ازهار عدنان وخلف اقبال جبار (2023) العطف على الذات وعلاقتها بالدوافع النفسيه لدى طالبات المرحلة الثانويه في مديرية تربية بغداد . الكرخ الثالثة . مجلة اداب المستنصرية. العدد. 104 المجلد 2
٩. العيسوي , عبد الرحمن محمد (1974) القياس والتقويم في علم النفس والتربية , دار المعرفة الجامعية0 الإسكندرية , مصر.
١٠. الغامدي , خالد ابن عبد الرزاق (2021) التعاطف مع الذات وعلاقته بالكماليه التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجه الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق من النوع , مجله العلوم الإنسانية واجتماعية , كلية التربية العدد(66)
١١. الغامدي , خالد عبد الرزاق (2023) التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية و اللاتوافقية وبعض أساليب مواجه الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع , جامعه الشقراء , مجله العلوم الإنسانية واجتماعية العدد, 66المجلد(3)
١٢. ملحم , مصطفى محمود وآخرون (2000) القياس والتقويم , دار الفكر , عمان , ط1
١٣. -مهيدان , مي والعناقره , محمد (2024) العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعه اليرموك , مجلة جامعه النجاح , المجلد (38) العدد(3)

المصادر الأجنبية

14. aiberr. g& irons.c-(2004)ApiIoT expiration of the use of compassionate images of self -critical people memory(voL) (2)
15. akin. A. & akin .o. (2015)self- compassion predictor of social safeness in tarkish university students. Revista lation americanad psicologia(47)(1) 43-49

16. barias _&Duran's_(2016)Effectiveness of psychological education in tervention on subjective wellbeing. and self compassion of in dividual with mental disabilities international journal) of Research in medical sciences 4(1) 81_188
17. Bergen.c-&eT-aI(2018)DogownershIp and trinig reduces post-traumatic s stress symptoms and increases self-compassion among aeteransi Rslt ofaLongitudinai controI study.the Gournal of AItentative and comple mentary medicine .1166-1175
18. Compassion Attitude toward oneseI .-Seif.K Neff.k.(2003)-15 AndTentity(2)85-102
19. goetz ,j&et-aI(2010)compassion an altemative conceptualizationof AhIysis and empivicaI review.psychology.BuII(136)(3) 74-35
20. harrison,A(1976)Language Testing Hand_book,London McMillan,pres
- Eblel,R.L(1972)Essential of Educational measurement prentice_Hill,newTersey
21. Jurudicious in there egocentris mamodeling approach to understanding bias and accuracy in peole is optimism jorual of personality and social psychology.v95(2) pp253-273
22. Neff k&Deiitterat.k-(2005)Self-compassion achievement goals and coping with academic failure self .and identity(3) 263-287n .-a--akin.A&Akin.o(2005)self compassion predictor ofsocial.safeness in Turkish university students.RevistaIation Americanade psicoLogia(47) (1)43-49
23. Neff .k.D.&faso.D.s_(2016)self_compassion and wellbeing in parents of children with Autis mindfulness
24. Neff,k-(2003)self-compassion AnAItentative conceptuali-zation of aHeal ThyAttitude toward oneseIf.self and identity.(2)85-101
25. Poots-A-&Cassidy-T-(2020) Academic expectation self -compassion psychologicaI capitaI support and student weII being Tnternational Gurnal of educational Research 99.
26. Rogers.c.k(1969) on becoming person Atherapists view of psychotherapy Boston Houghton Mifflin
27. Rogers.c.R(1951)chien T-centered Therapy its ament practice implication and theory Hceghton mifflin
28. Sun,x_&et_al(2016) Self compassion and psychological well-being amongad olescents in Hong Kong Exploring gender differences personality and in dividual differences_/0/ 288_292
29. wind-chiII&et. aI(2008)ArepeopIe excessive or 17
30. morphy,m, (1988)psychological Testing principles&Applicantion ,new yourk,McGraw stilling as A
31. ebel . r. l.(1972)essential of education al measurement.brentice- hill. New.tersey..