

التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللاتوافقية
وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى
طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع

د. خالد بن عبد الرزاق الغامدي

قسم علم النفس – كلية العلوم والدراسات الإنسانية
جامعة شقراء



التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع

د. خالد بن عبد الرزاق الغامدي

قسم علم النفس – كلية العلوم والدراسات الإنسانية
جامعة شقراء

تاريخ تقديم البحث: ٢٨ / ٢ / ١٤٤٣ هـ تاريخ قبول البحث: ١٦ / ٥ / ١٤٤٣ هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأيضًا الفروق في التعاطف مع الذات وفقًا لمتغير النوع، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالبًا وطالبة، وتمثلت الأدوات في مقياس التعاطف مع الذات، إعداد (Naff، ٢٠١١) وترجمة الباحث، ومقياس أساليب الضغوط النفسية من إعداد Carver (١٩٩٧) وترجمه المنصوري (٢٠١٤)، ومقياس الكمالية التوافقية واللاتوافقية إعداد جاهين (٢٠١٠)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية اللاتوافقية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية، وأوضحنا النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد التعاطف مع الذات؛ حيث كانت الفروق لصالح الإناث في بعد الإنسانية المشتركة، وكانت الفروق لصالح الذكور في بعد اليقظة العقلية؛ إلا أنه لم توجد فروق بين الذكور والإناث في بعد اللطف والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات-الكمالية التوافقية واللاتوافقية-أساليب المواجهة-الضغوط النفسية -طلبة الجامعة.

Self-Compassion in Relation to Adaptive and Maladaptive Perfectionism and some Coping Styles among University Students According to Gender Differences

Dr. Khalid Abdulrazak Alghamdi

Department of Psychology - College of Science and Human Studies
Shaqra University

Abstract:

This study aimed to investigate self-compassion concerning adaptive and maladaptive perfectionism and some coping styles among university students. It also sought to identify differences in self-compassion according to gender. The sample comprised (280) male and female undergraduates. The tools were the self-compassion scale; prepared (Neff, 2011), translated by the researcher, the psychological stress methods scale prepared by Carver (1997) and translated by Al-Mansoori (2014), and the consensual and incompatible perfectionism scale prepared by Jahin (2010). Results showed a statistically significant positive relationship between self-compassion subscales and those of adaptive perfectionism. Otherwise, there was a statistically significant negative relationship between self-compassion subscales and those of maladaptive perfectionism. There was a statistically significant positive relationship between self-compassion and some positive coping styles. Unlike, there was a statistically significant negative relationship between self-compassion and some negative coping styles. Self-compassion could be predicted through adaptive perfectionism and some coping styles. There were statistically significant differences in some dimensions of self-compassion. Differences were in favor of the females on common humanity, whereas differences in mindfulness were in favor for the males. However, there were no statistically significant differences in self-kindness and total scores of self-compassions.

key words: self-compassion – adaptive and maladaptive perfectionism – coping styles – psychological stress – university students.

المقدمة:

تعد مرحلة الجامعة من المراحل المهمة في حياة الطلبة، إذ يقع الجزء الأكبر من المسؤولية على كاهل الطالب بعكس واقع التعليم العام، مما يعرض شخصيته للنمو ومهاراته للتقييم، وسلوكه لعدد من المحكات التي تؤهله للنضج والالتزان، كما يسعى التعليم الجامعي إلى تنمية الجوانب الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تؤهل الطلاب لتحقيق الأهداف المرجوة منهم على كل المستويات.

ويذكر (Ross, Niebling, & Heckert (1999) أن الحياة الجامعية أصبحت صعبة ومرهقة للغاية، وقد يجد الطلبة أنفسهم أمام مسؤوليات متزايدة، ومطالبون بالمنافسة في مجالات مختلفة من حياتهم بما في ذلك الاهتمامات الأكاديمية والأسرية والاجتماعية والشخصية. ويرى (Comeau (2016 أن الطلاب يتعرضون أيضاً لمجموعة متنوعة من الضغوطات في أثناء تعليمهم، مثل ساعات الدراسة الطويلة والأنشطة والتكليفات وغيرها.

ويوضح (Beck, Verticchio, Seeman, Milliken & Schaab (2017) أنه في بعض الحالات يمكن أن يكون للضغوط جوانب إيجابية تيسر وتسهل عملية النمو، ومع ذلك يمكن أن تؤدي المستويات العالية من الضغوط التي لا تتم إدارتها بشكل مناسب إلى نتائج نفسية وجسدية سلبية ومن ثم تؤثر سلباً على إنتاجية الفرد وقدرته على التعليم والتعلم. ويضيف (Dyrbye, Thomas (2005) & Shanafelt أنه عندما يشعر الطلبة بمستويات مرتفعة من التوتر والإرهاق؛ فإنها قد تسهم في ضعف الأداء الأكاديمي وقد يصل الأمر إلى التسرب من الجامعة (p.122).

ويذكر أيضاً (Gnilka, Ashby & Noble 2012) أنه على الرغم من أن السعي إلى الكمال غالباً ما يرتبط بنتائج نفسية سلبية؛ إلا أن مجموعة موسعة من الأدبيات تدعم الجانب متعدد الأبعاد من الكمالية؛ حيث توضح هذه الأدبيات وجود جوانب توافقية وأخرى غير توافقية، وأن الأفراد الذين يتسمون بالكمالية التوافقية يضعون معايير متوازنة لأنفسهم، ويكونون أكثر مرونة وواقعية في تحقيق أهدافه؛ في حين أن الأفراد الذين لديهم جوانب غير قادرة على التوافق مع المتطلبات الكمالية للذات لا يعتقدون أنهم قادرون على تلبية هذه المعايير بشكل فعال.

ويرى الباحث أن بيئة طلبة الجامعات آمنة نسبياً، إلا أنهم يواجهون ضغوطاً أكاديمية وشخصية مما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية، فكان على الفرد أن يبحث عن مفهوم جديد للذات السليمة يستطيع من خلاله أن يخفف هذه الضغوط، ويستطيع تحقيق المطالب الكمالية للذات ولا ينجرّف إلى الأساليب اللاتوافقية عند مواجهة المواقف الضاغطة.

ويرى (Neff 2003, a) أنه ينبغي البحث عن مفاهيم جديدة داخل الذات يمكن أن تقلل من المشاعر السلبية للطلبة عندما يواجهون الضغوط الخارجية، ومن خلال بحوثه المتعمقة في النظريات النفسية والمعرفية توصل إلى مفهومه الجديد الذي عُرف بالتعاطف مع الذات، والذي وجد أنه يحمي المشاعر الإيجابية للفرد عند مواجهة الضغوط الخارجية، وأن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير الذات العالي لن يهربوا من مشاعرهم السلبية وإنما سيصبحون أكثر ميلاً لاختيار طريقة إيجابية لحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.

ويُعرف (Neff, 2003, a) التعاطف مع الذات بأنه موقف إيجابي تجاه الذات يتسم بموقف غير حكمي من الفهم والانفتاح وقبول معاناة الفرد وأوجه القصور، ويتضمن التعاطف مع الذات التعبير عن الذات الحقيقية للفرد، والانتباه إلى الحالات الداخلية للفرد، وهو موقف إيجابي ولطيف تجاه نفسه، وإدراك أنه يستحق الرعاية الذاتية مثل الآخرين.

وقد أجريت دراسات عديدة على هذا المفهوم؛ فقد وجد أن التعاطف مع الذات يقي من النقد الذاتي ويحمي الطلبة من الاكتئاب، كما أنه ارتبط بالرفاهية النفسية والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتوجه نحو الحياة، ويساعد الوعي المتزايد بنقاط الضعف الشخصية والمواقف الصعبة التي يمتلكها الأفراد المتعاطفون مع أنفسهم على أبعاد الأفكار والانتقادات السلبية غير الواقعية حول أوجه القصور لدى المرء، مما يمنح الأفراد كفاءة أعلى مدركة. ويتزامن هذا مع تقييم الأفراد الكماليين لقدراتهم وأدائهم السابق بشكل واقعي لتعديل استراتيجياتهم اللاحقة وتوقعات الأداء، علاوة على ذلك فإن هذا الفهم الواقعي لنقاط الضعف الشخصية والمواقف الصعبة يساهم أيضاً في بناء شعور أوضح بما يمكن التحكم فيه في البيئة وكيف أن تجارب الحياة بما في ذلك الفشل مهمة للنمو الشخصي وبالتالي تمكين الأفراد من رؤية المزيد من احتمالات النجاح في المستقبل والشعور بدافع أكبر لإجراء تحسينات في هذا الصدد، ويمكن تصور التعاطف مع الذات كعامل مرتبط بتوقعات الطلبة للسيطرة على أداء الامتحان وهو مطلب أساسي لأولياء الأمور وبالتالي تطوير المشاعر

الإيجابية نحو الجوانب التعليمية المختلفة لبيئة الجامعة (Wong & Mak 2013; Sun, Chan, & Chan, 2016).

وأوضح (Wei, Li, Shi, Liang & Yang (2020) أنه من المرجح أن يكون التعاطف مع الذات طريقة فعالة للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعات.

كما وجد (Neff, (2003,b) أن التعاطف الذاتي مرتبط بالرضا عن الحياة، ومستويات أقل لكل من القلق والكمالية اللاتوافقية، والاكتئاب. كما وجد (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts & Chen (2009) أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية العامة، أضف إلى ذلك أن التعاطف مع الذات كان مسؤولاً عن التباين في الرفاهية الإجمالية أكثر من تلك الناتجة عن الضغوط النفسية المدركة وتنظيم الأهداف والدعم الاجتماعي.

وتؤكد النتائج أن الأشخاص الذين يحتلون مرتبة عالية في التعاطف مع الذات هم أكثر تأييداً للأهداف المستقلة (Hope, Koestner & Milyavskaya, 2014). ويرون أن احتياجاتهم النفسية الأساسية قد تم إشباعها (Ghorbani, Watson, Chen & Norballa, 2012). كما وجدت الدراسات السابقة أن التعاطف مع الذات قد يكون عنصراً أساسياً في رفاهية الأفراد (Saricaoglu & Arslan, 2013). ويمكن أن يؤثر على مواقفهم وسلوكهم تجاه الآخرين (Neff & Beretvas, 2013).

كما وجد (Neff, Hsieh & Dejitterat (2005) أن التعاطف مع الذات يساعد في تسهيل عملية التعلم من خلال تحرير الأفراد من العواقب الوخيمة

للتقد الذاتي القاسي، والعزلة، والإفراط في مواجهة الفشل، وبدلاً من ذلك يزود الطلبة باللطف الذاتي، والشعور بالإنسانية المشتركة، والتوازن العاطفي، ومن ثم فإن هذا الموقف البناء تجاه الذات يساعد الطلاب على التركيز على إتقان المهام المطروحة بدلاً من القلق بشأن تقييمات الأداء، وللاحتفاظ بالثقة في كفاءتهم كمتعلمين، ولتعزيز الدافع الذاتي، كما تشير النتائج أيضاً إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط بانخفاض مستويات القلق، وأن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم هم أكثر عرضة لتبني استراتيجيات التوافق عند مواجهتهم أي فشل أكاديمي وبالتالي فإن تشجيع التعاطف الذاتي بين الطلاب يمكن أن يكون مفيداً للغاية في سياقات التعلم. وأن التعاطف الذاتي ارتبط بأهداف التعلم الأكثر توافقية، ومن ثم فهم أكثر تعاطفاً مع أنفسهم عندما تكون أهداف التعلم الموجهة للإتقان مقابل أهداف التعلم الموجهة نحو الأداء.

ولأهمية أن يكون الطلبة على درجة عالية من الوصول إلى مستوى عالٍ من الكمال والمنافسة في تحقيق الأهداف التعليمية بما ينعكس على تقدم الفرد ورفاهية المجتمع وفي نفس الوقت يحافظ الطلاب على أنفسهم عند تعرضهم للمواقف الضاغطة؛ فقد أجرت دراسات لبحث العلاقة بين التعاطف مع الذات والكمال بأبعادها التوافقية واللاتوافقية؛ وأوضحت نتائج بعض الدراسات السابقة أن هناك علاقة إيجابية بين التعاطف مع الذات والكمال التوافقية مثل دراسات شحاته (٢٠١٩)، (Seo, 2012; Stuart, 2009) في حين بعض الدراسات تشير نتائجها إلى أن التعاطف مع الذات ارتبط سلباً بالكمال اللاتوافقية، مثل

دراسات (Barritt, 2017; Beck, et al., 2017; Kerr, 2017; Ferrari, 2017; Yap, Scott, Einstein, & Ciarrochi, 2018 ; Fong & Cai 2019; .Linnett, & Kibowski, 2020; Wei, et al.,2020)

ويرى (Allen & Leary (2001) أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات يعاملون أنفسهم بلطف واهتمام عندما يواجهون أحداثاً سلبية؛ لذا هم يميلون بشكل كبير إلى إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية وبدرجة أقل على التجنب والهروب ولكن لا يبدو أنهم يختلفون عن الأشخاص الأقل تعاطفًا مع أنفسهم في الدرجة التي يتعاملون بها من خلال حل المشكلات. ويشير (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, (2003) إلى أن هناك عدة أساليب أساسية يستخدمها الأفراد المتعاطفون مع ذاتهم لمواجهة الضغوط النفسية منها إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم.

وأشار (Neff, Hsieh, & Dejjitterat (2005) إلى أن التعاطف مع الذات يتضمن درجة معينة من إعادة الهيكلة الإيجابية كأحد أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات يفسرون الأحداث السلبية بدرجة أقل خطورة من الأفراد الذين لا يتعاطفون مع الذات، وأن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم يستخدمون استراتيجيات التأقلم للقبول وإعادة التفسير الإيجابي للتعامل مع مواقف الفشل، في حين ارتبط التعاطف مع الذات بشكل سلبي بالتركيز على المشاعر السلبية.

ويضيف (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007) أن العلاقة بين التعاطف مع الذات والتوافق مع حل المشكلات تعتمد على مدى سيطرة الأفراد على الموقف الضاغط. ويذكر (Neff, Hsieh & Dejjitterat, 2005) أن الأدلة المتاحة تشير إلى أن التعاطف مع الذات لا يرتبط بالسعي للحصول على الدعم الفعال أو الدعم العاطفي من الآخرين، في حين يشير Gillath, Shaver & Mikulincer (2005) إلى أن التعاطف مع الذات والبحث عن الدعم قد يكونان مرتبطين في بعض السياقات، لذا فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات قد يستفيدون من الدعم الضمني غير المباشر المقدم من خلال إدراك مشاركة الآخرين لهم في أي مشاكل قد يواجهونها.

ومن ثم فقد أوضح العديد من الدراسات السابقة أن هناك علاقة بين التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل (Neff, et al., 2005; Sirois, Molnar & Hirsch, 2015; Comeau, 2016; Zhang, Luo, Che & Duan, 2016; Lloyd, Muers, Patterson, & Marczak, 2019; Ştefan, 2019; Gorvine, Zaller, Hudson, Demers & Kennedy, 2019; Ponkosonsirilert, et al., 2020; 2020; Bui, Nguyen, Pham, Tran & Ha, 2021; Ren, Xi & Ray, 2021)

مشكلة الدراسة:

من خلال ما تم عرضه يتبن أن طلبة الجامعة يتعرضون للعديد من المواقف الأكاديمية الضاغطة وخاصة في ظل جائحة كورونا التي زادت من حالة التوتر لديهم، أضف إلى ذلك المتطلبات التعليمية لأولياء الأمور من أبنائهم سواء فيما يتعلق بالتفوق والالتزام بالحضور أو متابعة تنفيذ الأنشطة والواجبات بغية الوصول إلى مستوى عالٍ من الكمالية.

ولذا يشير (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt (2005 إلى أن للضغوط النفسية لدى الطلبة آثار ضارة على نموهم وعلاقتهم وتعليمهم، ولذلك فهناك حاجة إلى تحديد عوامل الحماية والوقاية للطلاب والبحث عن الجوانب الإيجابية عند الأفراد حتى يمكنهم من معالجة الجوانب الكمالية وتبني استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

ولبحث هذه المشكلة لدى الطلاب حاولت بعض الدراسات البحث عن متغيرات نفسية واجتماعية يمكنها حل هذه القضية لدى الأفراد عامة وطلاب الجامعة خاصة، وقد وجدوا أن التعاطف مع الذات يمكن أن يكون له دور في مراعاة جوانب الكمالية التوافقية والتصدي للآثار السلبية للكمالية اللاتوافقية مثل دراسة (Mehr & Adams, 2016; Barritt, 2017; Beck, et al., 2017; Ferrari, et al., 2018; Fong & Cai, 2019; Linnett, & Kibowski, 2020; Wei, et al., 2020). كما أن التعاطف مع الذات يمكن أن يقلل من مستوى الضغوط النفسية والأكاديمية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة مثل (Luo, et al., 2019;

Gorvine, et al., 2019; Ponkosonsirilert, et al., 2020; ; Ren,et al.,2021)

ويرى (2016) Comeau أنه قد تكون إحدى الطرق هي مساعدة الطلاب على بناء التعاطف مع الذات، وأن البحوث المستقبلية عليها أن تستكشف العلاقات بين التعاطف مع الذات والضغط المدركة لدى طلبة الجامعة. ولذلك يبين (2008) Deniz, Kesici & Sümer أن العديد من الأفراد يعانون من مشاعر سلبية مثل الحزن والألم والإرهاق والفتش في فترات معينة من الحياة. ومن أجل التغلب على هذه المشاعر السلبية يحتاج الأفراد إلى الهدوء والاسترخاء، والأهم من ذلك التخلص من هذه المشاعر السلبية دون الإضرار بأنفسهم.

ويشير (2021) Geraci إلى أن طلبة الجامعات يعانون من مستويات متزايدة من الضغوط النفسية والمتطلبات التي تميل إلى مستوى الكمالية، وقد زاد هذا بشكل كبير في أثناء وباء كورونا الذي زاد من الضغط الشخصي والاقتصادي على الطلاب؛ حيث أغلقت الجامعات وأجبر الطلبة على إكمال دراستهم عبر الإنترنت غالبًا في عزلة، ومن هنا كانت غالبية الأبحاث متعلقة بالضغط وأساليب مواجهتها حتى تقلل من تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية مما يزيد من النجاح الأكاديمي للطلاب، ولذا فهناك حاجة إلى مزيد من البحث حول العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تلعب دورًا في عوامل الصحة النفسية الوقائية للطلاب في أثناء تعاملهم مع المواقف الضاغطة.

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال خبرة الباحث العملية في المجال الأكاديمي لعدة سنوات، ونظرًا لندرة الدراسات في البيئة العربية والمحلية التي اهتمت بدراسة علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة- في حدود اطلاع الباحث- فقد رأى الباحث إجراء هذه الدراسة لمحاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة الذهنية- الدرجة الكلية) والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة الذهنية- الدرجة الكلية) وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ما إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة؟
- ما إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- هل توجد فروق في أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات- الإنسانية المشتركة- اليقظة الذهنية- الدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة يمكن أن تعزي إلى متغير النوع (ذكور/ إناث)؟

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة الذهنية-الدرجة الكلية) والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة.
- معرفة العلاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة الذهنية-الدرجة الكلية) وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- الكشف عن الفروق في أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات-الإنسانية المشتركة-اليقظة الذهنية-الدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة يمكن أن تعزي إلى متغير النوع (ذكور/ إناث).

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في جانبين هما:

الأهمية النظرية: وتتضمن الكشف عن علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وأيضاً بتناول متغيرٍ جديدٍ، وهو التعاطف مع الذات

الذي ينبغي أن ينال اهتمام الباحثين لدراسة أبعاده المختلفة مع المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى.

الأهمية التطبيقية: يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد خطط التوجيه والإرشاد الأكاديمي المقدمة لطلبة الجامعة، وأيضًا بناء البرامج الإرشادية لتنمية التعاطف مع الذات والتي من شأنها تعزز مستوى الكمالية التوافقية لطلاب الجامعة، وكذلك مساعدة طلاب الجامعة على تبني أساليب إيجابية لمواجهة المواقف التعليمية الضاغطة، كما يمكن اقتراح توصيات مستندة على نتائج الدراسة مما يساعد متخذ القرار على تعديل الظروف البيئية المحيطة بالطلاب بما يؤدي إلى تحقيق الأهداف المعدة سلفًا.

مصطلحات الدراسة:

- التعاطف مع الذات Self-compassion : يعرفه Pommier, Neff & Tóth-Király (2020, pp.22-23) بأنه: الاهتمام بالذات في حالات العجز المدرك، والشعور بالفشل، والمعاناة عامة، ويتضمن ثلاثة أبعاد هي:
- (أ)- اللطف مع الذات: ويعرف إجرائيًا بأنه " إدراك الفرد بأن يكون ودودًا مع نفسه عند مواجهة الأزمات أو مراجعة نقاط ضعفه أو عيوبه الشخصية، وذلك بدلًا من تجاهلها أو إيذاء نفسه أو توجيه الإسراف في توجيه النقد إليها".
- (ب)- الإنسانية المشتركة: ويعرف إجرائيًا بأنه " إحساس الفرد أن الإحباط جزء من المواقف اليومية لكل الناس، وأن الآخرين لهم نقاط ضعف مثلي تمامًا، وأن المعاناة جزء من حياتنا العادية، وأن المعاناة أو الفشل جزء من التجربة الإنسانية المشتركة".
- (ج)- اليقظة الذهنية: ويعرف إجرائيًا بأنه " الإحساس بمعاناة الآخرين وإن لم يفصحوا عن ذلك، والاستماع إلى الآخرين بصبر، والمحافظة على التوازن النفسي عندما يتحدثون عن مشاكلهم، واتخاذ موقف متوازن تجاه مشاعر المرء السلبية كي لا تكون المشاعر مكبوتة أو مبالغًا فيها".
- ويعرفها الباحث إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التعاطف مع الذات المستخدم في الدراسة، من إعداد (Naff,2011)

– الكمالية: perfectionism يعرفها جاهين (٢٠١٠، ص ٢١) بأنها السعي الدؤوب نحو النجاح مع الخوف من الفشل، وأنها ذات بعدين هما الكمالية التوافقية والكمالية اللاتوافقية، وتعرف هذه الأبعاد كما يلي:

(أ)–الكمالية التوافقية تعرف بأنها: وضع الفرد لنفسه أهدافاً واقعية، وبذل كل ما في وسعه لتحقيقها، والسعي لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً، مراعيّاً أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين، بحيث يتم كل ذلك بشكل معقول، مع الشعور بالسعادة والرضا عن الذات.

(ب)–الكمالية اللاتوافقية تعرف بأنها: وضع الفرد لنفسه أهدافاً غير واقعية، مع الخوف من الإقدام على تحقيقها، والسعي المبالغ فيه لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً، حريصاً على أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين منه، بحيث يتم كل ذلك بشكل مغالى فيه، مع الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الذات.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكمالية التوافقية واللاتوافقية المستخدم في الدراسة، من اعداد (جاهين، ٢٠١٠).

– أساليب مواجهة الضغوط النفسية: Coping with Psychological Stress يُقصد بها (Carver, Scheier, & Weintraub (1989,P.267) تلك الطرق المعرفية أو السلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بهدف تقليل الضغوط الواقعة عليه أو الحد منها مما يؤدي

إلى رجوع الفرد إلى حالته الطبيعية الأولى أو على الأقل توافقه مع متطلبات عناصر البيئة الجديدة.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة، من إعداد (Carver, 1997) وترجمة (المنصوري، ٢٠١٤).

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بما يلي:

- حدود بشرية: تمثلت في طلبة وطالبات كليات العلوم والدراسات الإنسانية بجامعة شقراء، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٨٠) طالب وطالبة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٢ سنة).
- حدود موضوعية: اقتصرت على معرفة علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاتوافقية وأساليب مواجهة الضغوط وإمكانية التنبؤ بالتعاطف من خلالهما.
- حدود زمانية: تم التطبيق خلال العام الدراسي ١٤٤٢-١٤٤٣هـ.
- حدود مكانية: جامعة شقراء بمحافظة شقراء.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا التعاطف مع الذات:

يعرض الباحث هنا توضيحًا لمفهوم التعاطف مع الذات ومضمون النظرية التي صاغها (Neff, 2003, a) والأبعاد التي يتضمنها المفهوم على النحو التالي: على الرغم من أن التعاطف مع الذات قد نوقش في الفلسفة الشرقية - البوذية على وجه الخصوص - لقرون عدة؛ إلا أنه ظهر في الأدب النفسي مؤخرًا فقط مع نشر نيف (Neff, 2003, a-b) مقالين يصفان بناء التعاطف مع الذات ويقدمان مفهومًا للذات، وتقريرًا لقياس الفروق الفردية في الميل إلى التعاطف مع الذات، والذي يتضمن في جوهره: أن الفرد كما يقدم الرعاية واللفظ والرحمة إلى الآخرين في أثناء معاناتهم؛ فالمثل يقدم لذاته الرعاية واللفظ والرحمة عندما يكون في مواقف ضاغطة.

ويرتبط تعريف التعاطف مع الذات "بالتعريف الأكثر عمومية لـ "التعاطف"؛ حيث يتضمن التعاطف أن يتم لمس معاناة الآخرين، وفتح وعي المرء لألم الآخرين وعدم تجنبه أو الانفصال عنه، لذلك تظهر مشاعر اللطف تجاه الآخرين والرغبة في تخفيف معاناتهم، كما يتضمن أيضًا تقديم فهم غير حكمي لأولئك الذين يفشلون أو يرتكبون خطأ، بحيث يتم النظر إلى أفعالهم وسلوكياتهم في سياق قابلية الإنسان للخطأ. لذلك فإن التعاطف مع الذات ينطوي على لمس معاناة المرء والانفتاح عليها، وعدم تجنبها أو الانفصال عنها، مما يولد الرغبة في تخفيف معاناة المرء وشفاء نفسه بلطف. يتضمن التعاطف مع الذات أيضًا تقديم فهم غير قضائي لألم المرء ونواقصه وإخفاقاته، بحيث

يُنظر إلى تجربة المرء على أنها جزء من التجربة الإنسانية الأكبر (Neff, 2003,

b)

والتعاطف مع الذات لا يستلزم أن تكون متمرکزًا حول الذات وبدلاً من ذلك يميل التعاطف مع الذات إلى تعزيز مشاعر التعاطف والاهتمام بالآخرين. ويستلزم التعاطف مع الذات رؤية التجربة الخاصة للفرد في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، والاعتراف بأن المعاناة، والفشل، وأوجه القصور هي جزء من الحالة الإنسانية، وأن كل الناس -بمن فيهم أنفسهم- يستحقون التعاطف. كما أن الحكم الأقل على الذات يسمح أيضاً بتقليل الحكم على الآخرين، حيث لا يلزم إجراء مقارنات بين الذات والآخرين لتعزيز احترام الذات أو الدفاع عنها. ولا تمتد الرحمة إلى الذات لأن المرء متفوق أو أنه أفضل من الآخرين بل يتم ذلك على وجه التحديد لأن الفرد يدرك ترابطه ومساواته مع الآخرين وبالتالي فإن الشعور بالشفقة على الذات يشبه الشعور بالمغفرة لنفسه وبالمثل فإن التعاطف مع الذات يستلزم مسامحة المرء لإخفاقاته ونواقصه، واحترام نفسه كإنسان كامل -وبالتالي فهو محدود وغير كامل (Pommier, Neff, &

Tóth-Király, 2020)

والتعاطف مع الذات يعني أن المرء يرغب في الرفاهية لنفسه، ويتم تشجيعه بلطف وصبر، وبالتالي فإن التعاطف مع الذات لا ينبغي أن يعني السلبية أو التقاعس فيما يتعلق بنقاط الضعف الملحوظة في الذات. بدلاً من ذلك فإن الافتقار إلى التعاطف مع الذات هو الذي من المرجح أن يؤدي إلى السلبية. وعندما يتم الحكم على الذات بقسوة بسبب إخفاقاتها في الاعتقاد بأن جلد

الذات سوف يجبر بطريقة ما على التغيير والتحسين، فإن الوظائف الوقائية
للأنا ستعمل غالبًا على حجب أوجه القصور من الوعي الذاتي حتى لا يتم
تهديد احترام الذات، وبدون الوعي الذاتي ستبقى نقاط الضعف هذه دون
مواجهة. ومع ذلك فمن خلال إعطاء التعاطف مع الذات يوفر المرء الأمان
العاطفي اللازم لرؤية الذات بوضوح دون خوف من إدانة الذات، مما يسمح
للفرد بإدراك وتصحيح أنماط التفكير والشعور والسلوك غير القادرة على
التكيف بدقة أكبر (Brown, & Ryan, 2003). أضف إلى ذلك أنه يجب أن
توفر الرعاية المتأصلة في التعاطف قوة دافعة قوية للنمو والتغيير، فعلى سبيل
المثال الآباء الذين يتعاطفون مع أطفالهم لا يسمحون لأطفالهم بإيذاء أنفسهم،
وقد يفرضون متطلبات أو قيودًا غير سارة على أطفالهم من أجل تشجيع نموهم
الصحي. إن تصرفات الوالدين الرحيمين ليست أحكامًا أو عقابية ولكنها مليئة
باللطف والحب والاهتمام برفاهية أطفالهم. وبالمثل فإن التعاطف مع نفسه غالبًا
ما يستلزم التخلي عن السلوكيات الضارة التي يرتبط بها المرء، وتشجيعه على
اتخاذ ما يلزم من أفعال - حتى لو كانت مؤلمة أو صعبة - من أجل تعزيز رفاهية
الفرد (Neff, 2003, b)

وتجدر الإشارة أيضًا إلى أن التعاطف مع الذات يختلف عن الشفقة على
الذات حيث يذكر Goldstein & Kornfield (2001) أنه عندما يشعر الأفراد
بالشفقة تجاه الآخرين فإنهم عادةً ما يشعرون بالانفصال الشديد والانفصال
عنهم (من الجيد إنها مشكلتك وليست مشكلتي)، بينما في حالة التعاطف
يشعر الأفراد بالارتباط بالآخرين ويدركون أن المعاناة هي شيء يختبره كل البشر.

("هناك ولكن من أجل الثروة أذهب أنا"). وبالمثل عندما يشعر الأفراد بالشفقة على أنفسهم، فإنهم ينغمسون في مشاكلهم الخاصة وينسون أن الآخرين يعانون من مشاكل مماثلة. إنهم يتجاهلون علاقاتهم المتبادلة مع الآخرين، وبدلاً من ذلك يشعرون أنهم الوحيدون في العالم الذين يعانون. وتميل الشفقة على الذات إلى التأكيد على المشاعر الأنانية بالانفصال عن الآخرين والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية. من ناحية أخرى، يسمح التعاطف الذاتي للفرد برؤية التجارب ذات الصلة بالذات والآخر دون هذا النوع من التشويه أو الانفصال. ويرى (Neff 2003, a-b) أن التعاطف الذاتي يتضمن ثلاث سمات أساسية هي: اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة:

المكون الأول: اللطف مع الذات الذي يعد الجانب المركزي من التعاطف مع الذات؛ حيث ينطوي على معاملة المرء لنفسه بلطف في حالات الألم أو الفشل بدلاً من النقد الذاتي بقسوة. ويضيف Gilbert, Clarke, Hempel, (2004) Miles & Irons أنه عندما يفشل الأفراد أو يرتكبون خطأ فادحاً، فإن الأفراد المتعاطفين مع أنفسهم يميلون إلى معاملة أنفسهم بقدر أكبر من اللطف والرعاية والرحمة وينقد وغضب موجه للذات بدرجة أقل من الأفراد الذين لا يتعاطفون مع أنفسهم، ويتضمن التعاطف مع الذات أيضاً أن تكون مطمئناً تجاه نفسك بدلاً من انتقادها عندما تسوء الأمور، ويمكن أن تتجلى معاملة المرء لنفسه بلطف في أفعال علنية مثل أخذ إجازة لمنح نفسه استراحة عاطفية أو في أعمال لطف عقلية مثل الانخراط في حديث مع النفس يكون إيجابياً ومشجعاً ومتسامحاً.

المكون الثاني الإنسانية المشتركة: التي تتضمن الاعتراف بأن تجارب المرء مهما كانت مؤلمة هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، بدلاً من رؤية التجربة الشخصية على أنها منفصلة وعزلة عن تجارب الآخرين؛ فعندما يفشل الأفراد أو يتعرضون للخسارة أو الرفض أو يتعرضون للإذلال أو يواجهون أحداثاً سلبية أخرى فإنهم غالباً ما يشعرون أن تجربتهم شخصية وفريدة من نوعها عندما يواجه الجميع في الواقع مشاكل ومعاناة؛ فإدراك الفرد بأنه ليس وحيداً في التجربة يقلل من شعور الناس بالعزلة ويعزز التكيف التكيفي.

المكون الثالث اليقظة الذهنية: ويعني الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من الإفراط، والتعاطف يتضمن اتخاذ متوازن لموقف الفرد حتى لا ينجرف الفرد في العاطفة؛ فعند مواجهة التجارب والمحن يميل الأفراد الذين يعانون من ضعف التعاطف مع الذات إلى التفكير في سلبية الموقف والانغماس في عواطفهم السلبية، وعلى النقيض من ذلك فإن الأفراد القادرين على الحفاظ على أنفسهم في مواجهة الضغوط يتعاملون مع الموقف بوعي وبشكل أكثر نجاحاً، وحدد Neff اليقظة كعنصر أساسي في التعاطف مع الذات واقترح أن الانتباه لمشاعر الفرد أمر ضروري لإظهار التعاطف مع نفسه. وبناء على ما سبق يرى الباحث أن مفهوم التعاطف مع الذات يعد مفهوماً جديد نسبياً في الأدبيات النفسية الغربية والعربية، ولذا يستحق المزيد من الجهد نظراً لإسهامه المحتمل في فهم العمليات الذاتية والصحة النفسية للفرد، كما يوفر التعاطف مع الذات بديلاً مفيداً للبنية الأكثر إشكالية لتقدير الذات، كما أن مفهوم الرفاهية النفسية المتجسد في بناء التعاطف مع الذات قد يقدم

بديلاً للتركيز المفرط على الانفصال والتمييز الذي تم انتقاده في العديد من التعريفات النفسية للصحة العقلية، وقد يمثل التعاطف مع الذات أيضاً تكاملاً متوازناً بين الاهتمام بالنفس والاهتمام بالآخرين.

كما يرى الباحث أيضاً أن التعاطف مع الذات يتكون من ثلاثة جوانب رئيسة متمثلة في العطف على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، وقد أجرى Neff دراسات عديدة بدأ من ٢٠٠٣ حتى الآن وتحتاج إلى المزيد من الدراسات للتأكد من هذه العوامل، وأن التعاطف مع الذات بجوانبه الثلاثة قد يعد استراتيجية يستخدمها الفرد للتوافق مع متطلبات الموقف، كما أن التعاطف مع الذات هو جانب إيجابي وليس سلبياً، فلا يعني التعاطف مع الذات الركون والسلبية، بل إعادة تقييم الذات ومساندتها وشحن الهمم لبداية جديدة.

ثانياً/ الكمالية التوافقية واللاتوافقية:

(أ)- مفهوم الكمالية: يعرف دسوقي (١٩٩٠، ص ١٠٥١) الكمالية "أنها مطالبة النفس والآخرين بأداء أسمى مما يتطلبه الموقف حيث تملك الفرد الرغبة في تعقب التفاصيل الدقيقة وفرض شكل غير عادي من الضبط والجودة على نفسه وعلى الآخرين".

(ب)- أبعاد الكمالية:

يرى Hewitt&Flett(1991) أن الكمالية تضم ثلاثة أبعاد: الكمالية الموجهة نحو الذات التي تشير إلى وضع الفرد لنفسه معايير عالية ويحاول السعي إلى تحقيقها، والكمالية المكتسبة اجتماعياً وهي تلك التي تشير إلى إدراك الفرد

للمعايير التي يضعها له الآخرون على أنها عالية ومرتفعة ويحاول السعي إلى تحقيقها، والكمالية الموجهة نحو الآخرين والتي تشير إلى مطالبة الآخرين بالوصول إلى المعايير العالية التي وضعها لهم مسبقاً.

ويذكر (Neumeister(2003 أن الكمالية قد تكون ذاتية وذلك عندما يضع الفرد لنفسه معايير عالية، ويسعى جاهداً إلى تحقيقها دون أن يعتد بوجهة نظر الآخرين، وقد تكون كمالية اجتماعية وذلك حينما يسعى الفرد إلى الوصول إلى مستويات عالية من الإلتقان مدفوعاً من الآخرين ويكون حريصاً على إرضائهم وعلى نظرهم إليه.

ويضيف جاهين (٢٠١٠) أن الكمالية التوافقية لها بعدان هما الكمالية التوافقية والتي تعني: وضع الفرد لنفسه أهدافاً واقعية، وبذل كل ما في وسعه لتحقيقها، والسعي لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً، مراعيّاً أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين، بحيث يتم كل ذلك بشكل معقول، مع الشعور بالسعادة والرضا عن الذات.

أما الكمالية اللاتوافقية فتعني: وضع الفرد لنفسه أهدافاً غير واقعية، مع الخوف من الإقدام على تحقيقها، والسعي المبالغ فيه لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً، وحريصاً على أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين منه، بحيث يتم كل ذلك بشكل مغالى فيه، مع الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الذات.

(ج) - بعض النظريات المفسرة للكمالية:

(١) التيار السيكوندينامي:

يذكر أوتو فينخل (٢٠٠٩) أن أنصار التيار السيكوندينامي يرون أن هناك جملة من الأعراض العصائية المصاحبة للسلوك الكمالي التي تتراوح بين قلق الكمالية ومشاعر الخوف الاجتماعي وبعض الاضطرابات كالأرق واضطرابات الأكل.. إلخ، وهي محاولات تخرج بها الأنا من دائرة صراع حاد تتعرض له معطيات إلهي من ناحية، ومع ما تفرضه الأنا الأعلى صرامة من ناحية أخرى، فقد تكون مشاعر الدونية أحد حركات تلك المستويات العالية من فرض المرء لإنجازات وأعمال غير واقعية لا يقدر عليها كتعويض زائد عن الدونية، وأن الاجتهاد المضنى في تحقيق الذات لما فرضته على نفسها من مستويات أداء عالية يتيح لها عمل فراغات للتنفيس عن حدة الصراع من قبيل نوبات الغضب والقلق والتبدل المزاجي.

(٢) - النظرية الأخلاقية: أوضح Hurka أن أنصار النظرية الأخلاقية يرون أن الكمالية يمكن أن تأخذ شكلين، أحدهما أناني، والآخر غير أناني، وترى هذه النظرية أن كل إنسان يوجد لديه قدر من الكمالية، وأن الكمالي الأناني لا توجد لديه صراعات، بينما تظهر الصراعات لدى الكمالي غير الأناني؛ حيث يظهر لدى هؤلاء صراع الواجب، وهو الصراع بين واجب الفرد تجاه نفسه وبين واجبه تجاه الآخرين، وأن الكمالية مسألة مبدأ بالنسبة للفرد الكمالي غير الأناني، فالكمالي غير الأناني يمكن أن يضحي بنفسه من أجل الآخرين، وهذا يوضح أن الكمالية بالنسبة هؤلاء عملية أخلاقية

توجههم إلى الاهتمام الكمالي بالآخرين أكثر من أنفسهم، ولكن تم توجيه النقد إلى هذا التفسير؛ إذ إن هناك حدودًا لقدرة الفرد علي تحقيق الكمالية تجاه الآخرين، وقد اهتم بتفسير هذه الحدود عدد من الفلاسفة وعلى رأسهم كانط ١٧٨٥ حيث اعتقد أنه ليس من الواجب علي الفرد أن تكون كل كماليته من أجل الآخرين؛ إذ إن العديد من المطالب الكمالية يسعى إليها الفرد من أجل ذاته، ولا يمكن القول على الإطلاق بأن هذه المطالب تدخل في دائرة الأنانية (Breivik, 2010).

(٣) النظرية النفسية الاجتماعية:

يذكر (Watts 2015) أن آدلر الذي يعد أحد المؤسسين للنظرية النفسية الاجتماعية يرى أن سلوك الإنسان تحركه أساسًا الحوافز الاجتماعية، والسؤال الذي يطرحه آدلر ويجاوبه الإجابة عليه مفاده: ما هي الغاية النهائية التي ينزع جميع البشر إلى بلوغها التي تمنح الشخصية الثبات والوحدة؟ ويجب عن ذلك بقوله: إنه الكفاح من أجل الكمال، ولا يعني آدلر بالكمال الامتياز الاجتماعي أو الزعامة أو المنزلة المرموقة في المجتمع، إنما يعني بالكمال تحقيق الذات التي هي صاحبة السيادة في بناء الشخصية. إنه عمل من أجل بلوغ الكمال التام. ويرى أيضًا أن الإنسان يعيش داخل السياق الاجتماعي منذ اليوم الأول لحياته ويدخل في شبكة من العلاقات الشخصية المتبادلة التي تشكل شخصيته وتزوده بالمخارج العيانية لكفاحه من أجل الكمال، وبذلك يأخذ الكفاح من أجل الكمال طابعاً اجتماعياً ويحل المثل الأعلى لمجتمع كامل محل الطموح الشخصي الخالص والمنفعة الأنانية، فبالعمل من أجل الصالح العام يعوض الإنسان ضعفه،

ويرى آدلر أن كل شخص له نفس الهدف وهو الكمال إلا أن هناك طرفاً لا حصر لها للعمل لبلوغ هذا الهدف، وهي ترتيب تفاصيل وجوده، ونشاطاته بما يتفق وهدف الكمال.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن الكمالية لها أبعاد متعددة وليست ذات أبعاد محددة ولكن ما يجمع بين هذه الأبعاد هو تعامل الفرد مع الأهداف التي يضعها لنفسه أو الآخرين له، فبعض الأفراد يتعامل مع الموقف بصورة توافقية محافظاً على ذاته من الوقوع في الاضطرابات النفسية والبعض الآخر لديه درجة من الكمالية غير أنه لا يمتلك المهارات الكافية للتعامل مع المواقف الضاغطة فتتحول إلى كمالية لا توافقية قد يترتب عليها بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، كما أن الكمالية وفقاً لأنصار النظرية السيكودينامية هي حالة من الصراع الداخلي داخل الذات فهي سمة موجودة عند بعض الأفراد يسعون إلى تجويد العمل وفي نفس الوقت قد يصطدمون بعوامل أخرى مثل ضغط الوقت وثقافة الأفراد واللوائح والقوانين التي تقيد حرياتهم للإبداع ومن ثم قد يصاحب هذا الصراع جملة من الاضطرابات النفسية، كما أن بعض الأفراد الكماليين قد يصبحون بطبعهم أنانيين ويقدمون مصلحتهم الشخصية على مصالح الآخرين، فانغماسهم في العمل والسعي الدؤوب لتحقيق الأهداف الشخصية قد يجعلهم يهملون العديد من الواجبات الأساسية تجاه الآخرين مثل آبائهم، وإن كان يرى آدلر أنه يمكن أن تحل المنفعة العامة محل المنفعة الشخصية عند الأفراد الكماليين.

ثالثاً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

(أ) -الضغوط النفسية:

قدم Selye (1976) أعمالاً لتوضيح مفهوم الضغط النفسي، ونتيجة لتجاربه حول آثار الضغوط النفسية من الناحية الفسيولوجية، لاحظ أن تعرض الفرد للضغوط بشكل مستمر ومتكرر يعمل على ظهور استجابة فسيولوجية، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي، ويبين Selye أن الشخص القلق الذي يفقد احترام الذات أكثر عرضة للضغط النفسي من الشخصية الاستقلالية، وقد عرّف الضغط بأنه "الاستجابة الفسيولوجية التي يتطلب إجراؤها لتحقيق التوافق مع الظروف الخارجية والداخلية".

(ب) - أساليب مواجهة الضغوط النفسية: يتعرض الفرد للعديد من الأزمات والصعوبات وشتى أنواع الضغوط التي تدفعه إلى القلق والتوتر، ويختلف الأفراد في استجاباتهم لهذه المواقف والظروف الضاغطة، حيث يتنوع استخدام الأفراد للأساليب التي يواجهون بها الضغوط، وذلك بغرض خفض مستوى التوتر والقلق لديه، وهذه الأساليب تسمى بأساليب المواجهة Coping Styles، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل سلوكيات المواجهة (coping behavior)، ومهارات المواجهة (Coping skills)، وجهود المواجهة (Coping efforts)، وميكانيزمات المواجهة (Coping Mechanisms)، واستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies).

ويخلص الباحث إلى تعدد التعريفات التي تناولت مفهوم أساليب مواجهة الضغوط إلا أنها تتفق في جوهرها على مساعدة الفرد للتغلب على المصاعب لتحقيق التوافق السليم، كما تتفق على فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يواجهها.

ويرجع الفضل الأول في تطوير مفهوم أساليب المواجهة إلى كل من (Lazarus & Folkman, 1984) حيث عرفا ذلك المفهوم بأنه تغير مستمر في الجهود المبذولة سواء المعرفية أو السلوكية لإدارة مطالب خارجية أو داخلية محددة يتم تقييمها على أنها تتجاوز قدرات الشخص.

ويشير Folkman(2013) إلى " أن أساليب المواجهة تشير إلى الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الأفراد لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للأحداث الضاغطة" () p.123.

ويعرف Maleknia & Kahrazei(2015) أساليب المواجهة بأنها "الجهود التي يقوم بها الفرد لتعزيز التكيف مع البيئة، وتجنب التأثير السلبي للأحداث والمواقف الضاغطة" (p.243).

وصنف Tamres, Janicki & Helgeson (2002) أساليب مواجهة الضغوط إلى عدة أساليب منها: أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة وتتضمن: المواجهة الفعالة، والتخطيط، والبحث عن المساندة والدعم الاجتماعي، وأساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال: وهي تهدف إلى تغيير استجابة الفرد نحو الضغوط مثل: البحث عن المساندة الاجتماعية، والتجنب، والإنكار، وإعادة التقييم الإيجابي، والعزلة، والتنفيس، والاجترار، والتمني.

كما قدم Carver, Scheier & Weintraub (1989) مجموعة من الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية وهذه الأساليب منها خمسة أساليب تقيس التعامل مع المشكلات وهي (المواجهة النشطة، والتخطيط، وقمع الأنشطة المتنافسة، وضبط النفس، والبحث عن الدعم الاجتماعي الفعال)، وخمسة أساليب تركز علي العواطف هي البحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي، وإعادة التفسير الإيجابي، والمعاشية، والإنكار، واللجوء إلى الدين، وأساليب أخرى تقيس ردود التأقلم التي يمكن القول بأنها أقل فائدة وهي التنفيس الانفعالي، والتحرر السلوكي، والتحرر الذهني، وتعاطي العقاقير والمواد المهدئة، ثم أضافوا بعد ذلك في وقت لاحق أسلوب السخرية الضاحكة.

(ج) - بعض النظريات والنماذج المفسرة لمواجهة الضغوط:

هناك العديد من النظريات والنماذج التي حاولت تفسير ظاهرة الضغوط النفسية، وتنوعت هذه النظريات والنماذج وفقاً للتوجه النظري الذي تسلكه كل نظرية في تفسيرها للضغوط، كذلك يرجع هذا الاختلاف بين العلماء بسبب المفهوم الواسع للضغوط وصعوبة تفسيره ويمكن تناول النظريات والنماذج النظرية المفسرة للضغوط فيما يلي:

(١) - نظرية Selye

أشار Szabo, Yoshida, Filakovszky & Juhasz (2017) أن Selye يعد من أوائل الذين فحصوا تأثيرات الضغوط الشديدة والمستمرة على الجسم، ونُشر أول بحث علمي له عن "متلازمة التكيف العامة"، أو كما يعرف اليوم "بالضغوط البيولوجي" في مجلة Nature في عام ١٩٣٦ ووجد Selye أن الجسم

لا يقوم باستجابة جسمية نوعية أو محددة للمواقف الضاغطة المختلفة، لكنه يقوم باستجابة جسمية عامة لأي مصدر للضرر أو الضغط، وقد أطلق على هذا النمط من الاستجابة الجسمية غير المحددة للتهديد أو الخطر بزملة التكيف العام، وتأثر Selye بدراسته في علم الفسيولوجيا والأعصاب، وظهر هذا التأثير في صياغته لهذه النظرية حول مفهوم الضغوط، ويرى Selye بأن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، كما يمكن الاستدلال على وقوع الشخص تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) من خلال أنماط معينة من الاستجابات، ويعتبر Selye هذه الاستجابات تمثل ضغطاً، كما يذهب إلى أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للموقف الضاغط تهدف للمحافظة على الحياة، وربط بين الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر للضاغط وقسم Selye الأعراض التوافقية العامة إلى ثلاث مراحل:

(أ) مرحلة الإنذار أو التنبيه (الشعور بالخطر): وهي تمثل الاستجابة الأولى للموقف الضاغط عند إدراك الفرد للتهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس، حيث تنتقل منها أشارت إلى الغدة النخامية في الدماغ وينتج عنها زيادة في إفراز هرمون الأدرنالين، ويزداد السكر وتُشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتُعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة.

(ب) مرحلة المقاومة: في أثناء هذه المرحلة هناك اشارات نوعية محددة تبين أن الجسم عاد إلى حالته الطبيعية مثل انخفاض معدل ضربات القلب والجهاز التنفسي، إلا أن هناك ثمة إشارات أخرى تبين أن الجسم لا يزال في حالة

مقاومة ودفاع، وبصفة خاصة تظل مستويات الهرمونات مرتفعة، وغالباً ما تكون الدفاعات العصبية جزء من هذه المرحلة، خاصة إذا كان الضغط اجتماعياً أو رمزياً في طبيعته.

(ج) مرحلة الاستنزاف: ينتقل الفرد إلى هذه المرحلة إذا استمر التهديد واستنفدت الأعضاء الحيوية قواها في مواجهة التهديد، وهو الأمر الذي قد يصل في بعض الأحيان إلى الوفاة، فهناك أدلة علمية تشير إلى أن استمرار الضغط يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات القصوى قد يصل إلى الموت.

(٢) نظرية Lazarus & Folkman

يذكر (Lazarus & Biggs, Brough, & Drummond (2017) أن Folkman يرى أن النماذج التقليدية لأساليب مواجهة الضغوط تتبني وجهة نظر تقليدية، حيث تنظر إلى المواجهة باعتبارها إحدى السمات التي يمكن من خلالها التنبؤ بما سيفعله الفرد عند مواجهته لأي موقف ضاغط، وهذا لا يفسر عملية المواجهة بشكل كاف، وقد اعتبر Lazarus & Folkman المواجهة عملية وليست سمة، حيث تعتمد المواجهة على ما يبذله الفرد من جهد معرفي وانفعالي وسلوكي بصفة مستمرة بهدف التحكم في بعض المطالب الداخلية أو الخارجية التي يدركها الفرد على أنها تفوق ما لديه من إمكانيات، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها، العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل الخاصة بالموقف نفسه، وترى نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ بسبب تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، وقد

ميز Lazarus & Folkman بين اثنتين من عمليات التقييم هما التقييم الأولي حيث تتناول هذه العملية التَّيُّن من أن الموقف الراهن يعكّر جانب السعادة النفسية للفرد وهناك ثلاثة مكونات لهذه العملية: أولها يتناول مدى تأثير الحدث علي الفرد، وثانيها يشير إلى مدى اتساق الحدث مع الأهداف الخاصة بالفرد أم لا، وثالثها يتعلق بالمظاهر المتعددة للهوية والالتزامات الشخصية، أما العملية الثانية وهي التقييم الثانوي فهي تتعلق بما يتاح للفرد من استجابات لمواجهة الحدث الذي يدركه علي أنه مصدر تهديد وهو يتكون من ثلاثة مكونات أيضاً: الأول منها يركز علي محاولات الفرد التي تستهدف التعرف علي الأسباب التي تكمن خلف الحالة الراهنة، وثانيها يقوم الفرد بتقييم ما لديه من امكانيات، والتفكير فيما يمكن فعله لتغيير الموقف أو حماية ذاته، وثالثها يقوم الفرد بتقييم ما إذا كانت استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها ستؤدي إلى نتائج مرجوه أم لا، وأنه وفقاً لهذا النموذج يوضح هناك بعدين لعملية المواجه: البعد الأول المواجهة المتمركزة حول المشكلة، والتي تشتمل علي مجموعة من الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي تستهدف التخلص من المشكلة وحل الصراع، والبعد الثاني يتضمن الأساليب التي يمكن من خلالها التعامل مع الضغوط المتعلقة بالأحداث الضاغطة التي لا يمكن التحكم فيها كالهروب، والتجنب، وكبت المشاعر، وطلب المساندة الانفعالية أو إعادة تقييم الموقف بصورة إيجابية.

(٣) - نموذج Skinner & Zimmer-Grebeck, 2007 (المواجهة-التنظيم

الانفعالي-الصلابة النفسية)

أوضح (2007) Skinner & Zimmer-Grebeck أن الفكرة الرئيسة لهذا النموذج تتمثل في أن المواجهة تمثل مخرجاً لأحد الأنظمة متعددة المستويات، والذي يشتمل على العديد من الأنظمة الفرعية (العصبية - الفسيولوجية- الانفعالية-الانتباه-الدافعية) والتي تؤثر في عملية المواجهة كذلك السياقات الاجتماعية والثقافية التي تحدث فيها، وهناك عدة مستويات ومراحل لعمليات المواجهة وهي:

المواجهة كعملية نمائية (تراكم الخبرات): ووفقاً لهذا المنظور فإن المواجهة تستهدف الاستجابة للحاجات النفسية أو الاجتماعية التي يدركها الفرد نتيجة ما يقوم به من عمليات تقييم لما لديه من مصادر شخصية واجتماعية لمقابلتها، وهناك عدة معايير خاصة بالتصور النمائية منها: مدى توافق عملية المواجهة مع غيرها من المكونات البيئية والاجتماعية والشخصية، وأيضاً مدى دلالتها على تطور عمليات المواجهة السابقة، كذلك مدى قدرتها في الكشف عن تراكم خبرات المواجهة والمسئوليات الشخصية والاجتماعية بمرور الوقت.

المواجهة كعملية تفاعلية تنظيمية: وفيها ينظر للمواجهة علي أنها سلسلة من التفاعلات بين الشخص والموقف ويظهر ذلك من خلال القيام بعمليات التقييم وإيجاد حلول بديلة للمشكلات، وهناك ثلاثة معايير لهذا المستوى من المواجهة كعملية تنظيمية: أولها أن تتفق هذه العملية مع الحالات النفسية والفسيولوجية المرتبطة بالضغط، وثانيها أن تشتمل علي العناصر السلوكية

والانفعالية والانتباه والجوانب المعرفية والدافعية، وثالثها ينبغي أن تُفسر كيفية قيام الفرد بالتنظيم بين العناصر (العناصر السلوكية والانفعالية والانتباه والجوانب المعرفية والدافعية) والاستفادة من التفاعل بينها في مواجهة المطالب المتغيرة. المواجهة كعملية توافقية: حيث تمثل المواجهة أحد مكونات الصلابة النفسية وتمثل المعايير الخاصة بهذه العملية في تحديدها للوظائف التي يمكن من خلالها التوافق مع الضغوط والأدوار التي يمكن خلالها تطور الصحة البدنية والنفسية، وأيضاً كونها جزء من عمليات التغيير التي تحدث استجابةً للمطالب البيئية والنفسية على المستوى الشخصي والاجتماعي، وكذلك توسطها للعلاقة ما بين الضغوط والصلابة النفسية أو المعاناة.

المواجهة كعملية نمائية تفاعلية توافقية نظامية وهي المرحلة التي تحدث في كل مراحل العمر ولكن بصورة مختلفة تميز كل مرحلة عن غيرها، كما تمثل مدخلاً يمكن من خلاله تحديد كيفية ومدى تأثير المواجهة بالتغيرات النمائية الطبيعية، وأيضاً تعمل كميكانيزم لتطور قدرات المواجهة لدى الفرد.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة لذا حاولت العديد من النظريات والنماذج النفسية شرح مسبباتها وسبل التغلب عليها، وتؤكد التفسيرات الإجرائية للتوتر على العمليات الذهنية المعرفية التي تمكن الأفراد من إسناد المعنى إلى بيئتهم، مع التأكيد على الطبيعة الدناميكية للتفاعلات البيئية التي قد تنشأ فيها الضغوط النفسية، وأن العلاقة هي ثنائية الاتجاه للعلاقة بين الفرد وبيئته؛ لذلك ليس الفرد ولا البيئة وحدها هي التي تنتج الضغوط بل هي تفاعل معقد بين الاثنين. كما أنه يمكن تفسير مواجهة

الضغوط النفسية من خلال درجة الاستجابة الفسيولوجية التي يصدرها الفرد للتخفيف من معاناته بدأ من الإنذار مرورًا بالمقاومة النفسية والجسدية وانتهاء باستنزاف الطاقة النفسية والأنحناك الجسدي، وهذا يتطلب مستوى عاليًا من المواجهة التفاعلية والتوازن بين متطلبات الفرد والبيئة والذي من شأنه يحسم الصراع بين الأنا والأنا الأعلى والهو، كما يرى الباحث أيضًا أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية بعضها أساليب توافقية تركز على حل المشكلة أو تخفيف المواقف الضاغطة وهي تتم بصورة إيجابية وتتطلب أن يكون لدى الفرد المهارة في التعامل مع مثل هذا المواقف، كما أن هناك أساليب لا توافقية حيث لا يركز الفرد على المشكلة ويتعامل معها ولكن يعزو الفرد أسباب ونتائج هذه المشكلة أو المواقف الضاغطة إلى أسباب خارجية ويرى أنه لا يمكنه التحكم فيها.

رابعاً: الدراسات السابقة:

(١) الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات والكمالية لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة المصري (٢٠٢١) للكشف عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤ طالب وطالبة) وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من الكمالية والشفقة بالذات، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، كما تبين عدم وجود فروق تعزى للنوع في (اجترار الأفكار، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية).

وهدفت دراسة الغامدي (٢٠٢٠) إلى استكشاف الأنواع الشائعة من التعاطف، ومستوى الكمال، والازدهار النفسي، واستكشاف العلاقات بين هذه المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) طالباً بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، وأوضحت أهم النتائج وجود علاقة سالبة بين التعاطف والكمالية العصابية بأبعادها (الصارمة، والنرجسية، والنقد الذاتي)، في حين وجدت علاقة موجبة بين التعاطف وأبعاد الازدهار النفسي.

وهدفت دراسة (Linnett & Kibowski (2020) إلى استكشاف علاقة التعاطف مع الذات بأبعاد الكمالية، علي عينة عامة من الطلاب قوامها (٤٢٨) متوسط أعمارهم (٢١,٣) عامًا، وقد أوضحت النتائج أن الكمالية

اللاتوافقية قد تنبأت بمستويات أقل من التعاطف مع الذات وأبعادها الإيجابية (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة) وبمستويات أعلى من الحكم الذاتي كأحد أبعاد التعاطف مع الذات.

وكان الغرض من دراسة (Wei, et al.,2020) هو استكشاف العلاقات بين الكمالية والتعاطف مع الذات والاكتئاب في سياق الطلاب الجامعيين الصينيين، علي عينة بلغت (٥٤٠) طالبًا جامعيًا وأظهرت النتائج أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية، في حين وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وكل من الكمالية اللاتكيفية والاكتئاب، كما وجد أن التعاطف مع الذات توسط جزئيًا العلاقة بين نوعي الكمالية والاكتئاب.

وتبحث دراسة (Richardson, Trusty & George (2020) في الارتباطات بين الكمال الذاتي النقدي، والاكتئاب، والضغط والتعاطف مع الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) طالبًا ملتحقين ببرامج الدكتوراه في علم النفس الأكلينيكي و الإرشاد النفسي، وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الأعلى في الكمالية الناقدة للذات أبلغوا عن مستويات أعلى من الاكتئاب والضغط، وقد توسط التعاطف الذاتي جزئيًا في العلاقة بين الكمال الناقد للذات والاكتئاب، والضغط، كما أن الأفراد الذين كانوا أعلى في التعاطف مع الذات كانوا منخفضي الاكتئاب والضغط.

وحاولت دراسة (Bergunde, & Dritschel(2020) التحقيق في التعاطف مع الذات كوسيط للعلاقة بين الكمال في المظهر العام والجسدي لاضطرابات

الأكل لدى طالبات جامعات المملكة المتحدة والبالغ عددهن (٤٢١) طالبة جامعية، وأظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات يخفف من الاهتمامات المثالية والسعي وراء الكمال في المظهر الجسدي، ولكن ليس الكمال العام، والأكل المضطرب، وأن كلاً من المخاوف المتعلقة بالكمال والسعي لتحقيق الكمال في المظهر العام والجسدي تمثل عوامل خطر محتملة لاضطرابات الأكل بين طالبات الجامعة وأن التعاطف مع الذات قد يقلل من تأثيرهن.

وهدفت دراسة شحاته (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية العصائية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي /منخفضي الشفقة بالذات، وكذلك التعرف على الفروق بين (مرتفعي /منخفضي) الشفقة بالذات في الكمالية العصائية والقلق الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب من المراهقين، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود ارتباط موجب بين الدرجة الكلية للكمالية العصائية والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى (مرتفعي /منخفضي) الشفقة بالذات، ووجود فروق بين متوسطات درجات كل من مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين في الدرجة الكلية الكمالية العصائية وجميع أبعادها الفرعية، والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي ودميع أبعاده الفرعية لصالح منخفضي الشفقة بالذات.

بينما سعت دراسة (Fong & Cai (2019) إلى فحص العلاقة بين الكمالية والأمل المرتبط بالاختبار، والدور الوسيط للتعاطف مع الذات علي عينة من طلاب المرحلة الابتدائية الصينية (١٠٥١)، وأظهرت النتائج أن التعاطف مع

الذات كانت مرتبطة الكمالية، وأن التعاطف مع الذات يتوسط على العلاقة بين أبعاد الكمال والأمل المرتبط بالاختبار.

وذهبت دراسة (Ferrari, et al., 2018) إلى معرفة علاقة التعاطف مع الذات والكمالية العالية وأعراض الاكتئاب المرتفعة لدى المراهقين والبالغين، وذلك علي عينتين قوامها (٥١٥) طالبًا جامعيًا، والأخرى (٥٤١) طالبًا ثانويًا وكشفت النتائج عن أن التعاطف مع الذات قلل من قوة العلاقة بين الكمال اللاتوافقية والاكتئاب لدى عيني الدراسة (المراهقين والبالغين).

وحاولت دراسة (Barritt 2017) معرفة تأثير التعاطف مع الذات على العلاقة بين الكمالية التوافقية/ واللاتوافقية، والاكتئاب، وتضمنت هذه الدراسة (٢٢٦) طالبًا جامعيًا، وأوضحت النتائج أن الكمالية اللاتوافقية كان مؤشرا هامًا للاكتئاب، كما أشارت النتائج إلى أن التعاطف مع الذات والحجل كانا وسطاء كاملين في العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية والاكتئاب، وأكدت النتائج على أهمية استهداف تقليل الشعور بحجل وزيادة التعاطف مع الذات لمن يعانون من الاكتئاب والسلوكيات المثالية والمعتقدات غير القادرة على التكيف.

وتقصت دراسة (Beck, et al., 2017) كشف آثار ممارسة اليقظة الذهنية على مستويات التعاطف مع الذات والكمال والانتباه والضغط المدركة لدى المشاركين في البرنامج التجريبي بلغ عددهم (٢٠) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج أنه بالمقارنة مع المشاركين الضابطين وبحلول نهاية الفصل الدراسي انخفضت

مستويات الضغوط المدركة لأفراد المجموعة التجريبية والجوانب السلبية المحتملة للكمال وتحسنت العلامات البيولوجية للتوتر والتعاطف مع الذات.

وحاولت دراسة Kerr (2017) التحقيق من دور التعاطف مع الذات ودوافع التأقلم على الكمالية اللاتوافقية وتعاطي الكحول، على عينة بلغ قوامها (٨٩) فردًا من كل من المجتمع والطلاب، وأفادت النتائج بأن الكمالية اللاتوافقية تنبأت بتعاطي الكحوليات للتأقلم مع الواقع، كما أنه يمكن التنبؤ بانخفاض التعاطف مع الذات من خلال الكمالية اللاتوافقية.

وسعت دراسة Mehr & Adams (2016) إلى فحص العلاقات بين الكمالية اللاتوافقية، والتعاطف مع الذات، وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة علي عينة بلغت (٣٥٨) طالبًا جامعيًا، وأوضحت النتائج بأن التعاطف مع الذات من شأنه أن يتوسط العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية وأعراض الاكتئاب، وأن التعاطف مع الذات يفسر جزئيًا العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية وأعراض الاكتئاب.

وبحثت دراسة Seo (2012) دور التعاطف مع الذات في العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية والاضطراب النفسي بين الطلاب الدوليين من شرق آسيا، علي عينة من (٢٥٥) طالبًا دوليًا من شرق آسيا، وأظهرت أن الكمالية اللاتوافقية والتعاطف مع الذات كانا منبئات قوية للاكتئاب والقلق لعينة الطلاب الدوليين من شرق آسيا، وأسفر التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التعاطف مع الذات عن عاملين: عامل التعاطف مع الذات (أي اللطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة)، وعامل عدم احترام الذات (أي الحكم

على الذات، والعزلة، والإفراط. -هوية). وأن عدم احترام الذات توسط جزئياً بين الكمالية اللاتوافقية والضييق النفسي.

وأخيراً هدفت دراسة (Stuart 2009) فحص العلاقة بين التعاطف مع الذات وكل من الكمالية اللاتوافقية واليقظة، والأكل المضطرب على عينة بلغ قوامها (١٧٣) طالباً جامعياً، وأوضحت النتائج وجود علاقة بين التعاطف مع الذات ومتغيرات البحث، كما أن التعاطف مع الذات توسط بشكل كامل في العلاقة بين اليقظة والأكل المضطرب، وتوسط جزئياً في العلاقة بين الكمالية اللاتوافقية والأكل المضطرب للطلبات الجامعيات.

(ب) الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة (Bui, et al., (2021) إلى فحص ما إذا كان التعاطف مع الذات يمكن أن يتوسط العلاقة بين التأقلم الاستباقي والضغوط المدركة بين الطلاب، على عينة قوامها (٣٨٤) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج أن التأقلم الاستباقي كأحد أساليب مواجهة الضغوط كان مرتبطًا بشكل إيجابي بمستوى التعاطف مع الذات، وكان كل من التأقلم الاستباقي والتعاطف مع الذات مرتبطين سلبًا بدرجات الضغوط، وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين التأقلم الاستباقي ودرجة الضغوط المدركة.

وهدفت دراسة (Cho, Yoo & Park(2021) إلى معرفة الآثار الوسيطة للتعاطف مع الذات والتأثير الإيجابي في العلاقة بين الضغوط والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات في كوريا الجنوبية على عينة قوامها (١٠٨٧). طالبًا جامعيًا، وأظهرت أهم النتائج أن التأثير الإيجابي للتعاطف مع الذات ساهم في العلاقة بين ضغوط الطلاب الجامعة ورضاهم عن الحياة.

وسعت دراسة (Ren, et al.,(2021) إلى تحليل دور التعاطف الذاتي لدى الطلاب واختيار أسلوب المواجهة الناجم عن الضغوط الخارجية على عينة بلاغ قوامها (٤٢٧) طالبًا جامعيًا، وكشفت النتائج بأن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتي وحل المشكلات وطلب المساعدة كأحد أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وذهبت دراسة Ponkosonsirilert, et al., (2020) إلى تحديد التعاطف مع الذات كعامل وقائي ساعد في التوسط في العلاقة بين الضغوط والأنهاك المدرسي لدى طلاب المدارس الثانوية التايلاندية، وتم جمع البيانات من (١٧٠) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية التايلاندية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التعاطف مع الذات ومواجهة الضغوط، كما أن التعاطف مع الذات له دور في التخفيف من تأثير الضغوط على الإرهاق المدرسي.

وهدفت دراسة (Lloyd, et al., 2019) إلى التعرف على التعاطف مع الذات، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، لدى مقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بالخرف، وتكونت عينة البحث من (٧٣) من الأشخاص المصابين بالخرف، وقد أظهرت النتائج أن التعاطف مع الذات مرتبط بشكل سلبي بعبء مقدم الرعاية واستراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية، في حين ارتبطت بشكل إيجابي باستراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة.

ودراسة Stefan, (2019) ذهبت إلى التعرف على التعاطف مع الذات كوسيط بين استخدام استراتيجية التأقلم لمواجهة الضغوط والقلق الاجتماعي، وتكونت العينة من (٦٣) طالبًا، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجية التأقلم لمواجهة الضغوط النفسية تزيد من احتمالية ظهور التعاطف مع الذات، والتي من المرجح أن تساهم في تقليل القلق الاجتماعي؛ وعلى العكس من ذلك فإن تجنب التأقلم يقلل من المواقف المتعاطفة مع الذات والتي بدورها تزيد من أعراض القلق الاجتماعي.

وحاولت دراسة Luo, et al.,(2019) كشف آثار التعاطف مع الذات على القلق والاكتئاب من خلال الضغوط المدركة، المتصور، وبالتالي قد توفر نقطة انطلاق مبتكرة لتطوير تدخلات فعالة لطلاب التمريض المتأثرين، على عينة قوامها (١٤٥٣) طالب، وأوضحت أن التعاطف مع الذات ارتبط سلباً بالضغوط المدركة.

وقارنت دراسة Gorvine, et al.,(2019) تأثيرات اليوجا وتأمل اليقظة على التعاطف الذاتي واليقظة والتوتر الملحوظ لدى طلاب الجامعات. واستكشف آليات العقل والجسم والتنبؤ بالحد من التوتر. المشاركون، وتم تسجيل الطلاب المشاركين(٩٢) في فصول اليوجا أو التأمل الذهني، وشارك الطلاب في فصول مدتها ٥٠ دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة ١٠ أسابيع، وأشارت النتائج إلى أن التغيير في التعاطف مع الذات كان أقوى مؤشر على تقليل الضغوط، وأن زيادة التعاطف مع الذات قد يزيد من فعالية تدخلات العقل والجسم، وهناك حاجة إلى البحث في آليات العقل والجسم لتحديد مكونات التدخل التي تعمل على تحسين رفاهية الطلاب.

وكان هدف دراسة الحواس(٢٠١٦) معرفة علاقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بتأكيد الذات لدى طلبة جامعة حائل، وتكونت عين الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٠٠) طالب من كلية الهندسة، و(١٠٠) طالب من الآداب، واطهرت النتائج ارتباطا موجبا بين بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الإيجابية - ضبط الذات - البحث عن المساندة) وبين تأكيد

الذات، بينما كان الارتباط سالبًا بين تأكيد الذات وأسلوب العزلة والعدوان والاسترخاء.

ودراسة (2016) Comeau كان هدفها دراسة التعاطف مع الذات والضغوط والرعاية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا في علم النفس، بلغ عددهم (١٢٢) طالبًا، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التعاطف مع الذات يعانون من مستويات أقل بكثير من الضغوط المدركة، وينخرطون في سلوك رعاية ذاتية أكثر بشكل ملحوظ، علاوة على ذلك توسط سلوك الرعاية الذاتية جزئيًا في تأثير التعاطف مع الذات على الضغوط المدركة، وتشير هذه النتائج إلى أن زيادة التعاطف مع الذات يرتبط بمزيد من سلوك الرعاية الذاتية، والذي يرتبط بدوره بانخفاض مستويات الضغوط، كما أنه يمكن لمؤسسات الدراسات العليا التي ترغب في تعزيز رفاهية الطلاب أن تستفيد من تعليم الطلاب طرقًا لبناء التعاطف مع الذات.

وبحثت دراسة (2016) Zhang, et al., التأثير الوقائي للتعاطف مع الذات على الاستجابة العاطفية بين الطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية مزمنة وذلك علي عينة بلغ قوامها (٢٠٨) طالبًا جامعيًا، وأظهرت أهم النتائج أن التعاطف مع الذات ارتبط بشكل إيجابي بالتأثيرات الإيجابية علي الطلاب، ولكنه ارتبط سلبًا بالضغوط الأكاديمية، وأن التعاطف مع الذات توسط سلبًا في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمّن والتأثيرات السلبية علي الطلاب، وتشير النتائج إلى أنه يمكن تطوير التدخلات التي تركز على التعاطف الذاتي في السياق التعليمي لمساعدة الطلاب على التعامل مع الضغوط الأكاديمية المزمّنة.

وهدفت دراسة Sirois, Molnar & Hirsch (2015) إلى معرفة دور التعاطف مع الذات في تقليل الضغوط من خلال أساليب المواجهة وفعالية التأقلم مع المواقف الضاغطة، وتكونت عينة البحث من (٣١٩) مريض بأمراض مزمنة، وكشفت النتائج الي وجود ارتباط إيجابي بين التعاطف مع الذات وأساليب مواجهة الضغوط والمتمثلة في (إعادة الصياغة الإيجابية والإيجابية والقبول)، وسلبياً لأساليب المواجهة غير المتكيفة (فك الارتباط السلوكي واللوم الذاتي).

وحاولت دراسة Neff, Hsieh & Dejitterat (2005) فحص علاقة التعاطف مع الذات وأهداف الإنجاز وأساليب التعامل مع الفشل الأكاديمي، علي دراستين وقد وجدت نتائج الدراسة الأولى وعدد عينتها (٢٢٢) أن التعاطف مع الذات كان مرتبطاً بشكل إيجابي بأهداف الإتقان ومرتبطة سلباً بأهداف الأداء، وهي علاقة توسطت فيها خوف أقل من الفشل وكفاءة أكبر مدركة للأفراد المتعاطفين مع أنفسهم، وأشارت نتائج الدراسة الثانية وعدد عينتها (١١٠) أيضاً إلى أن التعاطف الذاتي كان مرتبطاً بشكل إيجابي باستراتيجيات المواجهة التي تركز على العاطفة ومرتبطة سلباً بالاستراتيجيات الموجهة نحو التجنب.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة يتبين ما يلي:
-أنها تناولت طلاب الجامعة وهم فئة مهمة، وتعد ثمرة التعليم الذين تعول عليهم الدولة آمالها وتقدمها.

-أنه نظرًا لأهمية مفهوم التعاطف مع الذات قد تم دراسته كعلاقة مع متغيرات عدة مثل الكمالية كما في دراسة: المصري، ٢٠١١، الغامدي، (٢٠٢٠)، (Barritt, 2017; Beck, et al., 2017; Kerr, 2017; Ferrari, et al., 2018; Fong & Cai, 2019; Linnett & Kibowski, 2020; Wei, Luo, et al., 2019; et al., 2020. وأساليب مواجهة الضغوط Gorvine, et al., 2019; Ponkosonsirilert, et al, 2020; Ren, et al., 2021) وقد رأى بعض الباحثين أنه يمكن أن يؤدي دور الوسيط بين متغيرات مختلفة مثل دراسة Seo, (2012 Bui, et al., 2012; Stuart, 2009; Mehr & Adams, 2016; Fong & Cai, 2019; Wei, et al., 2020). كما تناولت بعض الدراسات التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط مثل (Neff, et al., 2005; Sirois, et al., 2015; Lloyd, et al., 2019; Ştefan, 2019)

-أن أغلب الدراسات التي تناولت متغير التعاطف مع الذات قد اعتمدت في قياسها على مقياس (Neff, 2003, a) مثل دراسة (Zhang, et al., 2016; Gorvine, et al., 2019; Luo, et al., 2019; Bu, et

(al, 2021) ومن ثم رأى الباحث الحالي ترجمته ونقله إلى البيئة العربية بعد التأكد من خصائصه السيكمومترية.

وتميزت الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في البيئة المحلية كأول دراسة - في حدود علم الباحث - ومحاولة التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال متغيري الدراسة الآخرين.

وقد استفاد الباحث من عرض الدراسات السابقة في صياغة مشكلة وتساؤلاتها، وفي الإطار النظري، وفي تفسير مناقشة النتائج.

فروض الدراسة

من خلال ما سبق يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة.

الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفرض الثالث: يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة.

الفرض الرابع: يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث).

إجراءات ومنهج الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن حيث إنه الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة هم جميع طلبة كليات العلوم والدراسات الإنسانية بجامعة شقراء، وعددهم الإجمالي (٢٧٠٠) طالباً وطالبة.

أما عينة الدراسة فتم اختيارها على قسمين وهما:

١- عينة التقنين: وعددهم (٧٢) طالباً وطالبة (من خارج عينة الدراسة الأساسية).

٢- العينة الأساسية: تكونت من (٢٨٠) طالباً وطالبة، وتم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة؛ التي تعتمد علي المساواة بين احتمالات الاختيار لكل فرد من أفراد مجتمع الدراسة؛ حيث تم استخدام طريقة جداول الأعداد العشوائية، ومن خلالها تم اختيار (٢٨٠) طالباً وطالبة، منهم (١٥٣) طالباً، و(١٢٧) طالبة، بنسبة (١٠٪) تقريباً من مجتمع الدراسة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) عاماً بمتوسط (٢٠,٧٦) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٥٣) للذكور، ومتوسط (٢٠,٣٧) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٥٧) للإناث.

ثالثاً أدوات الدراسة:

(أ) - مقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff, 2003, a) ترجمة الباحث

وقع اختيار الباحث على مقياس التعاطف مع الذات الذي أعده Neff (2003, a) وذلك لأن معد المقياس هو من قام ببناء مفهوم التعاطف مع الذات في ٢٠٠٣، وقد قام بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس علي عينات متباينة، وكل النتائج اشارت الي كفاءة المقياس، كما أن الباحث اختار المقياس لمناسبته لأهداف وعينة الدراسة الحالية وتم استخدامه في العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة (Zhang, et al., 2016; Gorvine, . et al., 2019; Luo, et al., 2019; Bui, et al., 2021).

وصف المقياس: يتكون المقياس في صورته الأصلية من (٢٤) عبارة تغطي ثلاثة أبعاد وهي: اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي (من ١ "أبداً" إلى ٥ "دائماً تقريباً")، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

وقد قام (Neff (2003, a) بالتأكد من صدق المقياس؛ حيث تراوحت درجات الاتساق الداخلي بين العبارات ما بين (٠,٧٤ إلى ٠,٨٨) كما تراوحت معاملات الثبات عن طريق ألفا كرونباخ ما بين (٠,٧٢ إلى ٠,٨٣).

وقد قام الباحث بالإجراءات التالية للتأكد من دقة الترجمة ومواءمة المقياس وخصائصه السيكومترية:

(١)- ترجمة المقياس: استعان الباحث بأحد المكاتب العلمية المتخصصة في الترجمة العلمية الأكاديمية، وللتحقق من دقة ترجمة المقياس قام الباحث بعرض ترجمة عبارات المقياس علي متخصصين في مجال التربية وعلم النفس ومن المختصين في اللغة الإنجليزية، بلغ عددهم (٣)، وذلك حرصاً منه على تجنب الترجمة الحرفية، وأيضاً التركيز على المعنى الدقيق المتضمن في كل عبارة، وكذلك صياغة العبارات لتناسب مع البيئة السعودية، وبعد عدة مراجعات للترجمة تم الاتفاق على مجموعة من التعديلات، كما أعاد الباحث النسخة المترجمة للعربية إلى أحد المتخصصين في اللغة الانجليزية لإعادة ترجمتها إلى الإنجليزية وقد اتسقت إعادة الترجمة مع النسخة الأصلية بنسبة كبيرة مما يدل علي دقة ترجمة المقياس وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية، ومن ثم أصبح المقياس جاهزاً في صورته الأولية للتحقق من خصائصه السيكومترية.

(٢)- الخصائص السيكومترية للمقياس: قام الباحث بالخطوات التالية للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المحكمين: للتأكد من مدي صياغة العبارات واتساقها مع أبعاد المقياس قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية بعد ترجمته على (٥) أساتذة من المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول كفاءة المقياس في التعرف على التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة ومدى مناسبة العبارات للمفهوم، ودقة الصياغة اللغوية ومناسبتها لمستوى أفراد العينة، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات

المقياس ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، كما أوصى بعض المحكمين بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك. الاتساق الداخلي: قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال تطبيقه على عينة التقنين وعددهم (٧٢) طالبًا وطالبة، ويوضح جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس التعاطف مع الذات:

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس التعاطف مع الذات (ن=٧٢).

اليقظة الذهنية/ الإفراط في تحديد الهوية		الإنسانية المشتركة/العزلة		اللفظ مع الذات/ الحكم الذاتي	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٨٥٣	١٧	**٠,٨١٢	٩	**٠,٦٧٢	١
**٠,٧٨٥	١٨	**٠,٨٢١	١٠	**٠,٨٥٤	٢
**٠,٧٨١	١٩	**٠,٨٣٦	١١	**٠,٧٥٣	٣
*٠,٧٦٣	٢٠	**٠,٧١٢	١٢	**٠,٨٢١	٤
**٠,٨٩٤	٢١	**٠,٧٥٦	٣١	**٠,٨٣٤	٥
**٠,٧٤٣	٢٢	**٠,٨٥٢	١٤	**٠,٧٨٩	٦
**٠,٦٥٤	٢٣	**٠,٧٢١	١٥	**٠,٦٩١	٧
**٠,٧٢١	٢٤	**٠,٧٦٤	١٦	**٠,٧٨١	٨

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح في الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط الدالة إحصائيًا تراوحت ما بين (٠,٦٥٤ - ٠,٨٩٤) وجميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن ثم تشير معاملات الارتباط إلى اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها، كما يمكن الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس، وأصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٢٤) عبارة، وجاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

- **الصدق التلازمي:** قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مقياس التعاطف مع الذات الذي أعده (Neff, 2003, a) وترجمه إلى العربية الباحث الحالي ومقياس السعادة النفسية الذي أعده (Ryff & Singer, 2008) وترجمه أبو هاشم (٢٠١٠): حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٠١) وهو معامل ارتباط ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق مقياس التعاطف مع الذات.

- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس كما يلي:

(١)- طريقة ألفا كرونباخ؛ حيث بلغ معامل الثبات لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية: ٠,٨٥٤ - ٠,٨٩٦ - ٠,٧٨٤) علي الترتيب، وهي معاملات ثبات مقبولة مما يدل علي الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

(٢) طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة

الذهنية (٠,٧٩٢ - ٠,٨٣١ - ٠,٧٢٥) علي الترتيب، وهي معاملات ثابت مقبولة مما يدل علي الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

(ب) - مقياس الكمالية التوافقية واللاتوافقية: إعداد جاهين (٢٠١٠)

استقر الباحث على مقياس الكمالية التوافقية واللاتوافقية الذي أعده جاهين (٢٠١٠)، وذلك لمناسبته لعينة الدراسة، كما أن معد المقياس توصل من خلال التحليل العاملي للعديد من المقاييس مثل مقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate 1990) ، ومقياس الكمالية (Hewitt & Flett 1993). مقياس الكمالية فايد (٢٠٠١)، ومقياس الميول للكمالية العصائية اباطة (٢٠٠٣)، ومقياس الكمالية متعدد الأبعاد عبد الخالق (٢٠٠٥)، وتوصل إلى بعدين رئيسيين هما الكمالية التوافقية واللاتوافقية والذي يتماشى مع أهداف البحث وتساؤلاته، كما أن عدد عبارات المقياس محدودة وسهلة وتناسب طلاب الجامعة.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٣٠) عبارة تغطي بعدي الكمالية وهما الكمالية التوافقية والكمالية اللاتوافقية، ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج رباعي (دائماً، غالباً، أحياناً، مطلقاً)، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

وقد تراوح معاملات صدق المقياس في صورته الاصلية ما بين (٠,٣٨٢ - ٠,٦٠٣) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما بلغت

معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للبعد الأول: الكمالية التوافقية (٠,٧٤٧)، وثبات البعد الثاني: الكمالية اللاتوافقية (٠,٧١٨).

الخصائص السيكميتريّة للمقياس قام الباحث بالإجراءات التالية للتأكد من كفاءة المقياس وخصائصه السيكميتريّة:

(١)-**الاتساق الداخلي**: قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة التقنين وعددهم (٧٢) طالبًا وطالبة، ويوضح جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس التعاطف مع الذات:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على

الكمالية التوافقية واللاتوافقية (ن=٧٢).

الكمالية اللاتوافقية				الكمالية التوافقية					
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة		
**٠,٨٦٥	٢٠	**٠,٦٥٢	٣	**٠,٧٤١	١٨	**٠,٦٥٨	٩	**٠,٦٧٨	١
**٠,٥٩١	٢٢	**٠,٨٦٥	٥	**٠,٨٥٢	٢١	**٧٢١	١٠	**٠,٥٤٨	٢
**٠,٦٨٥	٢٣	**٠,٧٤٣	١١	**٠,٦٩٥	٢٤	**٠,٦٨٥	١٤	**٠,٧٨٢	٤
**٠,٧٣١	٢٥	**٠,٦٥٣	١٢	**٠,٧٥٣	٢٦	**٠,٨٢١	١٥	**٠,٦٥٧	٦
**٠,٨٥٢	٢٧	**٠,٨٣٤	١٣	**٠,٧٦٣	٢٩	**٠,٦٣٢	١٦	**٠,٨٢١	٧
**٠,٧٤٦	٢٨	**٠,٧٦٣	١٩	**٠,٨٦١	٣٠	**٠,٨٥١	١٧	**٠,٥٦٧	٨

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح في الجدول (٢) أن معاملات الارتباط للكمالية التوافقية تراوحت بين (٠,٥٤٨ - ٠,٨٦١) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، وأن معاملات الارتباط للكمالية اللاتوافقية تراوحت بين (٠,٦٥٢ - ٠,٨٦٥) وهي

معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، ومن ثم تشير معاملات الارتباط إلى اتساق العبارات مع البعد التي تنتمي إليه، كما يمكن الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق المقياس.

(٢)-**الصدق التلازمي**: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مقياس الكمالية (جاهين، ٢٠١٠) ومقياس الوسواس القهري أعده (عبد الخالق، ١٩٩٢)؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٣٥) وهو معامل ارتباط ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق الكمالية.

(٣)-**ثبات المقياس**: تم حساب ثبات المقياس كما يلي:

-**طريقة ألفا كرونباخ**: قام الباحث الحالي بحساب ثبات بعدي المقياس باستخدام معادلة ألفا ل كرونباخ وذلك علي عينة التقنين؛ حيث بلغ معامل ألفا ل كرونباخ للبعد الأول (الكمالية التوافقية) (٠,٧٣٥)، ومعامل ألفا ل كرونباخ للبعد الثاني (الكمالية اللاتوافقية) (٠,٧٩٢)، وثبات الدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٢١) وهي معاملات مقبولة إحصائيًا مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند تطبيق مقياس الكمالية علي عينة الدراسة.

- **طريقة التجزئة النصفية**: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون لبعدي الكمالية التوافقية واللاتوافقية (٠,٧٢١ - ٠,٧١١) علي الترتيب وهي

معاملات ثبات مقبولة مما يدل على الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

(ج) - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (Carver, 1997 ترجمة المنصوري (٢٠١٤):

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية أعده (Carver (1997 وذلك؛ لأنه يعتمد علي نظرتين هما: نظرية لازاروس عن الضغوط، ونظرية كارفر وشاير حول التنظيم الذاتي، ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من قبل معد المقياس، كما أنه أستخدم في العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة، جاهين (٢٠١٠) (Geraci ,Caitlyn, (2021) ; Lloyd, et al.,2019). كما أنه مناسب لأهداف وعينة الدراسة الحالية، ويتكون المقياس في صورته القصيرة من (٢٨) عبارة تغطي (١٤) بعداً يمثلون أساليب مواجهة الضغوط المتداولة من قبل الأفراد، ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج رباعي (أفعل ذلك كثيراً - أفعل ذلك أحياناً - أفعل ذلك نادراً - لا أفعل ذلك مطلقاً)، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك، وقام مترجم المقياس (المنصوري، ٢٠١٤) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الصدق الاستكشافي؛ الذي أسفر التحليل عن قيم تشبع بنود المقياس والتي تراوحت ما بين (٠,٣٢ - ٠,٨٠)، كما بلغت معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا ل كرونباخ (٠,٧١ - ٠,٨٦).

الخصائص السيكومترية للمقياس قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

-الاتساق الداخلي: قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال تطبيقه على عينة التقنين وعددهم (٧٢) طالبًا وطالبة، ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٧٢).

التعامل الفعال		التخطيط		قمع الأنشطة		تأنيب الذات		المساندة الاجتماعية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٦٢١	١٤	**٠,٧١٢	٤	**٠,٤٢٥	١٣	**٠,٧٢١	١٠	**٠,٥٣٨	
**٠,٥٣٤	٢٥	**٠,٦٥٢	١١	**٠,٦٥٣	٢٦	**٠,٦٥٣	٢٣	٠,٥٨٩	
المساندة الانفعالية		التفسير الإيجابي		المعايشة		الإنكار		الرجوع للدين	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٦٩١	١٢	**٠,٤٩٨	٢٠	**٠,٦٨٥	٣	**٠,٦٨٣	٢٢	**٠,٦٥٩	
**٠,٥٨٧	١٧	**٠,٦٥٩	٢٤	**٠,٧١٢	٨	**٠,٧٦٨	٢٧	**٠,٥٦٧	
التنفيس الانفعالي		التحرر السلوكي		التحرر الذهني		السخرية والفكاهة			
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة		
**٠,٦٥٢	٦	**٠,٤٣٢	١	**٠,٥٧٨	١٨	**٠,٧٢١			
**٠,٦٥٨	١٦	**٠,٦٥٣	١٩	**٠,٦٥٤	٢٨	**٠,٧٨١			

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح في الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط الدالة إحصائياً تراوحت ما بين (٠,٤٢٥، ٠,٧٨١) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠١)، ومن ثم تشير معاملات الارتباط الي اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها، كما يمكن الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس، وأصبح المقياس جاهز للتطبيق علي عينة البحث الأساسية.

-الصدق التلازمي: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مقياس

أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده (Carver, 1997) وترجمة المنصوري(٢٠١٤)، واستبيان الصلابة النفسية إعداد (مخيمر، ٢٠١٥)؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٨٢) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال إحصائيًا عند مستوى(٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس كما يلي:

-طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ على

عينة التقنين، ويوضح جدول (٤) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

جدول (٤)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٧٢).

معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد
٠,٧٦٥	التنفس الانفعالي	٠,٨٣٦	المساندة الانفعالية	٠,٧٩٨	المواجهة النشطة
٠,٨٤٦	التحرر السلوكي	٠,٨٤٥	إعادة التفسير الإيجابي	٠,٨٢٣	التخطيط
٠,٧٨١	التحرر الذهني	٠,٧٦٩	المعايشة	٠,٧٩١	قمع الأنشطة التنافسة

معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد	معامل الثبات	البعد
٠,٧٦٢	السخرية الضاحكة	٠,٨١٧	الإنكار	٠,٨٣٢	تأنيب الذات
		٠,٨٩٦	الرجوع للدين	٠,٨٧١	المساندة الاجتماعية

يتضح في الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (٠,٧٦٢ ، ٠,٨٩٦) وهي معاملات ثبات مقبولة مما يدل على الثقة في استخدام المقياس.

طريقة التجزئة النصفية: قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون للمقياس (٠,٨١٦) وهو معامل ثبات مقبولة مما يدل على الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

الأساليب الإحصائية: للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتأكد من فروضها استخدم الباحث الأساليب التالية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل الانحدار، واختبار (ت) T-test

نتائج فروض الدراسة وتفسيرها:

نتيجة الفرض الأول وتفسيرها: والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلاب الجامعة، كما يتضح ذلك من جدول (٥):

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلبة الجامعة (ن=٢٨٠)

الدرجة الكلية	اليقظة الذهنية	الإنسانية المشتركة	اللطف مع الذات	المتغيرات
**٠,٦١٧	**٠,٥٣٩	**٠,٦٨٩	**٠,٦٢٣	الكمالية التوافقية
-٠,٥٣٣	-**٠,٦٣٧	-**٠,٥٤١	-**٠,٤٢١	الكمالية اللاتوافقية

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح في الجدول (٥) أن معاملات الارتباط بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، الدرجة الكلية للمقياس) والكمالية التوافقية -أحد بعدي الكمالية- هي كما يلي على الترتيب: (٠,٦٢٣ - ٠,٦٨٩ - ٠,٥٣٩ - ٠,٦١٧) كما يتضح من الجدول أيضاً أن معاملات الارتباط بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، الدرجة الكلية للمقياس) والكمالية اللاتوافقية -أحد بعدي الكمالية- هي كما يلي على الترتيب: (٠,٤٢١ - ٠,٥٤١ - ٠,٦٣٧ - ٠,٥٣٣)

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول (٥) يتضح أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية-الدرجة الكلية للمقياس) والكمالية التوافقية -أحد بعدي الكمالية، في حين وجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، الدرجة الكلية للمقياس) والكمالية اللاتوافقية -أحد بعدي الكمالية.

وبذلك يتبين تحقق الفرض الأول؛ وتتفق الدراسة في نتيجة هذا الفرض مع عدد من الدراسات السابقة التي توصلت الى أن هناك علاقة موجبة بين التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية مثل دراسات (شحاته، ٢٠١٩؛ الغامدي، ٢٠٢٠؛ Stuart, 2009; Seo, 2012; Mehr & Adams, 2017; Kerr, 2016). في حين بعض الدراسات تشير نتائجها إلى أن التعاطف مع الذات ارتبط سلبي بالكمالية اللاتوافقية مثل دراسات (Barritt, 2017; Beck, et al., 2017; Kerr, 2017; Ferrari, et al., 2018; Fong & Cai, 2019; Linnett & Kibowski, 2020; Wei, et al., 2020)

ويرى الباحث أن التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة له دور كبير في تحقيق الكمالية التوافقية التي تساعدهم على تحقيق المطالب التعليمية، ولمساعدة الطلاب على أفضل وجه أفضل ينبغي أن يكون الأساتذة على دراية بالطلبة الذين تشير سلوكياتهم إلى مستويات عالية من التوتر وجوانب غير قادرة على التوافق مع الكمالية، كما يمكن للمعلمين والمشرفين اتخاذ بعض الخطوات لتسهيل رفاهية الطلاب بشكل عام. كما يمكن أن يؤدي السعي إلى الكمالية

إلى تكلفة نفسية باهظة على الأفراد ويمكن أن يؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية مثل الإحباط والاكتئاب. ومن ثم فإن التعاطف مع الذات يقي الفرد من تأثير الكمالية اللاتوافقية.

ويضيف الباحث أيضاً أن التعاطف مع الذات قد يعد استراتيجية لتحقيق الكمالية التوافقية وخفض مستوى الكمالية اللاتوافقية؛ فالفرد في سعيه إلى الكمالية قد يقابل العديد من المشكلات السلوكية والاجتماعية التي تعوقه عن تحقيق أهدافه ويحتاج في هذه الحالة إلى طريقة ما تعمل على تحقيق التوافق مع هذه المشكلات وقد يجد من التعاطف مع الذات وسيلة لتحقيق مثل هذا التوافق، كما أن بعض الأفراد يعانون من تحقيق الكمالية ومن ثم يصبحون غير متوافقين مع الحياة، وبالتالي قد يلجأ الفرد إلى استراتيجية ما مثل التعاطف مع الذات لتقليل مستوى المعاناة التي يعيشها الفرد.

والباحث يفسر علاقة الارتباط السالبة بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية اللاتوافقية بأنها نتيجة طبيعية ومتسقة مع التعريفات النظرية لمصطلح الكمالية اللاتوافقية والتي تشير إلى وضع الفرد لنفسه أهدافاً غير واقعية، مع الخوف من الإقدام على تحقيقها، والسعي المبالغ فيه لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً، حريصاً على أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين منه، بحيث يتم كل ذلك بشكل مغالى فيه، مع الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الذات، وذلك بعكس الكمالية التوافقية والتي تعني: وضع الفرد لنفسه أهدافاً واقعية، وبذل كل ما في وسعه لتحقيقها، والسعي لأن يكون منظماً، ودقيقاً، ومتميزاً،

مراعياً أن يكون عند مستوى توقعات الآخرين، بحيث يتم كل ذلك بشكل معقول، مع الشعور بالسعادة والرضا عن الذات.

نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها: والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية

ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة كما يتضح ذلك من جدول (٦) الآتي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد التعاطف مع الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة

الجامعة (ن=٢٨٠)

الدرجة الكلية	اليقظة الذهنية	الإنسانية المشتركة	اللطيف مع الذات	المتغيرات
**٠,٦٠٣	**٠,٥٢٣	**٠,٥٦٢	**٠,٧٢١	التعامل الفعال
**٠,٦٤٨	**٠,٦١٤	**٠,٦٣٨	**٠,٦٥١	التخطيط
**٠,٥١٤	**٠,٥٩٨	**٠,٥١٤	**٠,٤٣٢	قمع الأنشطة
-**٠,٤٨٩	-**٠,٥١٢	-**٠,٥٣٦	-**٠,٤٢١	تأنيب الذات
**٠,٦٥٨	**٠,٧١٢	**٠,٦١٢	**٠,٦٥٢	المساندة الاجتماعية
**٠,٥٩٥	**٠,٥٦٧	**٠,٦٥٢	**٠,٥٦٨	المساندة الانفعالية
**٠,٥٠٢	**٠,٤٦٥	*٠,٣٢٥	**٠,٧١٢	التفسير الإيجابي
**٠,٦٣٣	**٠,٥٤٨	**٠,٧٢٣	**٠,٦٥٢	المعايشة
-**٠,٤٧٧	-**٠,٤٨٧	-**٠,٥٢١	-**٠,٤٢٣	الإنكار
**٠,٧٦٩	**٠,٧٦٥	**٠,٨٢١	**٠,٧٢٣	الرجوع للدين
**٠,٥٨٧	**٠,٥٨٩	**٠,٥٣٨	**٠,٦٥٢	التفيس الانفعالي
**٠,٦٠٩	**٠,٦٥٢	**٠,٥٦٨	**٠,٦٣٥	التحرر السلوكي
**٠,٥٩٧	**٠,٥٢٣	**٠,٦١٢	*٠,٦٥٨	التحرر الذهني
**٠,٦٥٦	**٠,٦١٢	**٠,٦٣٥	**٠,٧٢١	الفكاهة

** دال عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح في الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد التعاطف مع الذات (اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية، الدرجة الكلية للمقياس) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت على النحو الآتي:

وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اللطف مع الذات أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (التعامل الفعال، والتخطيط، قمع الأنشطة، المساندة الاجتماعية، المساندة الانفعالية، وإعادة التفسير الإيجابي، المعيشة، والرجوع للدين، والتنفيس الانفعالي، التحرر السلوكي، التحرر الذهني، الفكاهة) حيث بلغت معاملات الارتباط علي الترتيب (٠,٧٢١ - ٠,٦٥١ - ٠,٤٣٢ - ٠,٦٥٢ - ٠,٥٦٨ - ٠,٧١٢ - ٠,٦٥٢ - ٠,٧٢٣ - ٠,٦٥٢ - ٠,٦٣٥ - ٠,٦٥٨ - ٠,٧٢١) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). في حين وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين اللطف مع الذات أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (تأنيب الذات، الإنكار) حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٤٢١ - ٠,٤٢٣).

وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الإنسانية المشتركة أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (التعامل الفعال، والتخطيط، قمع الأنشطة، المساندة الاجتماعية، المساندة الانفعالية، وإعادة التفسير الإيجابي، المعيشة، والرجوع للدين، والتنفيس الانفعالي، التحرر السلوكي، التحرر الذهني، الفكاهة) حيث بلغت معاملات

الارتباط علي الترتيب (٠,٥٦٢ - ٠,٦٣٨ - ٠,٥١٤ - ٠,٦١٢ - ٠,٦٥٢ - ٠,٣٢٥ - ٠,٧٢٣ - ٠,٨٢١ - ٠,٥٣٨ - ٠,٥٦٨ - ٠,٦١٢ - ٠,٦٥٣) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، ومستوى (٠,٠٥) في حين وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين بين الإنسانية المشتركة أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (تأنيب الذات، والإنكار) حيث بلغت معاملات الارتباط علي الترتيب (٠,٥٣٦ - ٠,٥٢١).

وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة الذهنية أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (التعامل الفعال، والتخطيط، قمع الأنشطة، المساندة الاجتماعية، المساندة الانفعالية، وإعادة التفسير الإيجابي، المعيشة، والرجوع للدين، والتنفيس الانفعالي، التحرر السلوكي، التحرر الذهني، الفكاهة) حيث بلغت معاملات الارتباط علي الترتيب (٠,٥٢٣ - ٠,٦١٤ - ٠,٥٩٨ - ٠,٧١٢ - ٠,٥٦٧ - ٠,٤٦٥ - ٠,٥٤٨ - ٠,٧٦٥ - ٠,٥٨٩ - ٠,٦٥٢ - ٠,٥٢٣ - ٠,٦١٢) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). في حين وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين بين اليقظة الذهنية أحد أبعاد التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (تأنيب الضمير، والإنكار) حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٤٨٧ - ٠,٥١٢).

وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (التعامل الفعال،

والتخطيط، قمع الأنشطة، المساندة الاجتماعية، المساندة الانفعالية، وإعادة التفسير الإيجابي، المعيشة، والرجوع للدين، والتنفيس الانفعالي، التحرر السلوكي، التحرر الذهني، الفكاهة) حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٦٠٣-٠,٦٤٨ - ٠,٥١٤ - ٠,٦٥٨ - ٠,٥٩٥ - ٠,٥٠٢ - ٠,٦٣٣ - ٠,٧٦٩ - ٠,٥٨٧ - ٠,٦٠٩ - ٠,٥٩٧ - ٠,٦٥٦) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١). في حين وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين بين الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية متمثلة في (تأنيب الذات، الإنكار) حيث بلغت معاملات الارتباط على الترتيب (٠,٤٧٧ - ٠,٤٨٩).

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للدراسة، وتتفق نتيجة الدراسة في هذا الفرض مع دراسات سابقة مثل (Sirois, et al., 2012; Bui, et al., 2015; Neff, et al., 2005; Comeau, 2016; Zhang, et al, 2016; Lloyd, et al., 2019; Ştefan, 2019; Luo, et al., 2019; Gorvine, et al., 2019; Ponkosonsirilert, et al., 2020; Ren, et al., 2021)

ومن المتوقع أن يؤدي تحسين التعاطف مع الذات إلى تأثيرات سلبية محدودة؛ فالتعاطف مع الذات يمكن أن يحد من الاستجابة العاطفية للفرد تجاه الضغوط الأكاديمية المزمنة (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005; Kyeong, et al., 2013; Hope 2014)

ويرى (Allen & Leary, 2010) أن أساس التعاطف مع الذات هو أن تعامل نفسك بلطف عند مواجهة الشدائد، أضف إلى ذلك أن التعاطف مع

الذات يتضمن عملية إعادة هيكلة معرفية إيجابية حيث يمكن للأفراد تغيير وجهات نظرهم حول الأحداث المجهدة لتحديد الجوانب الإيجابية وراء هذه الأحداث السلبية، لذلك فإن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التعاطف الذاتي يعاملون أنفسهم بلطف وبطريقة مقبولة في ظل ضغوط أكاديمية مزمنة، حتى لو فشلوا فإنهم لا يزالون قادرين على معالجة هذا الأمر بطريقة إيجابية. كما أظهرت الدراسات أيضاً أن التعاطف مع الذات يمكن أن يؤدي إلى زيادة أهداف الإتقان بين الطلاب الجامعيين من خلال الخوف المحدود من الفشل وتحسين الكفاءة المدركة، ويمكن للفرد الذي يتمتع بدرجة عالية من التعاطف الذاتي أن يتعامل جيداً مع التوتر، ويكون قادراً على التزام الهدوء في مواجهة الضغوط الأكاديمية، وبالتالي فإن طلاب المرحلة الجامعية الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف الذاتي قد لا يرهقهم ضغوط التعلم والامتحان القادم لذلك لا يتعرضون لتأثير سلبي كبير مثل أولئك الذين يعانون من انخفاض التعاطف مع الذات. (Neff, et al., 2005)

واعتبر Neff (2003,b) أن التعاطف مع الذات استراتيجية تنظيمية عاطفية مفيدة أي أن المشاعر السلبية والضييق النفسي والمشاعر المؤلمة يتم قبولها في الإدراك بلطف وتفهم وعدم إصدار الأحكام. وذكر Neff, et al. (2005) أن التعاطف مع الذات يرتبط بشكل إيجابي باستجابات التأقلم التوافقية عاطفياً (على سبيل المثال إعادة التفسير والقبول)، ولكنه يرتبط سلباً بردود التأقلم غير القادرة على التكيف (على سبيل المثال الإنكار) بين الطلاب الذين واجهوا مؤخرًا فشلاً أكاديمياً. وأن الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف

الذاتي يرغبون في تحويل الإدراك والعواطف السلبية إلى حالة إيجابية إلى حد كبير بالإضافة إلى تبني المزيد من الإجراءات لتغيير أنفسهم أو البيئة الخارجية بطريقة مناسبة وفعالة، كما يميل الأفراد ذوو التعاطف الشديد مع الذات إلى تبني استجابات تأقلم عاطفية وتكيفية كبيرة مع الإجهاد الأكاديمي.

ويرى الباحث أن التعاطف مع الذات قد يكون عاملاً هاماً للتأقلم عندما يواجه الناس أحداثاً سلبية في الحياة؛ فالأشخاص الذين يتعاطفون مع أنفسهم هم أقل عرضة لآثار المواقف السلبية، كما يبدو أن التعاطف مع الذات يعكس طريقة للتعامل مع الأحداث السلبية التي تتميز في المقام الأول بإعادة الصياغة المعرفية الإيجابية، كما أن الارتباط الإيجابي للتعاطف مع الذات مع بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية قد يقلل من الاستجابات الفسيولوجية العكسية والتي ترتبط بالأعراض السيكوسوماتية للفرد، فالعديد من الطلاب يتعرضون يومياً للكثير من الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية ومن ثم فهم في حاجة إلى المحافظة على الذات من خلال تضافر الجهود النفسية والاجتماعية للفرد، وقد تكون أساليب مواجهة الضغوط النفسية وسيلة لإنذار الذات ضد المخاطر الخارجية أو الداخلية ومن ثم يساعد ذلك علي تفعيل جوانب التعاطف مع الذات والمتمثلة في اللطف مع الذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية، وأن الأساليب التي يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية قد يكون لها دورا في مراجعة نقاط قوته أو ضعفه وهي كلها عوامل من شأنها يمكن أن تحسن الرفاهية العامة للطلاب.

ويفسر الباحث العلاقة الارتباطية السالبة بين جميع أبعاد التعاطف مع الذات وبين بعدي (تأنيب الذات - الإنكار) من أبعاد أساليب مواجهة الضغوط كونهما بعدين يمثلان آليات دفاع انحرافية، وميكانيزمات دفاعية نفسية غير متوائمة مع الإيجابية والتفاؤل والبحث عن الحلول بدلاً من لؤم الذات والهروب من المشكلة، مما يفاقمها بدلاً من الخروج منها، ولذلك جاءت العلاقة ارتباطية سالبة مع هذين البعدين.

نتيجة الفرض الثالث وتفسيرها: والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار، والجدول التالي بوضوح قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالكمالية التوافقية واللاتوافقية من خلال التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة كما هو مبين في جدول (٧) الآتي:

جدول (٧)

نتائج تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلاب الجامعة (ن=٢٨٠)

التعاطف مع الذات	المتغيرات	ر الجزئي	ر الجزئي	ر النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار	قيمة "ت"
الدرجة الكلية	الكمالية التوافقية	٠,٥٢١	٠,٢٧١	٠,٢٦٤	**٥٤,٥٦١	٠,٧١٤	**١٠,٣٤٥
مقياس التعاطف مع الذات	الكمالية اللاتوافقية	٠,٤٢٣	٠,١٧٨	٠,١٥٩		-٠,٤٥٠	**٨,٥٧٨

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال كل من الكمالية التوافقية والكمالية اللاتوافقية بلغت

(٥٤,٥٦١) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ ؛ ما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية والكمالية اللاتوافقية ، وتأتي الكمالية التوافقية في المرتبة الأولى في التنبؤ بالتعاطف مع الذات ؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (١٠,٣٤٥) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ ، كما بلغت قيمة معامل التفسير ر ٢ النموذج ٠,٢٦٤ ، وتشير هذه القيمة إلى أن الكمالية التوافقية تسهم بنسبة ٢٦,٤٪ في التنبؤ بالتعاطف مع الذات.

تأتي في المرتبة الثانية الكمالية اللاتوافقية ؛ حيث بلغت القيمة التنبؤية له (٨,٥٧٨) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ ، وبلغت قيمة معامل التفسير (٠,١٥٩) وهذا معناه أن الكمالية اللاتوافقية تسهم بنسبة ١٥,٩٪ في التنبؤ بالتعاطف مع الذات ونظرًا لأن قيمة معامل الانحدار سالبة فإن الكمالية اللاتوافقية تسهم بانخفاض التعاطف مع الذات.

ويمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

$$\text{التعاطف مع الذات} = ١٨,٢١٣ + ٠,٧١٤ \times \text{الكمالية التوافقية} - ٠,٤٥٠ \times \text{الكمالية اللاتوافقية}.$$

وتتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى أنه يكمن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية مثل (Seo, 2012; Mehr & Adams, 2016; Kerr, 2017; Linnett & Kibowski, 2020) بينما أشار (Linnett & Kibowski (2020 أن الكمالية اللاتوافقية قد تنبأت بمستويات أقل من التعاطف مع الذات وأبعادها الإيجابية (الطف الذاتي)،

الإنسانية المشتركة، اليقظة) وبمستويات أعلى من الحكم الذاتي كأحد أبعاد التعاطف مع الذات.

ومن جهة أخرى يذكر (Barritt 2017) أن التعاطف مع الذات كذلك يمكن أن يكون منبئًا بكمالية الفرد في حالة سعيه إلى تحقيق الأهداف التي يحددها لنفسه مسبقًا أو الأهداف المطلوبة منه، كما أنه يمكن أيضًا أن تنبئ أبعاد الكمالية بالتعاطف مع الذات وأن الأبعاد غير القادرة على التكيف للكمالية تكون ضارة في تطوير التعاطف مع الذات والحفاظ عليه، كما أنه يمكن أن يكون بُعد الكمالية الذي يُعتبر أكثر تكييفًا يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية، ومن ثم يمكن استخدام هذه المعرفة ضمن الأطر المعرفية والسلوكية والعلاج النفسي لتطوير البرامج التي تستهدف هذه الجوانب من التفكير والسلوك الكمالين كطريقة لتقليل الحواجز العقلية للفرد.

ويوضح الباحث أن نتائج الدراسة الحالية أوضحت أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية واللاتوافقية لدى طلاب الجامعة، وهذا يبين أهمية مفهوم التعاطف مع الذات في تحسين جوانب الكمالية التوافقية والتي يمكن أن تساعد الطلاب علي التوافق مع البيئة الجامعية وما تتطلبه من مستويات قد يراها بعض الطلاب أنها مستويات عالية من الكمالية في حين أنها ضوابط ومعايير تضعها الجامعة لطلابها، وقد لا يستطيع بعض الطلاب تنفيذ المهام المكلف بها ومن ثم يرتفع لديه مستوى الكمالية اللاتوافقية، ومن هذا المنطلق يساعد التنبؤ بمستوى التعاطف مع الذات لدى طلاب

الجامعة في حل العديد من المشكلات اللاتوافقية، وتحسين جوانب الكمالية التوافقية.

نتيجة الفرض الرابع وتفسيرها: والذي ينص على أنه " يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار، والجدول التالي يوضح ذلك هو مبين في جدول (٨) الآتي:

جدول (٨)

تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (ن=٢٨٠)

التعاطف مع الذات	المتغيرات	ر الجزئي	ر الجزئي	ر النموذج	قيمة "ف"	معامل الانحدار	قيمة "ت"
الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات	الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط	٠,٦١٨	٠,٣٨٢	٠,٣٧٦	**٧٥,٥١١	٠,٨٦٥	**١٣,٢٥٥
الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات	الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط	٠,٥٥٣	٠,٣٠٦	٠,٢٩٩		-٠,٦١٥	**١٠,٦١٢

يتضح في الجدول (٨) أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال أساليب مواجهة الضغوط (الموجبة - السلبية) بلغت (٧٥,٥١١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال أساليب مواجهة الضغوط (السلبية -

الموجبة)، وتأتي أساليب مواجهة الضغوط الموجبة في المرتبة الأولى حيث كانت القيمة التنبؤية له (١٣,٢٥٥)، وبلغت قيمة معامل التفسير (٢ النموذج) ٣٧,٦٠، وهذا معناه أن أساليب مواجهة الضغوط الموجبة تسهم بنسبة ٣٧,٦ % في التنبؤ بالتعاطف مع الذات.

وتأتي أساليب مواجهة الضغوط السلبية في المرتبة الثانية حيث كانت القيمة التنبؤية له (١٠,٦١٢)، وبلغت قيمة معامل التفسير (٢ النموذج) ٢٩,٩٠، وهذا معناه أن أساليب مواجهة الضغوط السلبية تسهم بنسبة ٢٩,٩ % في التنبؤ بالتعاطف مع الذات.

ويمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

التعاطف مع الذات = ١١,٦٧٥ + ٠,٨٦٥ × الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط - ٠,٦١٥ × الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي وجدت أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة (Comeau, 2016; Zhang, et al., 2016; Gorvine, et al., 2019; Ponkosonsirilert, et al., 2020; Cho, et al., 2021; Geraci, 2021).

ويرى الباحث أن التعاطف مع الذات بما يشمله من الاهتمام بالذات وعدم تقريع ولؤم الذات على أي حدث نتيجه غير مرضية قد يكون من السهل معرفته والتنبؤ به من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأنها أساليب غير تبريرية أو وقتية بل هي آليات إيجابية ويمكن قياسها لتعامل الفرد

مع الأحداث والضغوط النفسية المختلفة، ولذلك فلا ضير أن يعرف المتعاطف مع ذاته أو عكسه من خلال استخدامه لأساليب معينة تجاه الضغوط النفسية المختلفة

وقد أوضح (Comeau, 2016) أن زيادة التعاطف مع الذات يرتبط بمزيد من سلوك الرعاية الذاتية، والذي يرتبط بدوره بانخفاض مستويات الضغوط، كما أنه يمكن لمؤسسات التعليم التي ترغب في تعزيز رفاهية الطلاب أن تستفيد من تعليم الطلاب طرقاً لبناء التعاطف مع الذات.

وأشار (Zhang, et al., 2016) إلى أنه يمكن تطوير البرامج التي تركز على التعاطف الذاتي في السياق التعليمي لمساعدة الطلاب على التعامل مع الضغوط الأكاديمية المزمّنة.

وبين (Gorvine, . et al., 2019) أن التغيير في التعاطف مع الذات كان أقوى مؤشر على تقليل الضغوط، وأن زيادة التعاطف مع الذات قد يزيد من فعالية تدخلات العقل والجسم، وهناك حاجة إلى البحث في آليات العقل والجسم لتحديد مكونات التدخل التي تعمل على تحسين رفاهية الطلاب. وخلص (Cho, et al., 2021) إلى أن التأثير الإيجابي للتعاطف مع الذات ساهم في العلاقة بين ضغوط الطلاب الجامعة ورضاهم عن الحياة.

كما وجد (Ponkosonsirilert, et al., 2020) أن التعاطف مع الذات له دور في التخفيف من تأثير الضغوط على الإرهاق المدرسي، ومن خلال التعاطف مع الذات كان الطلاب أكثر عرضة لتفسير وإدارة الضغوطات بطرق تساعد في الحفاظ على كفاءتهم الذاتية، وعلى وجه التحديد ساعدت اليقظة

الذهنية الطلاب على الانفتاح على تجاربهم اللحظية وتقييمها وإدارتها بشكل أكثر فعالية وكانوا أقل عرضة للتوتر أو المبالغة في رد الفعل، بالإضافة إلى ذلك كان من المرجح أن تقلل اللطف الذاتي من ميولهم إلى إصدار الأحكام على أنفسهم ولكن يزيد من احتمالية معاملتهم لأنفسهم بحنان. هؤلاء جنبًا إلى جنب مع إدراكهم أن النضال أمر لا مفر منه بين البشرية، كما أنه من المرجح أن يحافظوا على قيمتهم الذاتية، وكفاءتهم الذاتية، وأيضًا من المرجح أن تقلل هذه من احتمالية تعرض الطلاب للإرهاق المدرسي عند تعرضهم للإجهاد.

ويذكر (Neff & Germer, 2013) أن التعاطف مع الذات هو عامل شخصي يلعب دورًا في عملية التقييم، وأحد مكونات التعاطف مع الذات وهو الإنسانية المشتركة، ويمكن أن يؤدي هذا الوعي إلى مزيد من التقييم الإيجابي، وتشير الأدبيات إلى أن الدعم الاجتماعي هو أكثر استراتيجيات التكيف فائدة التي يمكن للطلاب استخدامها. ونظرًا للتعرض المتكرر للنقد قد يتبنى الطلاب موقفًا ينتقدون أنفسهم ويبحثون عن العيوب وأوجه القصور المدركة ولذا فاللطف الذاتي هو موقف من الدفء والود الذي يمكن للطلاب توجيهه نحو الذات، قد يمنح الطلاب ذوو اللطف الشديد لأنفسهم "الإذن" للاسترخاء، معتبرين التعاطف مع الذات وسيلة لإعادة تنشيطهم ضد المواقف الضاغطة.

ويرى الباحث وفقًا للنتائج المبينة في جدول (٨) أن التعاطف مع الذات قد يكون متنبئًا به بصورة إيجابية لأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، ومن ثم يمكن القول أن الطلاب الذين لديهم مستوى عال من التعاطف مع الذات هم أكثر مهارة في مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، ويستطيعون أن يتعاملوا مع

الموقف بصورة متزنة ولديهم مرونة في استخدام الأسلوب المناسب عند لمواجهة مثل هذه الضغوط، في حين أن المستوى المنخفض من التعاطف مع الذات ينبئ بضعف مستوى الطلاب في التعامل الضغوط النفسية؛ حيث يلجأ الطلاب إلى أساليب غير توافقية مثل الإنكار وتأنيب الضمير وهذا يؤدي إلى مزيد من المشكلات النفسية والأكاديمية.

نتيجة الفرض الخامس وتفسيرها: والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة ترجع إلى متغير النوع (ذكور/ إناث)"، ولمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التعاطف مع الذات تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين، كما يوضحه جدول (٩) الآتي:

جدول (٩)

قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التعاطف مع الذات ن(٢٨٠)

أبعاد التعاطف	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اللطيف مع الذات	ذكر	١٥٣	٣٠,٨٦٣	١,٤٣٦	١,٤٣٦	غير دال
	انثى	١٢٧	٣٠,٥٣٥	١,٩٠١		
الإنسانية المشتركة	ذكر	١٥٣	٢٩,١٧٦	١,١٩٨	٢٩,٤٨١	٠,٠١
	أنثى	١٢٧	٣٢,٦١٤	٠,٥٩١٥		
اليقظة الذهنية	ذكر	١٥٣	٣٢,٣٦٦	٠,٩٢٣	٣٣,٦٠٦	٠,٠١
	أنثى	١٢٧	٢٨,٧٨٧	٠,٨٤١		
الدرجة الكلية	ذكر	١٥٣	٩٢,٤١١	٢,١٠٤	١,٦٠٥	غير دال
	أنثى	١٢٧	٩١,٩٣٧	٢,٠٤٢		

يتضح في الجدول السابق ما يأتي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في بُعد الإنسانية المشتركة بلغت (٢٩,٤٨١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة، وتعزى هذه الفروق لصالح الإناث؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة الذكور.

كما يتضح من الجدول أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بُعد اليقظة العقلية؛ حيث بلغت قيمة "ت" ٣٣,٦٠٦ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ وتعزى هذه الفروق لصالح مجموعة الذكور؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها أعلى من مجموعة الإناث. كما يتضح من الجدول أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من اللطف مع الذات والدرجة الكلية للتعاطف؛ حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً.

وبالنظر إلى الدراسات السابقة التي اهتمت بالكشف عن الفروق بين الذكور والإناث علي مقياس التعاطف مع الذات يجدها الباحث جاءت متباينة؛ فبعض الدراسات لم تجد فروق بين الذكور والإناث مثل فايده (٢٠١٩)، الكيال (٢٠١٨)، وطاحون (٢٠١٨) والعبيدي (٢٠١٧)، وبعض الدراسات وجدت أن الذكور لديهم مستويات أعلى قليلاً من التعاطف مع الذات من الإناث (Yarnell, et al., 2015). كما وجدت بعض الدراسات

فروقاً في بعض الأبعاد مثل العزلة لصالح الذكور (فايد، ٢٠١٩). وفي الإنسانية المشتركة لصالح الإناث (العصيمي، ولهبيدة، ٢٠٢٠).

ويرى الباحث أن الظروف الحالية قد أثرت على كل من الذكور والإناث؛ لأن المتطلبات الجامعية واحدة وهي لا تفرق بين الذكور والإناث من حيث التكاليفات، أضف إلى ذلك أن الظروف الأخيرة والمستجدات الخاصة بوباء كورونا كان لها التأثير علي كل من الذكور والإناث ومن ثم لم توجد فوق بينهما علي مقياس التعاطف مع الذات فكلهما يحتاج إلى مستوى من التعاطف مع الذات حتي يستطيع أن يصل إلى الكمالية التوافقية لديه ويمكنه من مواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، كما يلاحظ أن الإناث أعلى من الذكور في الإنسانية المشتركة وهذا يتماشى مع طبيعة الإناث فلديهن الجانب الإنساني بالفطرة، كما يلاحظ أن اليقظة الذهنية كانت لصالح الذكور وهذا يبين أن الذكور لديهم اتزان ومرونة ووعي عند مواجهة المواقف الضاغطة.

التوصيات:

- التأكيد على أهمية أن يكون لوحدات الإرشاد الأكاديمي دور في تنمية جوانب التعاطف نحو الذات وهذا يقلل الآثار النفسية للضغوط الأكاديمية ويحسن من جوانب الكمالية التوافقية.
- تنوع الأنشطة الطلابية التي تمكنهم من تفريغ طاقاتهم النفسية في أعمال مفيدة حتى يمكنهم تخفيف الضغوط النفسية التي تقع عليهم.
- إقامة دورات تدريبية للطلاب على أساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية.
- توجيه المرشدين الأكاديميين للاهتمام بتوعية الطلاب وتدريبهم على مهارات اللطف بالذات وممارسة بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

بحوث مقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التعاطف مع الذات على الكمالية اللاتوافقية لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التعاطف مع الذات لخفض بعض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- التعاطف مع الذات كمتغير وسيط بين الكمالية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.

المراجع العربية:

١. أباطة، آمال عبد السميع. (١٩٩٦) الكمالية العصائية لدى مرضى الفصام البارانوى والاكتئاب الأساسي والهستيريا التحولية والأسوياء من الجنسين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٦ (١٥)، ٢١٣-٢٤٨.
٢. أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٠ (٨١)، ٢٦٨-٣٥٠.
٣. أوتو، فينخل (٢٠٠٩). *نظرية التحليل النفسي في العصاب*. ترجمة صلاح مخيمر، عبده ميخائيل، القاهرة، الأنجلو المصرية.
٤. الحواس، احمد (٢٠١٦) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلبة جامعة حائل، *دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الرقازيق* (٩٣)، ١١٥-١٦٥.
٥. العبيدي، عفراء خليل. (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة عمار ثلجي بالأغواط - كلية العلوم الاجتماعية*، ٢٦، ٤١-٥٥.
٦. العصيمي، عبدالله سليمان سعو؛ لهبيدة، جابر مبارك. (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، عين شمس*، ٨٧ (٢٣)، ١-٢٠.
٧. الغامدي، خالد محمد. (٢٠٢٠). الدور الوسيط للكمالية في العلاقة بين أنماط التعاطف والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية*، ١٧٨، ٥٤-٢٢٦.

٨. الكيال، مختار؛ علي، جاب الله، طاحون، حسن. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*، جامعة جنوب الوادي - كلية التربية بقنا، ٣٧، ٥١-٧٤.
٩. المصري، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لحفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٢(١١١)، ٣٢١-٣٩٦.
١٠. المنصوري، أبو بكر مفتاح. (٢٠١٤). إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة (Cope Brie). *مجلة الساتل* - جامعة مصراتة - ليبيا، ٨(١١)، ٨٣-١٠٩.
١١. جاهين، عبد النعيم عرفه. (٢٠١٠). الكمالية التوافقية واللاتوافقية وعلاقتها ببعض أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة التربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٤٤(٤)، ٥-٧٤.
١٢. دسوقي، كمال. (١٩٩٠). *ذخيرة علم النفس*. (ج٢)، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
١٣. شحاته، غادة محمد. (٢٠١٩). الكمالية العصائية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠(١٢٠)، ١٣٧-٢٣٦.
١٤. عبد الخالق، شادية أحمد. (٢٠٠٥). استخدام نظرية الاختبار وفتيات العلاج الواقعي في خفض اضطرابات الكمالية العصائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٤٦(١٥)، ٢١٥-٢٦٦.

١٥. فايد، حسن علي. (٢٠٠١). شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشرة العصبي. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ١٠، (١٥)، ٥١-١٠٣.
١٦. فايد، دعاء رجب. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات عربية، رابطة الاخصائيين النفسيين، ٣، (١٨)، ٥١٧-٥٥٧.
١٧. مخيمر، عماد محمد. (٢٠١٥). استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: الانجلو المصرية.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474-481.
- Barritt, J. A. (2017). The Effects of Self-Compassion and Shame on the Relationship Between Perfectionism and Depression.. Doctoral dissertation, University of Northern Colorado.
- Beck, A. R., Verticchio, H., Seeman, S., Milliken, E., & Schaab, H. (2017). A mindfulness practice for communication sciences and disorders undergraduate and speech-language pathology graduate students: Effects on stress, self-compassion, and perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 26(3), 893-907.
- Bergunde, L., & Dritschel, B. (2020). The shield of self-compassion: A buffer against disordered eating risk from physical appearance perfectionism. *PloS one*, 15(1), e0227564.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Breivik, G. (2010). Philosophical perfectionism-Consequences and implications for sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 4(1), 87-105.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 1-14.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cho, H., Yoo, S. K., & Park, C. J. (2021). The relationship between stress and life satisfaction of Korean University students: mediational effects of positive affect and self-compassion. *Asia Pacific Education Review*, 1-16.
- Comeau, N. J. (2016). Self-compassion, stress, and self-care in psychology graduate students. Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80, 1613-1622.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2), e0192022.
- Folkman, S. (2013). Stress, Coping, and Hope. In R. Carr, B., & Steel, J. (Eds), *Psychological Aspects of Cancer "A Guide to Emotional and Psychological Consequences of Cancer, Their Causes and Their Management"*, (pp119-128). Springer, New York.

- Fong, R. W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 293-302.
- Frost, R; Marten, D; Lahart, G and Rosenblate, R. (1990). The dimintions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14, 449 – 468.
- Geraci,p, Caitlyn, H. (2021). *Self-Compassion, Sense of Belonging, and Adaptive Coping: the Role of Protective Mental Health Factors in Undergraduate College Students' Psychosocial Well-Being* (Doctoral dissertation, The University of Texas at San Antonio).
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research, and Use in Psychotherapy* (pp. 121-147). London: Routledge.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427-436.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala Publications.
- Gorvine, M. M., Zaller, N. D., Hudson, H. K., Demers, D., & Kennedy, L. A. (2019). A naturalistic study of yoga, meditation, self-perceived stress, self-compassion, and mindfulness in college students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 385-395.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1),98-101.

- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*, 13(5), 579–593.
- Karanika, K., & Hogg, M. K. (2016). Being kind to ourselves: Self-compassion, coping, and consumption. *Journal of Business Research*, 69(2), 760–769.
- Kerr, C. (2017). The role of coping motives and self-compassion in the relationship between maladaptive perfectionism and alcohol use. The University of Liverpool (United Kingdom).
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Pers. Individ. Dif.* 54, 899–902.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2020). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757–783.
- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical gerontologist*, 42(1), 47–59.
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1–10.
- Maleknia, N., & Kahrazei, F. (2015). The relationship between Stress Coping Styles and Quality of Life among Patients with Breast Cancer. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(4), 472–478.
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132–145.

- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. (2003,b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003, a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Neumeister, k. (2003). perfectionism in gifted college students: family influences and implication for achievement. *Roper Review*, 20(1), 39-42.
- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S., & Leangsuksant, T. (2020). Stress, self-compassion, and school burnout in Thai high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 1-7.
- Ren, S., Xi, J., & Ray, A. (2021). Analysis of the correlation between students' self-compassion and external pressure under chronic stress response. *Work*, (Preprint), 69(2), 585-597.
- Richardson, C. M., Trusty, W. T., & George, K. A. (2020). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198.

- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33, 312–317.
- Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2097–2104.
- Seo, H. (2012). The role of self-compassion and emotional approach coping in the relationship between maladaptive perfectionism and psychological distress among East Asian international students. University of Minnesota.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14(3), 334–347.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–269.
- Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144.
- Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of adolescence*, 76, 120–128.
- Stuart, J. (2009). Maladaptive perfectionism and disordered eating in college women: The mediating role of self-compassion. University of Florida.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292.
- Szabo, S., Yoshida, M., Filakovszky, J., & Juhasz, G. (2017). “Stress” is 80 years old: From Hans Selye original paper in 1936 to recent advances in GI ulceration. *Current pharmaceutical design*, 23(27), 4029–4041.

- Tamres, L., Janicki, D., & Helgeson, V. (2002). Sex differences in coping behaviour: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Watts, R. E. (2015). Adler's individual psychology: The original positive psychology. *Revista de psicoterapia*, 26(102), 123–131.
- Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2020). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*. All rights 10(2):1950–1960.
- Wong, C. C., & Mak, W. W. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 162.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in psychology*, 7, 1802, 1–6.

AlmrAjç Alçrbyh:

1. AbAĎh ,ĀmAl çbd Alsmÿç. (1996) AlkmAlyh AlçSabyh Idÿ mrDÿ AlfSAm AlbArAnwÿ wAlAktÿAb AlĀsAsy wAlhstyryA AltHwlyh wAlĀswyA' mn Aljnsyn. Almjlh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyħ , (15) , ٢٤٨-٢١٣.
2. Ābw hAšm ,Alsyd mHmd.(2010). Alnmwðj Albnaÿy llçlAqAt byn AlççAdh Alnfsyħ wAlçwAml Alxmsħ Alkbrÿ llšxSyh wtqdyr AlðAt wAlmsAndh AlAjtmAçyħ ldy TlAb AljAmçħ. mjlh klyħ Altrbyħ , jAmçħ bnhA٢٠ ,(81)٣٥٠-٢٦٨ .
3. Āwtw ,fynxl(2009). nĎryħ AltHlyl Alnfsy fy AlçSAb. trjmh SlAH mxymr ,çbdh myxAÿyl ,AlqAhrħ ,AlĀnjlw AlmSryħ.
4. AlHwAs ,AHmd (2016) ĀsAlyb mwAjhh AlDÿwT Alnfsyħ wçlAqthA btĀkyd AlðAt Idÿ Tlħ jAmçħ HAÿl .drAsAt trbwyħ wnfsyħ ,klyħ Altrbyħ ,jAmçħ AlzqAzyq(93)١٦٥-١١٥.

5. Alçbydy ،çfrA' xlyl. (2017). Alšfqh bAlðAt ldÿ Tlbh AljAmçh fy Dw' bçD AlmtÿyrAt. mjlh Alçlwm AlAjtmAçyh ،jAmçh çmAr ðlyjy bAlÂÿwAT -klyh Alçlwm AlAjtmAçyh ٥٥-٤١ ،٢٦ .
6. AlçSmy ،çbdAAllh slymAn ççw، lhbydh ،jAbr mbArk. (2020). qyAs mstwÿ Alšfqh bAlðAt wçlAqth bAlAzdhAr Alnfsy wAlwjdAny wAlAjtmAçy ldÿ Tlbh AljAmçh. mjlh drAsAt AlTfwlh ،jAmçh çyn šms -klyh AldrAsAt AlçlyA lITfwlh ،çyn šms ٧٧،(23)٢٠-١ .
7. AlyAmdy ،xAlid mHmd.(2020). Aldwr AlwstY lIk mAlyh fy AlçlAqh byn ÂnmAT AltçATf wAlAzdhAr Alnfsy ldy çynh mn TIAb AljAmçh. Almjlh Aldwlyh llçlwm Altrbywh wAlnfsyh ،Almwšsh Alçrbyh llbH0 Alçlmy wAltnmyh Albšryh ٢٢٦-٥٤١٧٨.
8. AlkyAl ،mxtAr، çly ،jAb Allh ،TAHwn ،Hsn. (2018). Alšfqh bAlðAt wçlAqthA bfAçlyh AlðAt ldÿ TIAb AljAmçh. mjlh Alçlwm Altrbywh ،jAmçh jnwb AlwAdy - klyh Altrbyh bqNA٧٤-٥١ ،٣٧ .
9. AlmSry ،fATmh AlzhrA' mHmd. (2021). fAçlyh brnAmj ĀršAdy AntqAÿy lxfD AjtrAr AlĀfkAr Alslyh wtnmyh Alšfqh bAlðAt ldÿ TIAb AljAmçh Almtfwqyn çqlyA ðwy AlkmAlyh AlçSAbyh. Almjlh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyh ،Aljmçyh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyh . ٣٢(11)٣٩٦-٣٢١ .
10. AlmnSwry ،Ābw bkr mftAH. (2014). ĀçdAd Swrh çrbyh llSygh AlmxtSrh mn mqyAs twjhAt AltçAml mç AlmšklAt AlmçAšh (Cope Brie). mjlh AlsAtl -jAmçh mSrAth - lybyA ٨ ،(11)١٠٩-٨٣ .
11. jAhyn ،çbd Alnçym çrfh. (2010). AlkmAlyh AltwAfqyh wAllAtwAfqyh wçlAqthmA bbçD ĀçrAD AlwswAs Alqhry ldy çynh mn TIAb AljAmçh. mjlh Altrbyh ،klyh Altrbyh ،jAmçh AlAzhr ، ١٤٤(4)٧٤-٥ .
12. dswqy ،kmAl. (1990). ðxyrh çlm Alnfs. (j2) ،AlqAhrh ،AldAr Aldwlyh llnsr wAltwzyc.
13. šHath ،çAdh mHmd. (2019). AlkmAlyh AlçSAbyh wAlqlq AlAjtmAçy ldÿ mrtfcy wmnxfDy Alšfqh bAlðAt mn AlmrAhqyn. mjlh klyh Altrbyh ،klyh Altrbyh ،jAmçh bnhA٣٠ ،(120)٢٣٦-١٣٧.
14. çbd AlxAlq ،šAdyh ĀHmd. (2005). AstxdAm nĀryh AlAxtbAr wfnyAt AlçlAj AlwAqcy fy xfd ADTrAbAt AlkmAlyh AlçSAbyh. Almjlh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyh ٤٦،(15)٢٦٦-٢١٥.

15. fAyd .Hsn çly. (2001). škl Aljism wtqdyr AlðAt kmtgyrAt wsyTh fy AlçlAqħ byn AlkmAlyħ wAlšrh AlçSby. mjłħ AlĀrŝAd Alnfsy ,mrkz AlĀrŝAd Alnfsy ١٠٠.(15)١٠٣-٥١٤.
16. fAyd .dçA' rjb.(2019). Alšfqħ bAlðAt wçlAqthA bAldAfçyħ llĀnjAz ldy çynħ mn TlAb AldrAsAt AlçlyA. mjłħ drAsAt çrbyħ ,rAbTh AlAxSAŶyyn Alnfsyyn٢٠.(18)٥٥٧-٥١٧ .
17. mxymr ,çmAd mHmd. (2015). AstbyAn AlSlAbħ Alnfsyħ. AlqAhrħ: AlAnjłw AlmSryħ.
