

التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود
Self-Compassion Among Students of King Saud University

غادة سعد الطلحة^١

١ جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية Email : galtalha@ksu.edu.sa

تاريخ الاستلام: 2023/01/21 تاريخ القبول: 2023/03/01 تاريخ النشر: 2023/03/16

Doi: 10.21608/gfsc.2023.188787.1049

مستخلص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجات التعاطف مع الذات، كذلك التعرف على الفروق بين التخصصات ودرجات التعاطف مع الذات. طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة الملك سعود بالرياض. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد (اليقظة العقلية و التوحد المفرط) بين الطلبة وذلك لصالح الإناث، إلا أنه لم توجد أي فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعادها الثلاثة (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، والعزلة). كما وجدت فروق دالة إحصائية في درجات البعدين (الحنو على الذات، واليقظة العقلية) تعزى إلى متغير التخصص (إنساني، علمي، وصحي) وذلك لصالح طلبة التخصص (الصحي)، ولم توجد أي فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات ككل وفي بعد الحكم على الذات الإنسانية المشتركة، والعزلة، والتوحد المفرط) تعزى إلى متغير التخصص، وتوصي الدراسة إلى زيادة الوعي وتدريب طلبة الجامعة على التعاطف مع الذات كأحد أساليب المواجهة والتي قد تساهم في تحسين صحتهم النفسية وإدراكهم إلى أن الأخطاء التي تحدث لهم هي من ضمن السلوك الأنساني المشترك وتواصلهم مع ذواتهم بحنو و يقظة عقلية عالية. الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات؛ أساليب المواجهة؛ طلبة الجامعة؛ التخصص؛ النوع.

Abstract:

The current study aimed to identify the degree of self-compassion among university students, and to identify the differences between males and females in the degrees of self-compassion, as well as to identify the differences between disciplines (human, scientific, and health) and the degrees of self-compassion. The study was implemented in May during the second semester of the academic year 2021-2022, and the study sample consisted of (400) male and female students from King Saud University in Riyadh, and the number of males was (104), while the number of females was (296).

Method: The study used the simple random method in selecting the sample, and the research was applied using the descriptive correlational method. Results: The results of the study found that there were statistically significant differences in the dimension (mental alertness and excessive autism) between male and female students in favor of females, but there were no statistically significant differences between male and female students in the degree of self-compassion as a whole and its three dimensions (judging on the Self, common humanity, and solitude). There were also statistically significant differences in the degrees of the two dimensions (self-compassion and mental alertness) attributed to the specialization variable (human, scientific, and health) in favor of students of the (health) specialization, and there were no statistically significant differences in the degree of self-compassion as a whole and in the dimension (Common human self-judgment, isolation, and excessive autism) attributed to the specialization variable.

Key Words: Self-Compassion; Coping; University Students; Specialization; Gender.

مقدمة:

تعتبر بداية المرحلة الجامعية إحدى التحديات الجديدة للطلاب في حياتهم الأكاديمية. وتعتبر هذه التحديات مرحلة انتقالية جديدة تتبعها تجارب عديدة ومواقف ضاغطة، والتي قد تتمثل في إيجاد مجموعة جديدة من الاصدقاء وإدارة الوقت واختيار التخصص، والتي قد تتمركز حول اكتشاف الذات، الاعتماد على الذات، والصحة النفسية والجسدية. ومع ذلك، قد لا يكون بعض الطلبة مستعدين عادةً لمواجهة هذه التحديات المحتملة بسبب نقص أو ضعف استراتيجيات المواجهة، والتي بدورها تجسد المنظور العام للطلاب حول ديناميكيات الحياة (Porein 2018؛ Kotera et al 2022).

٢. مشكلة البحث والدراسات السابقة:

يعتبر التعاطف مع الذات من اساليب مواجهة الضغوط والتي قد تساهم في تخفيف مشكلات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

وتعد استراتيجيات المواجهة من آليات التأقلم مع الضغوط والتي تتطلب جهود نفسية (معرفية وسلوكية) حيث تمكن الفرد من التعامل مع الآثار السلبية والتجارب الحياتية المجهددة وتقليلها (Manoj، 2021). وأظهرت الدراسات أن التعاطف مع الذات إحدى أساليب المواجهة والتي قد تقلل من الأعراض الاك، القلق، الضغط المدرك، وتساهم في زيادة درجة المرونة النفسية، والتفاؤل بين طلبة الجامعة (Aldabih، Zhao et al 2022؛ 2021).

كما ارتبط ارتفاع التعاطف مع الذات مع زيادة الرفاهية النفسية والجسدية لدى طلبة الجامعة (Neely et al، 2009؛ Egan et al، 2022؛ Fong & Loi، 2016؛ Hall et al، 2013). قد يكون التعاطف مع الذات إضافة مساعدة للتدخلات التي تهدف إلى تخفيف الضغوط وتحسين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث أشارت نتائج دراسة فرونج ولوي (Fong & loi (2016 إلى ارتبط ارتفاع درجة التعاطف مع الذات مع ارتفاع درجة الرفاهية النفسية وانخفاض درجة الشعور بالمحنة لدى طلبة الجامعة. كما ارتبطت أبعاد التعاطف مع الذات الإيجابية (الحنوعلى الذات، الإنسانية المشتركة، و اليقظة العقلية) مع كفاية الذات الجامعية الإيجابية، أما أبعاد التعاطف

مع الذات السلبية (الحكم على الذات، العزلة، والتوحد المفرط) فقد ارتبطت سلبيا مع كفاية الذات الجامعية كما لوحظ أن أقوى علاقة كانت بين كفاية الذات والحنو على الذات، وكان بعد التوحد المفرط أضعف علاقة ارتبطت مع كفاية الذات الجامعية. (Madita&Widyasari,2020).

كما أن بعد (الحكم على الذات و التوحد المفرط) من منبئات قلق التواصل والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (Gorinelli et al, 2022). أما بعد (الحنو على الذات) كان مؤشرا دالا على كل أبعاد الصحة النفسية الإيجابية : الرفاهية النفسية، الوجدانية، والاجتماعية (Shin & Lim,2019) .

وأظهرت نتائج دراسة فيليبز (2021) Phillips أن عقلية المتعاطف ذاتيا كانت مرتفعة لدى الأفراد الذكور، الأكبر سناً، المتقاعدین، والأعلى في المستوى التعليمي. كما ارتبطت عقلية المتعاطف ذاتيا المنخفضة مع الإناث، والطلبة.

يعتبر التعاطف مع الذات Self compassion من المصادر الشخصية التي تنتمي إلى منظومة متغيرات علم النفس الإيجابي، وقد ظهر في التراث النفسي مع بداية الألفيه الثالثة (الضبيع، ٢٠١٣).

وقدمت Neff تأصيلا نظرياً لهذا المفهوم من خلال دراسات متعددة بداية من عام (٢٠٠٣) كما طورت مقياساً لقياسه. ويعتبر التعاطف مع الذات نوعاً من علاقة الذات بالذات، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، وال فشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطأ ما، أو تكون الظروف الخارجية أكبر من قدرته على تحملها.

كما يعبر عن التعاطف مع الذات بأنه نوع من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل، والمشاعر الإيجابية والمقبولية، بدلاً من النقد الذاتي، ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها، والتوقعات غير الواقعية (Umphrey&Sherblom, 2018).وقد يساعد تطبيق برنامج تدريبي على التعاطف مع الذات في تقليل مشكلات النقد الذاتي والشعور بالعار، وكذلك تقليل سلوك العزلة والرهاب الاجتماعي. (Boersma et al, 2015).

ويشير التعاطف مع الذات إلى أن الوعي موجة نحو الداخل، وأن يكون الفرد منتبهاً إلى حقيقة وجود نوع من المعاناة، وتوسيع التعاطف نحو الذات في هذه التجربة من المعاناة. مثل الصراع مع الألم العاطفي، النفسي أو الجسدي، بغض النظر عما إذا كانت المعاناة ناتجة من مواقف خارجية، أخطاء الفرد ذاته، أو إخفاقات وأوجه القصور الشخصية.

إن التعاطف مع الذات لا يتجنب المحنة، لكنه يساعد على إدراك أن المعاناة من الألم عالمية وأن البشرية تختبر تجربة الألم، كما يساعد التعاطف الذاتي على مواجهة هذا الألم مع منح الفرد ذاته اللطف والرعاية. ومن جانب آخر، يركز الفرد طاقتة على طرق تخفيف الألم (Neff & Germer 2017، saulsman e al: 2017).

ويتكون التعاطف مع الذات من ستة أبعاد وهي أولاً: الحنو على الذات self-kindness مقابل الحكم على الذات self-judgment ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق ورأفة دون إطلاق أحكام قاسية عليها، خاصة عندما يفشل في موقف معين. ثانياً: الانسانية المشتركة Humanity-Common مقابل العزلة Isolation وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الانسانية المشتركة بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية. ثالثاً: اليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط-Over-Identification وتعني وعي الفرد بالخبرات السلبية، والانفتاح على الافكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية (Neff 2003).

وأشارت دراسة لونغ ونيف (Long & Neff 2018) إلى أن التعاطف مع الذات يساهم في تسهيل التعلم، التواصل اللفظي، ويحسن الأداء الأكاديمي والشعور بالانتماء لدى الطلبة. حيث تقل احتمالية سلوكيات التواصل التكيفية عندما يشعر الطلبة بالخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين في المجموعة. حيث كانت المجموعة الأعلى في درجة التعاطف مع الذات أقل تجنباً للمناقشات الجماعية وأكثر ميلاً لطرح الأسئلة، طلب المساعدة، والتحدث مع معلمهم خارج الصف الدراسي. كما أن الدرجة التي يشعر

ففيها الطلبة بالخوف من التقييم السلبي (الحكم على الذات) يفسر العلاقة بين التعاطف مع الذات ومتغيرات التواصل. إن التعاطف مع الذات قد يكون مصدرا للمرونة في تجارب الطلبة العاطفية والسلوكيات المتعلقة بالتواصل اللفظي.

وتفاوتت نتائج الدراسات التي تناولت الفروق في درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة في بعض المتغيرات كالنوع والتخصص، حيث أن بعض نتائج الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة وجدت أن درجة التعاطف مع الذات لدى الإناث كانت منخفضة مقارنة بالذكور، كما في دراسة بلوث وبرسيليا (Bluth & Priscilla, 2015)، حيث وجدت أن درجات التعاطف مع الذات لدى الطلبة الإناث أقل مستوى من الطلبة الذكور. كما وجدت دراسة يرنييل واخرون، (Yarnell, et al (2019) التحليل البعدي للفروقات بين الجنسين في التعاطف مع الذات حيث كانت درجات الذكور أعلى من درجات الإناث.

إلا أن نتائج دراسة الجندي و طنطاوي (٢٠٢١) أظهرت بوجود فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات وذلك لصالح الإناث. كما أظهرت نتائج دراسة باثك (Pathak (2020) بوجود فروق بين الطلبة الجامعيين الذكور والإناث في درجة بعد التعاطف مع الذات، (العزلة) إلا أنه لم توجد أي اختلافات بين الجنسين في بقية الأبعاد (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، الحكم على الذات، التوحد المفرط). ومن جانب آخر، أظهرت بعض نتائج الدراسات بعدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين الطلبة الذكور والإناث (Verma & Tiwari, 2017; AbuHalawa, et al, 2021).

كما أن بعض نتائج الدراسات لم تظهر فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص لدى طلبة الجامعة كما في دراسة الركيبي و نازك (Al-Rikabi & Nasaq (2019) والتي أظهرت بعدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص (الإنساني والعلمي) كما وجدت دراسة أبو حلاوة واخرون (Abu Halawa, et al (2021) بعدم وجود فروق داله احصائيا بين التعاطف مع الذات والتخصص الاكاديمي لطلبة كلية التربية .

وكذلك دراسة طالب والعميلة Teleb& Al Awamleh (2013) والتي أظهرت بأن التخصص الدراسي لم يكن له أي تأثير في درجة التعاطف مع الذات. وعلى منحنى آخر، أظهرت نتائج دراسة الزبيدي (2021) Alzubaidi بوجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين التخصص العلمي والإنساني وذلك لصالح التخصص الإنساني.

في هذا البحث تم تناول دراسة التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. وهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات، وكذلك التعرف على الفروق بين التخصصات (إنساني، علمي، وصحي) ودرجة التعاطف مع الذات.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

(ماهي درجة التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك

سعود؟ ووفقاً للنوع والتخصص لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟)

٢.١ أسئلة الدراسة:

تشمل متغيرات الدراسة ثلاث متغيرات أساسية وهي التعاطف مع الذات، النوع، والتخصص (إنساني، علمي، صحي) وتهدف إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

- ماهي درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة جامعة الملك سعود؟
- هل توجد فروق بين درجات عينة الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة، وأبعاده على حده تعزى إلى متغير النوع لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق بين درجات عينة الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة وأبعاده كل على حده تعزى لمتغير التخصص (الإنساني، العلمي، الصحي) لدى طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات عامة وأبعاده تعزى للتفاعل بين النوع والتخصص لدى طلبة الجامعة؟

٣. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة، كذلك التعرف على الفروق بين درجات طلبة الجامعة والتي تعزى إلى النوع والتخصص ودرجة التفاعل بين النوع والتخصص لدى طلبة الجامعة.

٤. أهمية الدراسة:

وترجع أهمية البحث في دراسة التعاطف مع الذات لدى الطلبة إلى التعرف على نسبة التعاطف مع الذات وأبعاده على حده لدى طلبة الجامعة. حيث أن التعاطف مع الذات يمثل إحدى أساليب المواجهة والتي تساعد الطلبة على تفعيل نظام تهدئة الذات مما يساهم في تهدئة وتسكين نظام التهديد (النظام المسؤول عن اكتشاف المخاطر المحتملة من أجل حماية الذات)، وايضا تفعيل نظام القيادة (النظام الذي يحفز على الإنجاز والنشاط) وقد يؤدي عدم توازن نظام التهدئة أو القيادة إلى الافراط ويزيد من مشاعر الاكتئاب، القلق، والغضب، بالتالي يمكن أن يساعد التعاطف مع الذات إلى زيادة تحمل الطلبة مسئولية اخطائهم الماضية وفي نفس الوقت تقبلها دون الانزعاج منها. كما يساعد التعاطف مع الذات الطلبة على تحسين وتقدير الذات وأن يكونون أكثر مرونة وأكثر تواصلًا مع ذواتهم والآخرين. ويساعد التعاطف مع الذات الطلبة على تحسين صحتهم النفسية والجسدية. (Greater Good Education Program,2022; Center for Clinical Intervention,2022)

٥. حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على طلاب وطالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، وطبقت في الفترة الزمنية من الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٠-٢٠٢١.

٦. مصطلحات الدراسة:

التعاطف مع الذات: يشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات القصور، والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطأ ما، أو تكون

الظروف الخارجية أكبر من قدرته على تحملها (Neff,2003). ويعرف التعاطف مع الذات إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس التعاطف مع الذات.

طلبة الجامعة: ويشمل الطلبة المسجلين في جامعة الملك سعود (ذكور وإناث) والتي تتراوح أعمارهم من ١٨ عام وما فوق.

النوع: ويشمل طلبة الجامعة (ذكور وإناث)

التخصص: ويشمل التخصصات (الصحية، العلمية، والإنسانية) لطلبة جامعة الملك سعود

٧. منهج الدراسة وإجراءاتها:

بناء على مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وأهدافها فإن المنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، وبناء على ذلك اختارت الدراسة هذا المنهج لوصف الظاهرة المدروسة على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الجامعية، تم تحليل البيانات وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها. وتضمنت الأساليب الإحصائية لتحليل نتائج الدراسة: الوسط الحسابي، اختبار (T-test)، تحليل التباين الأحادي (ف)، بالإضافة إلى اختبار صدق الاتساق والتحليل العاملي التوكيدي.

٧.١ عينة الدراسة:

طلاب وطالبات جامعة الملك سعود في مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٤٠٠) طالب وطالبة، حيث بلغ عدد الذكور (١٠٤) أما عدد الإناث فقد بلغ (٢٩٦). في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٠-٢٠٢١. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من خلال إرسال رابط أدوات الدراسة إلى جميع طلاب وطالبات الجامعة، عن طريق البريد الإلكتروني الجامعي للطلبة. بعد الحصول على موافقة اللجنة الفرعية لأخلاقيات البحوث الإنسانية والاجتماعية بجامعة الملك سعود برقم (٤/٦٧/٢٢٥٥١٧) وتاريخ ٢٠٢٢\٣\٢٧ وفيما يلي وصف لخصائص العينة:-

٧.٢ خصائص عينة الدراسة:

جدول (١) وصف خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

المتغيرات	المستويات	عدد العينة	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	١٠٤	%٢٦
	إناث	٢٩٦	%٧٤
	إجمالي	٤٠٠	%١٠٠
التخصص في كليات الجامعة	التخصصات الإنسانية	٢١٨	%٥٤.٥٠
	التخصصات العلمية	١٣٧	%٣٤.٢٥
	التخصصات الصحية	٤٥	%١١.٢٥
	الإجمالي	٤٠٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن العينة التي تم تطبيق الأدوات عليها (٤٠٠) طالب وطالبة، كما مثلت نسبة الإناث (%٧٤) مقارنة بنسبة الذكور (%٢٦). ومثلت نسبة التخصصات الإنسانية (%٥٤.٥٠)، تليها نسبة التخصصات العلمية (%٣٤.٢٥) أما التخصصات الصحية فقد مثلت نسبة (%١١.٢٥). من عينة الدراسة.

جدول (٢) وصف عينة الدراسة وفق التفاعل بين متغيري الجنس × النوع

التخصص في الدراسة								المتغيرات			
المجموع		الكليات الصحية		الكليات العلمية		الكليات الإنسانية					
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%*	عدد	الجنس	إناث		
%٧٤	٢٩٦	%٨	٣٢	%٢١.٢٥	٨٥	%٤٤.٧٥	١٧٩			ذكور	٣٩
%٢٦	١٠٤	%٣.٢٥	١٣	%١٣	٥٢	%٩.٧٥	٣٩			مجموع	٢١٨
%١٠٠	٤٠٠	%١١.٢٥	٤٥	%٣٤.٢٥	١٣٧	%٥٤.٥	٢١٨				

• (*) النسبة المئوية بالنسبة لإجمالي عدد العينة

يتبين من جدول (٢) تمثيل العينة على مستويات خلايا التفاعل بين متغير الجنس (ذكر- أنثى)، و متغير التخصص في الدراسة (الكليات الإنسانية- الكليات العلمية- الكليات الصحية) بالجامعة. ويلاحظ أن تمثيل العينة يشير إلى التوزيع الكمي للطلاب داخل الكليات بالجامعة بصورة تقريبية.

٧.٣ وسائل جمع البيانات:

تكونت أدوات الدراسة من أداتين وهما استبيان جمع البيانات الأولية (النوع والتخصص). ومقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (2003) Neff ترجم إلى العربية بناء على بحث قائم للخصائص السيكومترية من إعداد (السميح،٢٠٢٢) وتكون

المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ستة أبعاد وهي (الحنو على الذات، الحكم على الذات، الأنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط) مثال: (عندما تسوء الأمور معي، أرى الصعوبات كجزء من الحياة التي يمر بها الجميع).

٧.٤ صدق أدوات الدراسة:

لما كان الصدق يعني أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه. ويشير الصدق إلى ارتباط محتوى المقياس بالهدف الموضوع لقياسه. ولحساب صدق المقياس الحالي، تم حساب صدق الاتساق وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه المفردة/ الفقرة، مع حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية على المقياس. وبين جدول(٣) معاملات الاتساق كمايلي :

جدول(٣) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية على المقياس ككل لحساب صدق الاتساق

م	ارتباط مع البعد	ارتباط مع المقياس	م	ارتباط مع البعد	ارتباط مع المقياس	م	ارتباط مع البعد	ارتباط مع المقياس
	(M) البعد الخامس		**٠.٦٨٢	**٠.٦٩٤	٢١	(S-K) البعد الأول		
٥	**٠.٧٥٧	**٠.٥٢٤	(C-H) البعد الثالث:			٩	**٠.٧٧٠	**٠.٥٧١
١٢	**٠.٧٧٢	**٠.٦٠٨	**٠.٤٤١	**٠.٧٣٦	٣	**٠.٧٨٢	**٠.٥٢٦	
١٩	**٠.٨٠٦	**٠.٧١٣	**٠.٤٧٠	**٠.٨٥٤	٧	**٠.٧٤٧	**٠.٥٦٨	
٢٣	**٠.٧٤٥	**٠.٦١٤	**٠.٥٤٢	**٠.٨١٥	١٠	**٠.٧٣١	**٠.٥١٥	
٢٦	**٠.٧٧٣	**٠.٦٥٨	**٠.٥٦٥	**٠.٤٨٢	١٥	(O-I) البعد السادس		
	(S-J) البعد الثاني		(I) البعد الرابع:			٢	**٠.٧١١	**٠.٦٢٧
١	**٠.٦٧٢	**٠.٥٢٩	**٠.٥٤٨	**٠.٧٠٧	٤	**٠.٦٧٤	**٠.٥٧٨	
٨	**٠.٦٠٧	**٠.٤١٩	**٠.٥٩٦	**٠.٨٥٣	١٣	**٠.٧٣١	**٠.٤٧٨	
١١	**٠.٧٢٣	**٠.٦٦٨	**٠.٥١٣	**٠.٨٠٧	١٨	**٠.٧٦٥	**٠.٦٠٨	
١٦	**٠.٦٤٩	**٠.٥٩٠	**٠.٥٥٣	**٠.٥٥٠	٢٥			

يتبين من جدول(٣) أن قيم معاملات ارتباط بيرسون جاءت موجبة، مما يشير إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة (من النوع الموجب). وتباينت درجة العلاقة الارتباطية بين متوسطة ومرتفعة، حيث انحصرت قيم معاملات ارتباط بيرسون على مستوى العلاقة الارتباطية بين درجة كل مفردة/ فقرة والبعد التي تنتمي إليه بين قيمتي (٠.٤٨٢ - ٠.٨٥٤)، في حين انحصرت قيم معاملات ارتباط بيرسون على مستوى العلاقة الارتباطية بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية على مقياس التعاطف مع الذات بين

قيمتي (٠.٤١٩-٠.٧١٣). كما يتبين من جدول(٣) دلالة جميع معاملات الارتباط. وتشير هذه النتيجة إلى صدق الاتساق لفقرات المقياس بدرجة مقبولة.

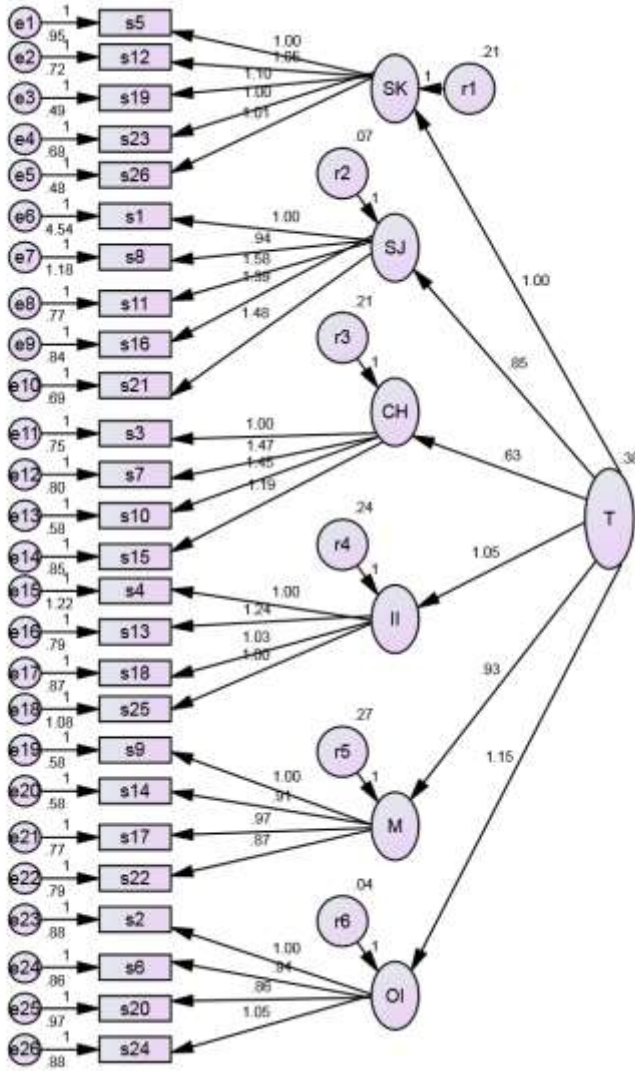
٧.٥ التحليل العاملي التوكيدي

يعد التحليل العاملي التوكيدي من بين التطبيقات العملية للنموذج البنائية Structural equation modeling ويستخدم التحليل العاملي لدراسة مستوى قبول أو رفض البنية العاملية للمقاييس والاختبارات (للسمات أو القدرات)، ويعد دليلاً عملياً على الصدق الداخلي لبنية المقياس. وتم حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Analysis Factor Confirmatory: الذي يستخدم في تقييم قدرة نموذج العوامل على التعبير في مجموعة البيانات الملاحظة. وتم حساب التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS V 25.0 على برنامج SPSS وذلك للتحقق من بنية المقياس كما وصلت إليها الدراسة الحالية في صدق الاتساق، وكما تم تطبيقه في بيئات مختلفة فس الدراسات السابقة، حيث تم اعتماد المقياس بصورة (ثلاثية قطبية أو سداسية المحاور) تكون من ٢٦ عاملاً أو فقرة على المقياس موزعة (٥، ٥، ٤، ٤، ٤) على الشكل الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول(٤) أبعاد وفقرات المقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	نوع الفقرات	توزيع الفقرات
Self- kindness	5	موجبة	5, 12, 19, 23, 26
Self-judgment	5	سالية	1, 8, 11, 16, 21
Common humanity	4	موجبة	3, 7, 10, 15
Isolation	4	سالية	4, 13, 18, 25
Mindfulness	4	موجبة	9, 14, 17, 22
Over – identification	4	سالية	2, 6, 20, 24

وتم إعداد نموذج التحليل العاملي من الدرجة الثانية، حيث إن مقياس التعاطف الذاتي يضم في المرحلة الأولى (٦) عوامل، وكل عامل يضم مجموعة من العوامل، تحت مظلة التعاطف مع الذات (الدرجة الكلية للعوامل الستة لها معني). ويبين شكل (١) نموذج التحليل العاملي بصورته النهائية التي توضح العلاقة بين العوامل كما يلي :



شكل (١) نموذج مقياس التعاطف مع الذاتي (٦ عوامل ٣+٣) من الدرجة الثانية ولتحديد مدى صدق نموذج مقياس التعاطف مع الذات، تم دراسة نموذج التحليل العاملي، وذلك من خلال تحديد مؤشرات المطابقة لتحديد مدى دقة نموذج التعاطف مع الذاتي (٦ عوامل)، كما يتبين من جدول (٥) التالي:

جدول(٥) مؤشرات قيم المطابقة لنموذج مقياس التعاطف مع الذات

م	مؤشرات جودة النموذج	مدى القيم المقبولة	قيم النموذج في مقياس التعاطف مع الذات
١	قيم كاً	أن تكون قيمة غير دالة	١٢٥٥.٥٦٠
٢	درجات الحرية	٢٩٣
٣	نسبة مربع كا ÷ درجات الحرية	حتى ٥	٤.٢٨٥
٤	الجذر التربيعي (مربعات متوسط الخطأ التقريبي) RMSEA	٠.٠٨٠	٠.٠٧١
٥	RMR الجذر التربيعي (متوسط مربعات البواقي)	أقل من ٠.١	٠.٠٣٣
٦	الجذر التربيعي (متوسط مربعات البواقي المعيارية) SRMR	أقل من ٠.١	٠.٠٥١
٧	TLI مؤشر توكولويس	١.٠-٠.٩	٠.٩٤٣
٨	GFI مؤشر حسن المطابقة	١.٠-٠.٩	٠.٩٨٦
٩	CFI مؤشر المطابقة المقارنة	١.٠-٠.٩	٠.٩٦٦

يتبين من جدول(٥) مدى مطابقة النموذج، وتشير هذه النتيجة إلى مستوى عالي من صدق المقياس في قياس وتمثيل البيانات وفقاً لنتائج عينة الدراسة الحالية. وبالتالي يمكن تطبيق مقياس التعاطف مع الذات في قياس درجة/ مستوى التعاطف مع الذات بصفة عامة وأبعاده كل على حدة بين طلبة الجامعة ، ودراسة الفروق التي تعزي لبعض المتغيرات الديموغرافية.

٧.٦ ثبات أداة الدراسة :

لما كان ثبات المقياس يشير إلى أن تعطي الأداة نفس المشاهدات عند تكرار عملية القياس تحت نفس الظروف بدرجة عالية من الموضوعية والحيادية، تم قياس ثبات مقياس التعاطف باستخدام معامل ألفا كرونباخ. ويبين جدول(٦) معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ، وكل بعد على حدة كما يلي:

جدول(٦) معاملات ألفا كرونباخ لدراسة ثبات مقياس التعاطف ككل وأبعاده كل بعد على حدة

م	الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	Self-kindness	٥	٠.٨٢٦
٢	Self-judgment	٥	٠.٨٤٩
٣	Common humanity	٤	٠.٧٤٩
٤	Isolation	٤	٠.٧٥٢
٥	Mindfulness	٤	٠.٧٥١
٦	Over – identification	٤	٠.٧٩٢
	المقياس ككل	٢٦	٠.٩٠٤

يتبين من جدول (٦) أن ارتفاع قيم معاملات ألفا كرونباخ، مما يشير إلى ثبات مفردات مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة، وثبات مفرداته كل على حدة. ومع قياس صدق وثبات المقياس أمكن وضع المقياس في ضبورة نهائية قابلة للاستخدام في إجراءات وخطوات التطبيق الميداني بالدراسة الحالية.

٨. عرض نتائج الدراسة:

السؤال الأول: ما درجة التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود؟ للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب الأوساط الحسابية ونسبتها المئوية، ومستواها على تدرج ليكرت الخماسي للدرجة الكلية على مقياس التعاطف مع الذاتي، ودرجة أبعاده كل على حدة، وذلك كما في جدول (٧) التالي:

جدول (٧) الأوساط الحسابية ونسبتها المئوية والانحرافات المعيارية للتعاطف مع الذات وأبعاده

م	الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١	Self-kindness	٢.٨٧	١.١٤	متوسط	الثالث
٢	Self-judgment	٣.١٩	٠.٩٨	متوسط	الثاني
٣	Common humanity	٢.٨٦	٠.٧٣	متوسط	الرابع
٤	Isolation	٢.٨٣	١.٠٣	متوسط	الخامس
٥	Mindfulness	٢.٧١	٠.٨٤	متوسط	السادس
٦	Over-identification	٣.٢٤	١.٧	متوسط	الأول
	المقياس ككل	٢.٩٦	٠.٩٤	متوسط	

تم استخدام التدرج المتصل التالي لتفسير الوسط الحسابي للدرجة على المقياس ككل وأبعاده كل على حده باستخدام الوسط الحسابي وفق مستويات خمسة وهي: مرتفعة جداً وينحصر الوسط الحسابي بين قيمتي (٤.٢٠-٥.٠٠)، ومرتفعة وينحصر الوسط الحسابي بين قيمتي (٣.٤٠-٤.٢٠)، ومتوسطة وينحصر الوسط الحسابي بين قيمتي (٢.٦٠-٣.٤٠)، وضعيفة وينحصر الوسط الحسابي بين قيمتي (١.٨٠-٢.٦٠)، وضعيفة جداً وينحصر الوسط الحسابي بين قيمتي (١.٠٠-١.٨٠).

ويتبين من جدول (٧) أن قيمة الوسط الحسابي جاءت بدرجة متوسطة على مستوى مقياس التعاطف مع الذات ككل، كما جاءت بدرجة متوسطة في كل بعد على حدة، وانحصرت قيم الأوساط الحسابية بين قيمتي (٢.٧١-٣.٢٤)، حيث جاء البعد السادس في الترتيب الأول، يليه البعد الثاني، في حين جاء البعد الخامس في الترتيب

الأخير، مع ملاحظة أن الترتيب داخل مستوى واحد وهو المستوى المتوسط. وتشير النتيجة الحالية إلى أن درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة متوسطة في مقياس التعاطف مع الذات ككل وأبعاده كل على حدة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق بين درجات عينة الدراسة في مقياس

التعاطف مع الذات بصفة عامة وأبعاده كل على حده تعزي لمتغير الجنس؟

وللإجابة عن السؤال الثاني تم صياغة الفرض الصفري ونصه " لا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكر- أنثي) في درجة التعاطف مع الذات على المقياس ككل، وأبعاده كل على حدة. ولاختبار صحة الفرض تم حساب اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٨) نتائج اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين لدراسة الفروق بين درجات عينة الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات ككل وأبعاده كل على حدة والتي تعزي

لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

الأبعاد	النوع	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول	إناث	٢٩٦	١٤.١٠	٤.٣١	١.٩٦٣	٣٩٨	*...٥٠
	ذكور	١٠٤	١٥.٠٨	٤.٥٣			
الثاني	إناث	٢٩٦	١٥.٩٩	٤.٩٨	٠.٤٤٧	٣٩٨	.٦٥٥
	ذكور	١٠٤	١٥.٧٥	٤.١١			
الثالث	إناث	٢٩٦	١١.٤٩	٢.٧٩	١.٢١٤	٣٩٨	.٢٢٥
	ذكور	١٠٤	١١.٣٣	٢.٧٠			
الرابع	إناث	٢٩٦	١١.٣٢	٣.٠٩	٠.٥٩٥	٣٩٨	.٥٥٢
	ذكور	١٠٤	١١.٢٨	٣.١٧			
الخامس	إناث	٢٩٦	١١.١٢	٣.٣٢	٢.٦٩٠	٣٩٨	**...٧
	ذكور	١٠٤	١٠.١١	٣.١١			
السادس	إناث	٢٩٦	١٣.٣٧	٣.٥٤	٣.٩٠٤	٣٩٨	**...٥٥
	ذكور	١٠٤	١١.٨٦	٢.٩٨			
المقياس	إناث	٢٩٦	٧٧.٣٩	١٦.٦٩	١.٢٩٤	٣٩٨	.١٩٦

يتضح من جدول (٨)، ومن ملاحظة الأوساط الحسابية، وتقاربها في الدرجة الكلية

للمقياس وأبعاده، مع استقراء قيم (ت) ومستويات الدلالة، ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية على مستوى الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات ككل وأبعاده الثلاثة (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة)،

مما يشير إلى قبول الفرض الصفري في هذه الأبعاد ونصه كما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس (ذكر- أنثي) في درجة التعاطف مع الذات على المقياس ككل، وأبعاده الثلاثة (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة) كل على حدة.

• رفض الفرض الصفري في درجة الأبعاد الثلاثة (الحنو على الذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط) وقبول الفرض البديل/ الموجه وفق ما يلي:

(أ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي درجتي المجموعتين (الإناث - الذكور) في درجة البعد الأول (الحنو على الذات)، وذلك لصالح الذكور.

(ب) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطي درجتي المجموعتين (الإناث - الذكور) في درجة البعد الخامس (اليقظة العقلية)، وذلك لصالح الإناث.

(ج) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين متوسطي درجتي المجموعتين (الإناث - الذكور) في درجة البعد السادس (التوحد المفرط)، وذلك لصالح الإناث.

السؤال الثالث : هل توجد فروق بين درجات عينة الدراسة في مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة وأبعاده كل على حده تعزي لمتغير التخصص (الإنساني ، العلمي، الصحي)؟

وللإجابة عن السؤال الأول تم صياغة الفرض الصفري ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي لمتغير التخصص (إنساني، صحي، وعلمي) في درجة التعاطف الذاتي على المقياس ككل، وأبعاده كل على حدة. ولاختبار صحة الفرض تم حساب اختبار تحليل التباين الأحادي (ف)، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٩) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) لدراسة دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية في مقياس التعاطف الذاتي ككل وابعاده كل على حدة والتي تعزي لمتغير التخصص (علوم إنسانية- علوم طبيعية- علوم صحية)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأول	بين المجموعات	١١٦.٣٤٢	٢	58.171	3.047	.049*
	داخل المجموعات	7578.956	٣٩٧	١٩.٠٩١		
	المجموع	7695.298	٣٩٩			
الثاني	بين المجموعات	117.675	٢	58.838	2.606	.075
	داخل المجموعات	8964.365	٣٩٧	٢٢.٥٨		
	المجموع	9082.040	٣٩٩			
الثالث	بين المجموعات	27.686	٢	13.843	1.802	.166
	داخل المجموعات	3049.474	٣٩٧	٧.٦٨١		
	المجموع	3077.160	٣٩٩			
الرابع	بين المجموعات	8.375	٢	4.187	.432	.650
	داخل المجموعات	3849.935	٣٩٧	٩.٦٩٨		
	المجموع	3858.310	٣٩٩			
الخامس	بين المجموعات	88.891	٢	44.446	4.127	.017*
	داخل المجموعات	4275.269	٣٩٧	١٠.٧٦٩		
	المجموع	4364.160	٣٩٩			
السادس	بين المجموعات	28.435	٢	14.218	1.184	.307
	داخل المجموعات	4766.362	٣٩٧	١٢.٠٠٦		
	المجموع	4794.798	٣٩٩			
المقياس	بين المجموعات	1539.400	٢	769.700	2.979	.052
	داخل المجموعات	102565.390	٣٩٧	٢٥٨.٣٥١		
	المجموع	104104.790	٣٩٩			

يتضح من جدول (٩)، ومن استقراء قيم (ف) المحسوبة، مع قيم مستويات الدلالة الإحصائية قبول الفرض الصفري في الدرجة الكلية للمقياس بصفة عامة وأبعاده كل على حدة فيما عدا البعدين الأول والخامس (الحنو على الذات، اليقظة العقلية)، حيث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي لمتغير التخصص (إنساني، صحي، وعلمي) في درجة التعاطف مع الذات على المقياس ككل، وأبعاده كل على حدة فيما عدا البعدين الأول والخامس (الحنو على الذات، اليقظة العقلية)، حيث توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\geq \alpha$

٥٠٠)، ولدراسة اتجاه الدلالة تم دراسة اختبار المقارنات البعدية (شيفيه) وكانت النتائج كما في جدول (١٠) التالي:

جدول (١٠) اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتحديد اتجاه الفروق في البعدين

الأول والخامس

المجموعة الصحية (ن=٤٥)	المجموعة الطبيعية (ن=١٣٧)	المجموعة الإنشائية (ن=٢١٨)	الأبعاد
١٥.٨٠٠	١٣.٩٥٦	١٤.٣٠٣	البعد الأول
١٢.١٣٣	١٠.٥٢٦	١٠.٨٠٧	البعد الخامس

يتضح من جدول (١٠) قبول الفرض الموجه فيما يرتبط بدرجة البعدين الأول والخامس (الحنو على الذات، اليقظة العقلية)، ونصه كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي لمتغير التخصص (إنشائي، علمي، وصحي) في درجة التعاطف مع الذات في البعدين الأول والخامس (الحنو على الذات، اليقظة العقلية)، لصالح طلبة التخصص الصحي. نتائج الفرض الثالث:

ولدراسة التفاعل بين المتغيرين، متغير النوع (ذكور- إناث)، ومتغير التخصص (إنشائي، علمي، وصحي)، تم اختبار صحة الفرض التالي ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي للتفاعل بين متغير الجنس (إناث- ذكور)، ومتغير التخصص (إنشائي، علمي، وصحي) على مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة، وأبعاده كل على حدة. ولاختبار صحة الفرض التالي، تم دراسة اختبار تحليل التباين الثنائي، وكانت النتائج كما في جدول (١١) التالي:

جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي لدراسة أثر التفاعل بين متغيري النوع والتخصص في درجة الطلبة على مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة وأبعاده كل على حدة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الأول	الجنس	72.475	١	72.475	3.834	.051
	التخصص	144.645	٢	72.322	3.826	.023*
	التخصص × الجنس	45.616	٢	22.808	1.207	.300
الثاني	الجنس	١.١١٠	١	١.١١٠	٠.٠٤٩	٠.٨٢٤
	التخصص	٩٧.٢١٠	٢	٤٨.٦٠٥	٢.١٥٧	٠.١١٧
	التخصص × الجنس	٧٦.١٢٩	٢	٣٨.٠٦٥	١.٦٨٩	٠.١٨٦

غادة سعد الطلحة

.836	.043	.332	1	.332	الجنس	الثالث
.163	1.823	14.035	2	28.070	التخصص	
.495	.704	5.421	2	10.842	التخصص × الجنس	
.972	.001	.012	1	.012	الجنس	الرابع
.409	.895	8.709	2	17.417	التخصص	
.549	.600	5.837	2	11.673	التخصص × الجنس	
.099	2.726	28.965	1	28.965	الجنس	الخامس
.010**	4.696	49.886	2	99.772	التخصص	
.518	.659	7.005	2	14.010	التخصص × الجنس	
.005**	8.017	92.667	1	92.667	الجنس	السادس
.097	2.350	27.162	2	54.323	التخصص	
.468	.760	8.783	2	17.566	التخصص × الجنس	
.608	.263	67.787	1	67.787	الجنس	المقياس
.031*	3.516	905.840	2	1811.680	التخصص	
.300	1.207	310.877	2	621.754	التخصص × الجنس	

يتضح من جدول (١١) ومن استقراء قيم (ف) المحسوبة، مع مستويات الدلالة عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزي للتفاعل بين المتغيرين (النوع × التخصص)، لذلك تم قبول الفرض الصفري ونصه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تعزي للتفاعل بين متغير الجنس (إناث- ذكور)، ومتغير التخصص (إنساني، علمي، وصحي) على مقياس التعاطف مع الذات بصفة عامة، وأبعاده كل على حدة.

٨. مناقشة نتائج الدراسة:

في ضوء ما عرضته الدراسة الحالية من تحليل لنتائج تساؤلات وفروض الدراسة، وبالنظر إلى نتائج أسئلة وفروض الدراسة، اتضح كما في السؤال الأول وفيما يتعلق بدرجة التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة كانت متوسطة على مقياس التعاطف مع الذات ككل، أما فيما يتعلق بدرجة أبعاد مقياس التعاطف مع الذات فقد كانت متفاوتة مع ملاحظته أن الترتيب داخل المستوى الواحد هو المستوى المتوسط. وكان ترتيب درجات الأبعاد كالتالي: حيث جاء البعد السادس (التوحد المفرط) في الترتيب الأول، يليه البعد الثاني (الحكم على الذات) في الترتيب الثاني، أما

البعد الأول (الحنو على الذات) جاء في الترتيب الثالث، والبعد الثالث (الإنسانية المشتركة) جاء في الترتيب الرابع، وكان البعد الخامس (العزلة) في الترتيب الرابع، وكان البعد الخامس (اليقظة العقلية) في الترتيب السادس والأخير. ويشير هذا التفاوت في الأبعاد إلى أن التوحيد المفرد والحكم على الذات والتي كانت في الترتيب الأول والثاني من الأبعاد السلبية والتي تعكس ضعف التعاطف مع الذات والتي قد تكون مؤشرا لدى عينة الدراسة لأهمية تنمية التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة وتتفق هذه النتائج جزئيا مع دراسات (Madita&Widyasari,2020; Gorinelli et al,2022; Shin & Lim,2019) والتي تشير إلى ارتباط أبعاد التعاطف مع الذات الإيجابية (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) مع كفاية الذات، والصحة النفسية الإيجابية، كما ارتبطت أبعاد التعاطف مع الذات السلبية (الحكم على الذات والتوحيد المفرد) مع قلق التواصل والتفاعل الاجتماعي.

وفيما يتعلق بالسؤال الثاني والمتضمن تحويله إلى فرض بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعادها على حدة تعزى لمتغير النوع (ذكر، أنثى) وأثبتت نتائج الدراسة الحالية جزئيا بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعادها الثلاثة (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، والعزلة) وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسات (Verma& Tiwari,2017; Abu Halawa, et al,2021). والتي أظهرت بعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات بين الطلبة الذكور والإناث. كما تختلف نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسة (Pathak,2020) والتي أظهرت فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في بعد (العزلة) ولم تظهر فروق في بقية الأبعاد.

إلا أن نتائج الدراسة أثبتت جزئيا بوجود فروق دالة إحصائية في بعد (اليقظة العقلية، والتوحيد المفرد) بين الطلبة الذكور والإناث وذلك لصالح الإناث، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في بعد (الحنو على الذات) وذلك لصالح الذكور. وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسات (Bluth & Priscilla,2015; Yarnell, et al,2019) والتي أظهرت فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات إلا أنها كانت لصالح الذكور مقارنة بالإناث، وذلك يختلف عن نتائج الدراسة الحالية جزئيا حيث أن بعدين من أبعاد التعاطف مع الذات (اليقظة

العقلية، التوحد المفرط) كان لصالح الإناث ، ونتيجة هذه الدراسة جزئيا تتفق مع دراسة (الجندي و طنطاوي، ٢٠٢١) والتي أظهرت بوجود فروق بين الذكور والإناث في درجات التعاطف مع الذات لصالح الإناث. وقد ترجع نتائج هذا الفرض إلى وجود متغيرات أخرى متساوية الأهمية بما في ذلك ظروف التنشئة الاجتماعية للذكور والإناث، والفروق الثقافية والتي قد يكون لكل مذكر من عوامل وظروف محتملة أثرت في ظهور هذه النتيجة.

وبالنظر إلى نتائج السؤال الثالث والذي تم تحويله إلى فرض والذي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات ككل تعزى إلى متغير التخصص (إنساني، صحي، وعلمي) وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسات (Al-Rikabi& Nasaq,2019; Abu Halawa et al, 2021; Teleb& AL Awamleh, 2013) حيث لم يكن للتخصص أي أثر في درجة التعاطف مع الذات.

إلا أن نتائج الدراسة الحالية أظهرت بوجود فروق دالة إحصائية في درجات البعدين (الحنو على الذات، واليقظة العقلية) تعزى إلى متغير التخصص (إنساني، علمي، وصحي) وذلك لصالح طلبة التخصص (الصحي). وتدعم هذه النتيجة جزئيا دراسة (Alzubaidi,2021) والتي أظهرت بوجود فروق بين درجة التعاطف مع الذات والتخصص، وقد ترجع هذه الفروق إلى طبيعة عينة الدراسة وإلى الفروق الثقافية. كما أظهرت نتائج السؤال الرابع في الدراسة الحالية بعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعاد تعزى للتفاعل بين المتغيرين (النوع، والتخصص).

٩. الخاتمة:

أن تحسين مستويات التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة كأحدى أساليب المواجهة قد يساهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى الصحة والرفاهية النفسية ويقلل من احتمالية الإصابة بالقلق والضغط النفسية.

ويمكن تعميم نتائج الدراسة على مجتمع الدراسة المحدد بطلبة جامعة الملك سعود (الذكور والإناث) مع وجود بعض المحددات، حيث أقتصرت الدراسة الحالية في

دراسة متغيرات البحث على طلاب وطالبات الجامعة، كما كان عدد الإناث يفوق عدد الذكور، كذلك التخصصات حيث كان التخصص الإنساني يفوق التخصصات الأخرى.

١٠. التوصيات:

تبقى هناك حاجة إلى مزيد من البحث بهدف الوصول إلى ضبط أكثر لهذه المتغيرات واستخدام أدوات قياس أخرى ودراسها مع مفاهيم نفسية أخرى، كذلك استخدام عينات مختلفة، وإجراء المزيد من الدراسات حول علاقة التعاطف مع الذات والصحة النفسية واليقظة العقلية ومتغيرات أخرى ذات العلاقة.

١١. قائمة المراجع:

١١.١ المراجع باللغة العربية

— الجندي، نبيل جبرين، طنطاوي، حنان سامي (٢٠٢١) الخصائص السيكومترية

لمقياس "نيف" للتعاطف مع الذات على طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة

جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية، ١٢ (٣٤)، ١٧٤-١٨٣.

— الضبع، فتحي عبد الرحمن، (٢٠١٨) التعاطف مع الذات كمدخل لخفض

الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

١١.٢ المراجع باللغة الأجنبية:

— Abu Halawa, M. A.; Akasha, M. F. ; Ibrahim, N. Y. A (2021). Structural Model of the relationships between self-compassion and Mind-fullness and psychological Well-being for Education Faculty students in Damnhour. *Journal of Education Studies and Humanities*, 13(3), 301-344.

— AL Rikabi, W. H.; Nasaq, J.N. K. (2019) The self-Compassion among university students. *Academic Scientific Journal*. 23 (1), 227-254.

— Al-Zubaidi, R. A. (2021). The relationship of self-compassion to emotional regulation among university students. *Journal of College of Education/Wasit*, 2(44).

— Aldabih, A.M. (2018). The effectiveness of an online counseling program based on self-compassion in reducing the multi faceted anxiety of home

- quarantine during the covid-19 pandemic among university students. *Educational Journal*, 2: 85,598-633.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Center for Clinical interventions (2022). Australia
- Educate Entertain Youth Incorporated. (on line Article)
- Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and well-being in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological Processes in the Social Interaction and Communication Anxiety of University Students: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *International journal of psychology and psychological therapy*, 22(1), 5-19.
- Greater Good Education Program (2022) Social emotional and ethical development of students
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 147(4), 311-323.
- Kotera, Y.; Ting, S.H.; Neary, S. (2020). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81, 403-419.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67, 223-231.
- Madita, A. S., & Widyasari, P. (2020, November). Relationship Between Self-Compassion and College Self-Efficacy Among First-Year College Students. In 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology

Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019) (pp. 1-10). Atlantis Press.

- Manoj, S. (2021). Coping strategies, Salem Press Encyclopedia of Health. Article online
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433-1444.
- 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. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K.D. Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Pathak, P. (2020) Gender differences in self-compassion among university students. *MuktShabd Journal*, vol 2,3,1679-1691.
- Phillips, W. J. (2021). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 40(10), 5040-5053.
- Porein, M. (2021) Nine common problems students face during university life.
- Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). *Building Self-Compassion: From Self-Criticism to Self-Kindness*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800-806.
- Tebeb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self-compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20.

- Umphrey, L.R., Sherblom, J. C. (2018) The constitutive relationship of social communication competence to self-compassion and hope, *Communication Research Reports*,35, 1, 22-32.
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29.
- 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.
- Zhao, F.F.; yang, L.; MA, J.P.; Qin; Z.J. (2022). Path analysis of the association between self-compassion and depressive symptoms among nursing and medical student: a cross-sectional survey, *BMC Nursing*,21;67,1-11.