# التعاطف مع الذات وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تشرين

**إعداد: د. رزان ميشيل كفا** عضو الهيئة التدريسية كلية التربية جامعة الفرات

## الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة تشرين ، كما يهدف إلى معرفة الفروق في أداء أفراد عينة البحث في التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة تبعاً إلى متغير الجنس ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (١٦٣) طالب وطالبة من طلاب السنة الرابعة كلية التربية جامعة تشرين، وقد استخدم في هذا البحث مقياس التعاطف مع الذات (Neff,2003) ترجمة الباحثة، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد ( رضوان، ١٩٩٧) ، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج:

**1-** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات ومتوسط درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

**2-** لا توجد فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس التعاطف مع الذات وفقاً لمتغير الجنس.

**3-** لا توجد فروق في متوسط أداء أفراد عينة البحث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة وفقاً لمتغير الجنس.

**الكلمات المفتاحية**: التعاطف مع الذات؛ الكفاءة الذاتية المدركة؛ طلبة الجامعة.

**١. المقدمة:**

برز علم النفس الايجابي في ثمانينات القرن العشرين، حيث بدأ التوجه الجديد بالتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى القدرات الذاتية التي تمنح الأفراد الراحة والرفاهية والازدهار، والقدرة على مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة وتخفيف تأثيرها بمناعة صلبة للتمتع بحياة صحية بعيدا عن المرض النفسي والجسدي، وبات تقدير الذات واحترام النفس يشكل أساس العلاقات الإنسانية ومنطلقاً ذاتياً هاماً في هذه العلاقات، فهو برأي الغالبية من الخبراء والمشتغلين في مجال علم النفس الطريق الأكثر نجاحا للشعور بالسعادة وذلك عبر الشعور بالثقة بالنفس وحب الذات، لكن ما جاء به التيار الجديد في علم النفس وما طرحه المهتمين بعلم النفس الايجابي من أفكار كان لهم راي موازي بأن التعاطف مع الذات Self-Compassion هو مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد، وأن التهوين على أنفسنا، وتقبل عيوبنا يكون الخطوة الأولى في سبيل صحة أفضل.(Neff,2003, 312).

وكان ما جاءت به (Neff, 2003) في التعاطف مع الذات الأساس لإلقاء الضوء على أن من يواجه المشكلات التي يتعرض لها بتعاطف ذاتي بعيداً عن جلد الذات سواء في تقييم القدرات الشخصية أو في الأحداث والمواقف الخارجية التي يتعرض لها فهو أكثر قدرة على الحفاظ على سعادته خلال حياته والتكيف مع أحداث حياته وتحدياتها، وهذا ما أيدته دراسات كل من (Allen, 2011) و(Allen & Lery, 2010) .

فالتعاطف مع الذات ينطلق من الوعي الذاتي، ويشير إلى الشعور بالذات والتعامل معها بإيجابية وبشكل خاص في مواقف الشدة أو الفشل والخبرات الشخصية السيئة وهو ما قد يساعد الفرد على القدرة على إدارة ذاته بكفاءة وفاعلية ومواجهة الصعوبات بشكل فعال.

ويعد مفهوم الكفاءة الذاتية المدركة Perceived Self-Efficacy من المفاهيم المركزية التي تلعب دوراً جوهرياً في هذا المجال، إذ تعد كفاءة الذات المدركة كنتاج للمقدرة الشخصية وفقاً لما أشار إليه (باندورا، 1983)، ما يعني أن ما يعتقده الفرد حول كفاءته الذاتية ينعكس على الجهد المبذول، وما يقضيه من وقت بشكل فعال في التعامل مع المشكلات والخروج منها بطريقة مُرضية، وكلما ازدادت ثقة الأفراد في كفاءتهم الذاتية وفاعليتها، زاد ما يبذلونه من جهد وإصرار على تجاوز ما يواجهونه من صعوبات ومشقة (Cervone & Peak, 1986,494)، فهي حصيلة عمليات التفاعل الاجتماعي والشخصي، وهو ما يلعب دوراً مهماً في تشكيل مفهوم الفرد عن ذاته في ظل علاقاته الاجتماعية وأيضاً في ظل ما يحمله من تقدير لذاته بشكل متوازن، حيث يؤكد باندورا، حين طرح مفهوم الحتمية التبادلية منطلقاً من نظريته المعرفية الاجتماعية وما تنطوي عليه في جوهرها القائم على النموذج الثلاثي التبادلي (شخصية – بيئة – سلوك)، أن التأثيرات الشخصية ترتبط بنتيجة التوقعات ومعتقدات الذات الفاعلة.

**2. مشكلة البحث ومسوغاته:**

بات الشباب في أيامنا هذه يعايشون مشاكل متنوعة: كالمشكلات الأكاديمية والمشكلات النفسية والمشكلات الاجتماعية، ويواجهون الكثير من التحديات نتيجة التطورات السريعة التي تفرض على الجميع مواكبتها والاستفادة منها.. إلا أنَّ تقييمهم لهذه المواقف وأساليب مواجهتهم لتلك المشكلات والتحديات يتباين من شخص لآخر، فالبعض ينظر إليها كخبرة مشتركة يشترك فيها العديد من الناس، فتراهم يحاولون التخفيف على أنفسهم حتى وإن أخفقوا او فشلوا في بعض المواقف محققين بذلك حالة من التكيف والاتزان الانفعالي، في حين نرى أولئك الأفراد الذين لا يمتلكون القدرة على معاملة أنفسهم بلين ورأفة،

تحديداً عند التعرض للخبرات المؤلمة، فيعايشون حالةً من التوتر الدائم والقلق، وتلون السلبية حياتهم، ويميلون للعزلة الاجتماعية، وتصبح ذاتهم موضع نقد دائم.

ونكاد نجزم أنَّ الطريقة التي يتبعها الأفراد في مواجهة هذه المواقف وحلهم لهذه المشكلات تتأثر بعاملين، أولها ما يمتلكه الفرد من معتقدات حول قدرته على التّحكم في البيئة بسلوكه، ووسائل تكيفه، وثقته بنفسه في مواجهة المواقف الصعبة والتي تمثل انعكاساً لمعتقداته في مدى قدرته على تحديد خياراته وتنظيمها، وذلك لأن السّلوك الإنساني "يعتمد بشكل أساسيّ على ما يمتلكه الفرد من معتقدات حول توقعاته عن المهارات السّلوكية الضرورية للتفاعل المنتج والكفء مع حوادث الحياة. وهو ما يُعَبر عنه بالكفاءة الذّاتيّة المُدرَكة" (Bandura, 1997, 37). ويتمثل العامل الثّاني في حالة الأفراد الداخلية التي ترتبط بمشاعرهم وأحاسيسهم، والتي تشجع أداءهم الجيد لتحقيق النجاح، وتمثل هدفاً ذاتياً ينشط سلوكهم ويوجهه نحو الأفضل، يدعمه بذلك الاستعداد لتحمل المسؤوليّة، والمثابرة للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجههم، ويتمثل ذلك تبعا لنيف (Neff,2003) في تقبل الفرد لنفسه في مواقف الألم أو الفشل والتعامل معها بلين ورأفة محاولاً النظر إلى أن ما يمر به من مشكلات وتحديات هو جزء من التجربة الإنسانية وليس هو الوحيد الذي يمر بهذا، فلا يتجاهل الأحداث ولا يتجنبها ويبتعد عنها بل يحاول تقبل الواقع ومعايشته.

فالتعاطف مع الذات، يعتبر سمة إيجابية تشجع الشباب على مواجهة الصعوبات بموضوعية وبإحساس بالمسؤولية، ويساعدهم على الحفاظ على التوازن عاطفياً وإدراكياً ليكونوا أكثر كفاءة في التعامل مع الصعوبات من خلال الطرق والاستراتيجيات المتبعة في مواجهة تحديات الواقع بفعالية.

وأشارت دراسات عديدة ( Pajares, 1997 ; Bandura, 2006; Chwalisz et al, 1992; Skaalvik & Smetackova, 2017) (Skaalvik, 2014) إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر على الكيفية التي ندرك بها الفرص والعقبات البيئية وما يرغبون في استثماره من جهد وأنشطة للتغلب على هذه العقبات، والعلاقة بين درجة تمتع الأفراد بالكفاءة الذاتية المدركة ومواجهتهم لهذه الضغوط والمشكلات والتوتر والعجز.

انطلاقاً مما تقدم ومن خلال عمل الباحثة واتصالها الوثيق بطلبة الجامعة، ومما لمسته من قصور في قدرة الطلبة على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعترضهم، كان لا بد من الخوض في طبيعة العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتعاطف مع الذات كعاملين مهمين في مواجهة المصاعب بشكل عام ومشكلات الشباب الجامعي بشكل خاص.

**ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال التالي:**

**ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المُدركة لدى عينة من طلبة الجامعة؟**

**3. أهمية البحث:**

تبرز أهمية البحث الحالي في ضوء الجوانب التالية:

- **الجانب الأول:** يتعلق بأهمية موضوع الدراسة فالتعاطف مع الذات كمفهوم حديث نسبياً في في البيئة العربية عامةً والبيئة المحلية بشكل أخص، يعد استراتيجية هامة للتنظيم الانفعالي وذو أهمية في اسلوب التكيف والقدرة على مواجهة المشقات ومتابعة الحياة بشكل إيجابي والنجاح فيها، إضافةً إلى أهمية الكفاءة الذاتية المدركة التي تُعتَبر من المتغيرات النفسية الهامة في تحديد سلوك الفرد، وتسهم في الوصول إلى الأهداف الشّخصية، فأحكام الفرد حول إمكاناته وقدراته، تلعب دوراً هاماً في التّحكم في أسلوب مواجهته للأحداث والمواقف.

- **الجانب الثاني:** يتعلق بقلة الدراسات والأبحاث المحلية في حدود علم الباحثة، التي تناولت المتغيرين بالدراسة في علاقة كل منهما بالآخر لدى طلبة الجامعة.
- **الجانب الثالث:** والذي يتعلق بالفئة العمرية المستهدفة بالدراسة وهم طلبة الجامعة الذين يعانون الكثير من الضغوط والتحديات خاصة في المرحلة الحالية التي نعيش فيها في مجتمعنا المحلي، وما يرافقه من صعوبات في مواكبة تطورات العصر ومشكلات في التكيف والاحتفاظ بالتوازن النفسي والانفعالي.
- **الجانب الرابع:** ويتعلق بمدى إمكانية الاستفادة من النتائج التي سيسفر عنها البحث في توجيه الأنظار لتبني فكرة العلاج القائم على التعاطف مع الذات عموماً ولدى الشباب بشكل خاص لمساعدتهم على تنمية التعامل برفق مع الذات وخاصة في الأزمات والمواقف الضاغطة، وكذلك في تصميم البرامج الإرشادية للمساعدة على تطوير قدرات الأفراد وكفاءتهم والوصول إلى المستوى الأمثل من الصحة النفسية.

**4. أهداف البحث:**

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

1- تعرف العلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدرَكة لدى طلبة الجامعة.

2- الكشف عن الفروق في متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس.

3- الكشف عن الفروق في متوسط أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية المدرَكة تبعاً لمتغير الجنس.

**5. فرضيات البحث:**

**1**-لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطلاب على مقياس التعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية المدرَكة.

**2**- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة.

**3**- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدرَكة لدى طلبة الجامعة.

**6. التعريفات النظرية والإجرائية:**

**6. 1. التعاطف مع الذات** Self-Compassion :هو اتجاه ايجابي نحو الذات في مواقف الخيبة أو الفشل، ينطوي على أن يكون الشخص منفتحاً ومختبراً لمشاعر الاهتمام واللطف مع نفسه، ويتخذ موقفاً متفهماً غير مطلق للأحكام اتجاه فشله وعدم كفاءته، وأن يدرك أن التجربة الذاتية التي يختبرها الشخص هي جزء من التجربة الإنسانية الطبيعية.( Neff, 2003, 24)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التعاطف مع الذات المستخدم في البحث.

**6. 2. الكفاءة الذاتية المدركة** Perceived Self-Efficacy: عرف (شفارتسر، 1994) الكفاءة الذاتية المدركة بأنها بعد ثابت من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة على التغلب على المهمات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وهي تدفع الشخص لاختيار المتطلبات والقرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات، وكذلك تؤثر على الجهود المبذولة ومدى الاستهلاك المادي والمعنوي الذي سيبذله الفرد لمواجهة مشكلة ما. (رضوان، 1997، 25)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الفاعلية الذاتية المدركة المستخدم في البحث.

7. حدود البحث:

**7. 1. الحدود الزمانية:** من ٣٠/ ٤/ ٢٠٢٣ إلى ١١/ ٥/ ٢٠٢٣.

**7. 2. الحدود المكانية:** كلية التربية في جامعة تشرين في مدينة اللاذقية.

**7. 3. الحدود البشرية:** عينة عشوائية من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية في جامعة تشرين.

**7. 4. الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على تحديد العلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب السنة الرابعة من كلية التربية في جامعة تشرين في إطار الأدوات المستخدمة وهي مقياس التعاطف مع الذات إعداد (NEFF, 2003) ترجمة الباحثة، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة إعداد (رضوان، 1997).

**8. الدراسة النظرية:**

**8. 1. التعاطف مع الذات** Self-compassion:

يعتبر التعاطف مع الذات طريق بديل لتنظيم التهديد على الفرد، فهو يسمح له بالملاحظة الذاتية والواضحة لأفكاره وعواطفه (Ferreira et al,2013,1)؛ ويتمثل كذلك بقدرة الفرد على أن يبقى واعياً ومدركاً لمعاناته الشخصية لا متفادياً لها، وتتولد الرغبة في تخفيف المعاناة عن طريق هذا التعاطف مع الذات. (Stuart,2009,29).

ويتمثل التعاطف مع الذات تبعا لنيف (Neff,2003) في ثلاثة سمات رئيسية تتمثل بالآتي:

- فهم الفرد لنفسه في مواقف الألم والفشل والتعامل معها بلين ورأفة، بدل انتقادها وإصدار أحكام قاسية عليها.
- فهم الفرد بأن ما يمر به من مشكلات، وما يعاني منه من حالات الفشل والأخطاء هو جزء من التجربة الإنسانية بدل أن يرى أنه الوحيد الذي يمر بهذا.

أن تكون رؤية الفرد للظاهرة التي يقاسيها واضحة كما هي في الواقع، والتوازن في معايشة المشاعر والأحاسيس المؤلمة عبر الانفتاح عليها بدل اجتنابها أو تجاهلها أو كبتها. (Seo,2012,34) .

**أبعاد التعاطف مع الذات:**

أ- العطف على الذات Self-Kindness مقابل الحكم على الذات Self-Judgment: وتعني أن يتفهم الفرد نفسه ويتعامل مع ذاته برفق وبشكل مبني على الفهم في مواقف الألم والفشل أكثر من نقد الذات بقسوة وإطلاق الأحكام.

ب- العمومية الإنسانية Common Humanity مقابل العزلة Isolation: ومعناه أن يرى الشخص تجاربه المؤلمة والسعيدة بأنها ليست شخصية بل كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة ومن الممكن أن تحدث مع الآخرين بدلا من رؤيتها في سياق منفصل عنها وإدراكها على أنها تجربة فردية، وهو عنصر أساسي في التعاطف مع الذات ويتضمن الوعي بأن البشر غير كاملين ويفشلون أحياناً ومن الطبيعي أن يرتكبوا الأخطاء أحياناً .

ت- اليقظة العقلية Mindfulness مقابل فرط التماهي (التوحد المفرط مع الذات) Over-identified: ويعني أن يكون للشخص وعي مسبق بأن يتقبل المواقف المؤلمة والضاغطة بدون أن يتأثر بها فهو حالة من الوعي المتوازن تجنب الفرد التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة المعاشة، وتقبلها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. ( Neff, 2003,pp226-245)

**8. 2. الكفاءة الذاتية المدركة** Perceived Self-Efficacy

تُعَد الكفاءة الذاتية المُدركة من المفاهيم النظرية والعلمية الحديثة والهامة في علم النفس، ومن أبرز مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية التي قدمها باندورا الذي جاء بهذا المفهوم تحت اسم توقعات الفاعلية الذاتية المدركة، أو معتقدات الفرد عن قدراته، وذلك عندما طرح المفهوم عام (1977) وقد أكد على أهمية الكفاءة الذاتية المُدركة لكونها تُعد عاملاً وسيطاً لتعديل السلوك ومؤشراً على التوقعات حول قدرة الشخص في التغلب على مهمات مختلفة وأدائها بصورة ناجحة والتخطيط لها بصورة واقعية متمثلة في الإدراك لحجم القدرات الذاتية التي تمكنه من تنفيذ سلوك معين بصورة مقبولة، ومدى التحمل عند تنفيذ هذا السلوك، وانطلاقاً من النموذج الثلاثي التبادلي (الشخصية – البيئة – السلوك) ترتبط التأثيرات الشخصية بنتيجة التوقعات ومعتقدات الذات الفاعلة وتركز نتيجة التوقعات على تقديرات النتائج الممكنة للسلوكيات المستقبلة، ووفقاً ل (Bandura, 1977, 191) يظهر مفهوم الفرد عن كفاءته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها سواء كانت هذه الخبرات مباشرة أو غير مباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على التحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (اليوسف، 2013، 328)

ويقترح باندورا أربعة مصادر لكفاءة الذات المدركة وهي:

**الإنجازات الأدائية** (Performance Accomplishment): ويمثل المصدر الأكثر تأثيراً في كفاءة الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساساً على الخبرات التي يمتلكها الشخص، وتتمثل هذه الانجازات بالخبرات المباشرة (نجاح المرء في التغلب على مشكلة ما وإدراكه وتفسيره للعلاقة بين جهوده والنتائج) (رضوان، 1997، 31)

**الخبرات البديلة** (Vicarious Experience): ويشير هذا المصدر إلى الخبرات غير المباشرة ويطلق عليه " التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين" فالأفراد الذين يلاحظون نماذج ناجحة يمكنهم استخدام هذه الملاحظات لتقدير كفاءتهم الخاصة. (Bandura, 1982, 140)

**الإقناع اللفظي** (Verbal Persuasion): ويعنى المعلومات التي تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة. (Bandura, 1977, 200) ويشير أيضاً إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي (Bandura, 1995, 125)

**الحالة النفسية والفسيولوجية** (Psychological & Physiological state): تشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود المطلوب، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء. (Bandura, 1997, 100)

**9. الدراسات السابقة:**

**٩. ١. الدراسات العربية:**

**٩. ١. ١. دراسة ( كفا، ٢٠١٥) في سوريا بعنوان: التعاطف مع الذات وعلاقته بأسلوب الحياة الصحي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي وأبعاده الفرعية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. ومعرفة الفروق في متغيري البحث تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (٣٧٢ ) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق. استخدمت الباحثة مقياس التعاطف مع الذات Neff, 2003 ترجمة الباحثة، ومقياس أسلوب

الحياة الصحي

( Taymoori, et al., 2012) ترجمة أ.د. فتحي الضبع. وتوصلت أهم النتائج إلى وجود ارتباط بين التعاطف مع الذات وأسلوب الحياة الصحي. عدم وجود فروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق في أسلوب الحياة الصحي لصالح الإناث.

**٩. ١. ٢. دراسة ( مطاوع، ٢٠٢٠) في السعودية بعنوان التعاطف مع الذات كمنبىء بالتدفق الأكاديمي و كفاءة الذات للتعلم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية.**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة في التعاطف مع الذات و كل من: التدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الأكاديمي وكفاءة الذات الأكاديمية. ومعرفة الفروق بين الجنسين في كل منها. تكونت عينة الدراسة ( ٦٠) طالب وطالبة من طلاب ذوي الإعاقة السمعية في جامعة الملك خالد. استخدم مقياس نيف للتعاطف مع الذات ومقياس التدفق الأكاديمي ومقياس كفاءة الذات الأكاديمية . توصلت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التعاطف مع الذات ومتغيرات البحث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في متغيرات البحث.

**٩. ١. ٣. دراسة ( الضبياني، ٢٠٢١) في اليمن بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب.**

هدف البحث إلى التعرف إلى مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات اليمنية، ومعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية. ومعرفة الفروق في استجابات عينة البحث تبعا لمتغير النوع الاجتماعي. وتكونت عينة البحث من ( ٧٧٥) طالب وطالبة. استخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية إعداد ( الشلوي، ٢٠١٨ )، توصل البحث الى أن مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية جاء بدرجة منخفضة، مع وجود علاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير النوع.

**٩. ١. ٤. دراسة (اللحام و العدوان، ٢٠٢٢) في الأردن بعنوان الكفاءة الذاتية المُدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية.**

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والرفاه النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة التي تم اختيارها عشوائيا من (500) طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية. تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي. أظهرت نتائج الدراسة إلى ان مستوى الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى الرفاه النفسي قد كان متوسطا، كما تبين وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية المُدركة والرفاه النفسي.

**٩. ١. ٥. دراسة ( طاحون، ٢٠٢٣) بعنوان التجنب التجريبي والرضا_ الاحباط عن إشباع الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة كمنبئات بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية.**

هدف البحث إلى الكشف عن العوامل المنبئة للتعاطف مع الذات. تكونت عينة البحث من (337) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية. استخدم مقياس التعاطف مع الذات ومقياس القبول والفعل ومقياس الرضا والاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية ومقياس الرضا عن الحياة. أسفرت أهم النتائج عن وجود ارتباط بين التعاطف مع الذات وكل من (الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الكفاءة والقدرات) والرضا عن الحياة. كما كشفت أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات.

**٩. ١. ٦. دراسة ( الجمعات و علي، ٢٠٢٣) في سورية بعنوان التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق في جامعة دمشق.**

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلّيتي التربية والحقوق بجامعة دمشق والتعرف إلى الفروق في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغيرات الجنس والاختصاص، تكونت عينة البحث من ١٨٠ طالب وطالبة من طلبة كليتي التربية والحقوق في جامعة دمشق، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد( عفانة، ٢٠١٨). وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود فروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

**٩. ٢. الدراسات الأجنبية:**

**9. ٢. ١. دراسة** (Iskender, 2009) **في تركيا بعنوان العلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية ومعتقدات التحكم بالتعلم لدى طلاب الجامعة الأتراك.**

The Relationship Between Self-Compassion, Self efficacy, And Control Belief About Learning In Turkish University Students.

كان الهدف من هذه الدراسة تحديد الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، والكفاءة الذاتية، ومعتقدات التحكم بالتعلم و الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات، والكفاءة الذاتية، ومعتقدات التحكم بالتعلم. تكونت عينة الدراسة من 390 طالباً جامعياً التعاطف، أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، والكفاءة الذاتية، ومعتقدات التحكم بالتعلم. كما أشارت النتائج إلى ارتباط التعاطف مع الذات ارتباطاً إيجابياً بالكفاءة الذاتية ومعتقدات التحكم بالتعلم.

**9. ٢. ٢. دراسة** (Neff & McGehee,2010) **في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان التعاطف مع الذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب.**

Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب والتعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وقد تكونت العينة من (235) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، بينما تكونت عينة الشباب من (287) طالباً جامعياً. وأظهرت أهم النتائج أن التعاطف مع الذات يرتبط إيجابياً بالسعادة النفسية، وأن العوامل المعرفية والأسرية يمكن أن تتنبأ بالفروق الفردية بين المراهقين والشباب في التعاطف مع الذات. بينما وجدت الدراسة فروقاً واضحة بين الجنسين في التعاطف مع الذات لصالح الذكور.

**9. ٢. 3. دراسة** (Hossein et al,2016) **في إيران بعنوان دور التعاطف مع الذات في شرح الكفاءة الذاتية واحترام الذات.**

The Role Of Self-Compassion In Explaining Self-Efficacy And Self-Esteem.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية واحترام الذات والتحقق من دور التعاطف مع الذات في تفسير الكفاءة الذاتية واحترام الذات، وقد تكونت العينة من (320) طالباً جامعياً، وقد استخدم الباحثون مقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff, 2003) ومقياس الكفاءة الذاتية إعداد (Scherer et al, 1982) ومقياس تقدير الذات (روزنبرج ، 1965) وأظهرت أهم النتائج وجود علاقة بين التعاطف الذاتي مع الكفاءة الذاتية واحترام الذات. أن اللطف الذاتي والحكم على الذات يمكن أن يفسرا (25%) من تباين الكفاءة الذاتية.

**9. ٢. 4. دراسة (Souza & Hutz, 2016) في البرازيل بعنوان التعاطف مع الذات، والعلاقة بتقدير الذات والكفاءة الذاتية والجوانب الديموغرافية.**

Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects

بحثت هذه الدراسة في العلاقات بين التعاطف مع الذات، والكفاءة الذاتية، واحترام الذات، بالإضافة إلى العمر والجنس، تكونت عينة الدراسة من (432) من البالغين البرازيليين واستخدم مقياس التعاطف مع الذات (Neff, 2003)، الكفاءة الذاتية ( Pacico et al. 2014)، مقياس تقدير الذات (Hutz and Zanon, 2011)، وأظهرت أهم النتائج إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات والكفاءة الذاتية، ووجود فروق في التعاطف مع الذات لصالح الذكور.

**9. ٢. ٥. دراسة (Yarnell et al,2019) في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان الفروق الجنسية في التعاطف مع الذات: اختبار دور التنميط الجنسي.**

Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation.

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات لعينة من الطلاب قوامها (504) طلاب جامعيين واستخدم الباحثون في تحقيق أهداف الدراسة مقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff, 2003) للدور الجنسي وسمات الشخصية، وتوصلت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة بين الجنسين في التعاطف مع الذات لصالح الذكور، ووجود فروق في التعاطف مع الذات ترجع إلى الدور الجنسي لصالح ذوي الدور الجنسي الذكوري.

**9. ٢. ٦. دراسة (Flentje, 2021) بعنوان العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتعاطف مع الذات.**

The relationship between self-efficacy and self-compassion.

كان الهدف من هذه الدراسة هو فحص درجات الكفاءة الذاتية للطلاب والتعاطف مع الذات على مستوى السمات والحالة، تكونت عينة التجربة من 30 طالبا وطالبة، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية العام إعداد (Chen et al., 2001) ومقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff, 2003)، تم قياس الحالات ثلاث مرات في اليوم على مدار ثمانية أيام، وأظهرت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية لدى الطلاب.

**٩. ٣. التعقيب على الدراسات السابقة:**

يُلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها، الهدف الرئيسي لمعظم الدراسات التي وردت هو التحقق من وجود علاقة وتأثير بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية إضافة إلى اكتشاف الفروق تبعاً لمتغير الجنس، وفي استخدام الأدوات اعتمدت أغلب الدراسات مقياس التعاطف مع الذات إعداد (Neff, 2003) بينما اختلفت المقاييس المستخدمة في قياس الكفاءة الذاتية، في حين تشابهت الدراسات السابقة في العينة المستهدفة بالدراسة وهي عينة طلاب الجامعة، ولم يتثنى للباحثة الحصول على أية دراسة محلية تناولت المتغيرين معاً بالدراسة، وقد استفادت الباحثة من الاطلاع على الدراسات السابقة في انتقاء عينة الدراسة، واختيار الأدوات المناسبة، إضافة إلى اختيار أهداف الدراسة وصياغة الفرضيات بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسات، وفي إثراء الجانب النظري وتفسير النتائج.

**10. منهج البحث:**

إن تحقيق البحث لأهدافه يتطلب اللجوء إلى المنهج الوصفي التحليلي الذي يرتكز على وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية الصحيحة، والمنهج الوصفي يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة المدروسة عن طريق تحليل بنية الظاهرة المدروسة، وبيان العلاقة بين متغيراتها. (منصور وآخرون، 2008، 65)

**11. المجتمع الأصلي للبحث وعينة البحث:**

**١١. 1. مجتمع البحث:**

تكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة السنة الرابعة المسجلين في كلية التربية في جامعة تشرين للعام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣ حيث بلغ عددهم( ٧٧٦) طالباً وطالبة.

**١١. 2. عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من (163) طالباً وطالبة منهم( ٦٧) طالباً و(96) طالبة، تم حسابها وفق معادلة ستيفن ثامبثون، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة.

**12. أدوات البحث:**

استخدمت الباحثة مقياس التعاطف مع الذات إعداد (NEFF, 2003) ترجمة الباحثة ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (رضوان، 1997).

**12. 1. مقياس التعاطف مع الذات** Self-Compassion Scale (SCS)

أعد مقياس التعاطف مع الذات كريستين نيف (2003)، ويتألف من 26 بند. هو مقياس تقرير ذاتي، يتم اختيار خيار وفق مقياس خماسي التدريج (لا تنطبق أبدا . لا تنطبق إلى حد كبير. تنطبق أحياناً. تنطبق غالبا . تنطبق دائما)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية ( 5–4–3–2–1) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة.

قامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس، في دراسة سابقة ( كفا، ٢٠١٥) وتم عرض الترجمة على أحد الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية، ثم متخصص في اللغة العربية.

وقد تم تعديل بعض العبارات لتتناسب مع طبيعة المجتمع السوري وخصائص عينة الدراسة المستهدفة من طلاب الجامعة، ثم عُرضت النسخة المعدلة من المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، وتم تعديل صياغة بعض البنود في المقياس:

**جدول (1) البنود التي عُدِلَت في مقياس التعاطف مع الذات** Self-Compassion Scale (SCS)

| رقم البند | قبل التعديل | بعد التعديل |
|---|---|---|
| 4 | أتسامح مع عيوبي الخاصة ونقائصي | أنا متسامح مع عيوبي وجوانب ضعفي |
| 5 | أحاول أن أكون رحيماً ومحبا لنفسي عندما أشعر بالألم من صدمة عاطفية ما. | أحاول أن أكون رحيماً ومحبا لنفسي عندما أشعر بالألم من صدمة انفعالية ما. |
| 1 | عندما أعاني من خبرات مؤلمة، أضخم من الحدث المؤلم والحزن لفترة طويلة. | عندما أعاني من خبرات مؤلمة، أبالغ في تضخيم من الحدث المؤلم والحزن لفترة طويلة |

للتحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ حجمها ( ١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، حيث تم حساب الصدق التمييزي وبلغت الفروق بين المجموعة العليا والدنيا ( _١٣,٦٩) مما يدل أن المقياس صادق ولبنوده القدرة التمييزية. و بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس الكلي (92.0 ) كما تراوحت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية بين ( 0.67_ 0.84) ومعامل الثبات التجزئة النصفية بالنسبة للمقياس الكلي ( 0.91)

**صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:**

للتحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة.

**الصدق التمييزي:** تم حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) للمقياس للتأكد من تمييزه للأفراد ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على المقياس، حيث تم حساب معامل التمييز بين مجموعتين طرفيتين تمثل كل مجموعة 25%من أفراد العينة الاستطلاعية (أعلى 25% من درجات أفراد العينة وأدنى 25% من درجاتهم) حيث تم ترتيب البنود بشكل تصاعدي وتم حساب الفروق بين متوسطي رتب الربع الأعلى والربع الأدنى وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار مان ويتني وفقاً لما يلي:

**جدول (٢) الفروق بين متوسطي رتب درجات الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس التعاطف مع الذات**

| المجموعة | العدد | التعاطف مع الذات | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U | z | مستوى الدلالة | الدلالة | القرار |
| الأعلى | 7 | 4.14 | 29 | 1.00 | 3.003 | 0.000 | دال | توجد فروق |
| الأدنى | 7 | 10.68 | 76 | | | | | |

يتبين من الجدول (٢) على أن هناك فروق ما بين متوسطي رتب الربعين (الأول والرابع) حيث كانت قيمة **U** (1.00) وقيمة اختبار (**Z**) (3.003) وكان مستوى دلالتها (0.00) < (0.05)، مما يشير إلى أن الصدق التمييزي للمقياس واضح.

**الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:**

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول (٣) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس التعاطف مع الذات.

**جدول رقم (٣) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التعاطف مع الذات**

| | عدد البنود | ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية |
|---|---|---|---|
| التعاطف مع الذات | 26 | .923 | .917 |

بالنظر إلى الجدول (٣) يتضح أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس قد بلغت (0.923)، كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.917)، وهذا يدل على تمتع المقياس بثبات عالي.

**12. 2. مقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعداد (رضوان، 1997)**

**وصف المقياس:**

من إعداد (رضوان، 1997)، يهدف إلى قياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة، يتألف المقياس في صيغته الأصلية من عشرة بنود يُطلب فيها من المفحوص الإجابة وفق متدّرج يبدأ من (لا ، نادراً ، غالباً ، دائماً) ويتراوح المجموع العام للدرجات بين (10 و40).

**صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:**

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة.

**الصدق التمييزي:** تم حساب الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) للمقياس حيث تم حساب معامل التمييز بين مجموعتين طرفيتين تمثل كل مجموعة 25%من أفراد العينة الاستطلاعية (أعلى 25% من درجات أفراد العينة وأدنى 25% من درجاتهم) حيث تم ترتيب البنود بشكل تصاعدي وتم حساب الفروق بين متوسطي رتب الربع الأعلى والربع الأدنى وذلك بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار مان ويتني وفقاً لما يلي:

**جدول (٤) الفروق بين متوسطي رتب درجات الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة**

| المجموعة | العدد | الكفاءة الذاتية المدركة | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | U | z | مستوى الدلالة | الدلالة | القرار |
| الأعلى | 7 | 6.50 | 78 | 0.00 | 4.193 | 0.000 | دال | توجد فروق |
| الأدنى | 7 | 18.50 | 222 | | | | | |

يتبين من الجدول (٤) على أن هناك فروق ما بين متوسطي رتب الربعين (الأول والرابع) حيث كانت قيمة **U** (0.00) وقيمة اختبار (**z**) (4.193) مما يشير إلى الصدق التمييزي للمقياس.

**الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كالآتي:**جدول (٥)**

**معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة**

| رقم البند | معامل الارتباط | رقم البند | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| 1 | .769 | 6 | .695 |
| 2 | .871 | 7 | .672 |
| 3 | .607 | 8 | .652 |
| 4 | .624 | 9 | .705 |
| 5 | .735 | ١٠ | .591 |

**2. 2. 1. 2. 3. الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:**

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والجدول (٦) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

**جدول رقم (٦) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة**

| الكفاءة الذاتية المدركة | عدد البنود | ألفا كرونباخ | التجزئة النصفية |
|---|---|---|---|
| | 10 | .880 | .865 |

يتضح أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس قد بلغت (0.880)، كما بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.865)، وهذا يدل على ثبات عالي.

**15. تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:**

**15. 1. لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات الطلاب على مقياس التعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.**

للتحقق استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين درجات الطلاب على مقياس التعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك:

**جدول (٧) معامل الارتباط بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة**

| | ن | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|
| **التعاطف مع الذات / الكفاءة الذاتية المدركة** | 163 | 0.879** | 0.00 | دال |

**** دال عند 0.01**

يتضح من الجدول(٧) إن معامل الارتباط دال إحصائيا وتشير النتيجة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) وهي علاقة ايجابية بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة، تشابهت هذه النتيجة مع دراسة ( Iskender, 2009) ودراسة (Hossein et al,2016) ودراسة (Souza & Hutz, 2016) ودراسة (Flentje, 2021).

ويمكن تفسير هذه النتيجة من حيث أن التعاطف مع الذات كاستراتيجية فعالة للتنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر واقعية حول قدراته، فلا يسمح للشخص بتبني أهداف لا تتلاءم مع قدراته وإمكانياته، فهو غير مضطر لإخفاء عيوبه عن نفسه لتجنب الأحكام الذاتية القاسية، حيث يحدد الفرد أهدافه بفاعلية وواقعية مع معرفة مكامن الخطر والفشل المحتملة. وهذا بدوره يؤدي إلى سلوك تكيفي جيد (Neff, 2003,92-94) ويزيد أيضاً من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.(Goetz et al., 2010). إضافة لذلك الأشخاص المتعاطفين مع ذواتهم لا يستخدمون عبارات ناقدة سلبية أو مهينة اتجاه أنفسهم أو قدراتهم، ويتمتعون بخاصية الاعتراف بالنقص أو القصور في امتلاكهم لقدرات معينة فاعتقاد الفرد في كفاءته وقدرته، وقيمته الذاتية، يعطيه شعوراً بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته، والتحكم في أمور حياته، ومعايشة الواقع كما هو دون نكران سواء للقدرات الشخصية أو الأحداث الخارجية، وتصبح الكفاءة الذّاتية في ذات الوقت مؤشراً لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية وفاعلية.

**15. 2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة.**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على التعاطف مع الذات، وذلك باستخدام اختبار(T-Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس.

**جدول (٨) الفروق في التعاطف مع الذات تبعاً لمتغير الجنس**

| الجنس | ن | التعاطف مع الذات | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م | ع | ت | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
| ذكر | 67 | 82.97 | 18.659 | 0.451 | 0.653 | غير دالة |
| أنثى | 96 | 84.12 | 17.231 | | | |

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Iskender, 2009) ودراسة ( كفا، ٢٠١٧) ودراسة ( كفا،٢٠١٥ ) واختلفت مع نتائج دراسة (Neff & McGehee,2010) ودراسة (Souza & Hutz, 2016) ودراسة (Yarnell et al,2019) و( الجمعات وعلي، ٢٠٢٣)

نلاحظ أن مسألة الفروق بين الجنسين مازالت غير محسومة وتختلف من بيئة لأخرى، وترى الباحثة أن البيئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تحديد مسألة الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، باعتبار أنه يعتبر إحدى الاستراتيجيات المكتسبة الإيجابية للتنظيم الانفعالي الذاتي، فالحياة المعاصرة والواقع المعاش يفرضان على الفرد ذكرا وأنثى واقعاً متشابهاً من حيث الضغوط والتحديات، وطرق التعامل معها ومواجهتها.. فمسألة عدم جلد الذات وإطلاق العبارات السلبية المحبطة تجاه النفس واستبدالها بمشاعر تحمل ضمنها تعاطفاً وتحفيزاً وأيضاً مواجهة الواقع وعدم الهروب والإنكار أصبحت اليوم فكرة يشترك بها الذكر والأنثى – إن وجدت– فهي استراتيجيات تنمو مع الفرد وتتطور بفعل المواقف والخبرات بغض النظر عن الجنس.

**.15. 3. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة.**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الكفاءة الذاتية المدركة، وذلك باستخدام اختبار(T–Test) لتوضيح دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس. **جدول (٩) الفروق في الكفاءة الذاتية المدركة تبعاً لمتغير الجنس**

| الجنس | ن | الكفاءة الذاتية المدركة | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | م | ع | ت | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
| ذكر | 67 | 28.87 | 6.178 | 0.220 | 0.826 | غير دالة |
| أنثى | 96 | 29.06 | 6.156 | | | |

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين الجنسين في الكفاءة الذاتية المدركة، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Iskender, 2009) ودراسة ( مطاوع، ٢٠٢٠) ودراسة (الضبياني، ٢٠٢١) ويمكن يمكن تفسير هذه النتيجة من عينة البحث ذاتها فهم من جيل واحد ومستوى ثقافي متشابه كونهم طلاب جامعيين يمتلكون تقييمات مشتركة لما يتبنونه من معتقدات حول ما يمتلكونه من قدرات حيث لا يلعب اختلاف الجنس دورا بارزا في الإدراك المعرفي لقدراتهم الشخصية وفاعليتهم الذاتية وكذلك فهم يتشابهون إلى حد معين بالخبرات والظروف العامة التي يمرون بها، خاصة في الوضع الراهن الذي يعيشه معظم الأفراد في المجتمع بطرق متشابهة وما يرافقه من تشابه المعطيات المفروضة والحاجات غير المشبعة.. وبالتالي فإن التقييمات الشخصية لقدرات الفرد على التحكم في هذه الأحداث من خلال أفعاله، وأساليب التكيف في مواجهة ضغوط الحياة والتي تشكل بمجملها الكفاءة الذاتية المدركة تكون متشابهة لدى الجنسين.

**مقترحات الدراسة:** في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإنها توصي بما يلي:

1. تطوير برامج إرشادية للتعاطف مع الذات والتوجه نحو غرس مفهوم الرأفة مع النفس بدل القسوة، حيث قد يؤدي ذلك إلى إدارة الذات بكفاءة وبالتالي التمتع بنمط حياة إيجابي أكثر.
2. ضرورة الاهتمام بالأنشطة المختلفة داخل الجامعة التي تعمل على تطوير المهارات الانفعالية لدى الطلاب، وخاصة تقبل الواقع دون تجنب أو انكار للأحداث أو الفشل، والتعامل برفق مع الذات والتركيز على التطوير الذاتي بعيدا عن استراتيجيات النقد الذاتي وجلد الذات.

3. إجراء بحوث أخرى حول التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية المدركة، وعلاقتها بمتغيرات أخرى كسمات الشخصية، أو اتخاذ القرار، تبعاً لمتغيرات يمكن أن تشمل الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، وغيرها من المتغيرات وعلى عينات من مختلف الشرائح العمرية.

**المراجع لعربية:**


1 .الجمعات، يمامة؛ علي، بشرى.(٢٠٢٣)."التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق في جامعة دمشق"، مجلة جامعة البعث، 45 (١٦)، ١٧٢_ ١٣١.

2 .رضوان، سامر.( 1997). توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس". مجلة شؤون الاجتماعية، ( 55 )، 14 ، 25-51.

3 .الضبياني، عامر.( 2021ا)."ليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى الطلاب اليمنيين"، جامعة شاندونغ نورمال، الصين.

4 .طاحون، رحاب.(2023 )."التجنب التجريبي والرضا_ الإحباط عن إشباع الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة كمتنبئات بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم النفسية والتربوية، 17( 4 )، 228 – 288.

5 .اللحام، رحاب ؛ العدوان ، فاطمة. (2022 )."الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية"، مجلة كلية التربية، 38( 7).

6 .مطاوع، محمد(2020 )."التعاطف مع الذات كمنبىء بالتدفق الأكاديمي و كفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية"، المجلة التربوية، السعودية، 80.

7 .اليوسف، رامي محمود. (2013 )."المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة ، 21( 1)،٢٢٧_٢٥٦

8 .منصور، علي والأحمد، أمل والشماس، عيسى.(2008 )."مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دمشق: جامعة دمشق.


**المراجع الأجنبية:**


1. Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping Bandura, A. (1977). Social Learning Theory ., Englewood Cliffs،Prentice – Hall.

2. Bandura, A. (1982). Self- Efficacy Mechanism in Human Agency ،American Psychologist, 37(2), 122-147.

3. .Bandura,A.(1983). Self- Efficacy Determinants of Anticipated fear and Calamities, Journal of Personality and Social Psychology , 45 (2)469-464 ،

4. .Bandura, A. (1995). Self- Efficacy in Changing, Cambridge University Press. New York.

5. .Bandura, A. (1997). Self efficacy: the exercise of control. An outline composed by Gio Valiante, Emory University.

6. .Cervone, D; peake, P. (1986). anchoring, Efficacy, and action: the influence of Judg mental Heuristics on self. Efficacy Judgment and Behavior. Journal of personality and social Psychology, 50(3): 492501-

7. Ferreira,C,. Gouveia,J,. Duarte,c,.(2013). Self compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: implications for eating disorder. Cognitive Behavioural Research Center, University of Coimbra, Portugal.

8. .Flentje, L. (2016). The relationship between self-efficacy and selfcompassion: AnExperience Sampling Study, Unpublished Master Dissertation, University of Twente.
9. .Hossein, A. A. ;Taher, M; Fallah, M. Z. & Seyyed, N. Z. (2016).The
Role Of Self-Compassion In Explaining Self-Efficacy And SelfEsteem, Clinical Psychology & Personality (Daneshvar Raftar) ،Volume 14 ,Number 1 (26);33 42.
10. .Iskender, M. (2009). The relationship between selfcompassion, selfefficacy, and control belief about learning in Turkish university students. Social Behavior and Personality, 37(5), 711-720 .
11. .Neff, K. D. (2003). Understanding how universal goals of
independence and interdependence are manifested within particular
cultural contexts, Human Development,vol. 46,(5),pp; 312-318.
12. .Pajares , M. , (1996) : Self efficacy beliefs in academic setting, Review of educational research , 66 (4), 543-578.
13. 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 ,Ph. D. Thesis, University Of Minnesota.
14. .Souza, L. & Hutz, C. (2016). Self-Compassion in Relation to SelfEsteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects, may-aug. 2016 ،Vol. 26, No. 64, 181-188.
15. .Stuart,J,.(2009). Maladaptive perfectionism and Disordered eating in college women: The mediating role of self compassion,Ph. D .Thesis,University of Florida.
16. .Yarnell L., Neff K., Davidson O., & Mullarkey M., (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation, Mindfulness, 10, 1136–1152.

# Self-compassion in relation to Perceived Self-Efficacy in a sample of students in the Faculty of Education at Tishreen University


## Abstract

This research examining the relationship between Self-compassion and Perceived Self-Efficacy in a sample of students in the Faculty of Education at Tishreen University, and detect differences in Self-compassion and Perceived Self-Efficacy to the variable reproduction (gender). The research has been conducting on a sample of (163) students in Faculty of Education at Tishreen University ,was used for this purpose: a measure of Self-compassion and Perceived Self-Efficacy scale. The researcher found a set of the most important results:

There is a significant correlation between the mean scores of sample individuals on the scale of Self-compassion and their mean scores on Perceived Self-Efficacy.for the students.

There are no differences between mean performances of sample individuals on the Self-compassion scale according to the gender variable.

There are no differences between mean performances of sample individuals on the Perceived Self-Efficacy scale according to the gender variable


**Key words:** Self-compassion, Perceived Self-Efficacy , Students University.