جامعة سوهاج

كلية التربية

مجلة شباب الباحثين

التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النفسية لدى طلبة الجامعة.

إعداد

أ.د / .خلف أحمد مبارك السيد

أستاذ الصّحة النّفسية المساعد

كلية التّربية –جامعة سوهاج

أ.م.د / .وائل أحمد سليمان الشاذلي

أستاذ الصّحة النّفسية المساعد

كلية التّربية –جامعة سوهاج

أ/نيرة ممدوح محمود أحمد

باحثة ماجستير بقسم "الصحة النفسية"

كلية التربية جامعة سوهاج

تاريخ استلام البحث : ٤ يونيو ٢٠٢٥م – تاريخ قبول النشر: ١١ يونيو ٢٠٢٥م

مستخلص البحث

هدف هذا البحث الكشف عن مستوى التعاطف مع الذات والفروق في التعاطف مع الذات وفقًا للنوع والتخصص، وعلاقته بكل من الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٣٧٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة بسوهاج (١٥٠ ذكر، ٢٢٠ أنثى)، تراوحت أعمارهم من (١٨–٢٣) عامًا بمتوسط عمري(٢٠,٤٤)، وانحراف معياري (١,٣٣)، وتم استخدام مقياس التّعاطف مع الذّات من إعداد: فتحي الضّبع (٢٠١٣)، ومقياس عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى–النسخة المختصرة–من إعداد: Feher et al. (2020)، ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الاتجاهات نحو السّعي لالتماس المساعدة النّفسية من إعداد: سماح محمد (٢٠٢٠)، وتوصل البحث إلى ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات، وعدم وجود فروق في التعاطف مع الذات وفقًا للنوع والتخصص، ووجود علاقة ارتباطية داله وسالبة بين التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية دالة عند مستوى (٠,٠١)، وعلاقة ارتباطية داله وموجبة بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية دالة عند مستوى (٠,٠١)، كما توجد علاقة ارتباطية داله وسالبة بين الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية دالة عند مستوى (٠,٠١)، وفي ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية واقتراح بعض الأفكار البحثية.

الكلمات المفتاحية: التّعاطف مع الذّات–الكمالية العصابية–الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية–طلبة الجامعة.

Self-Compassion and its Relationship to Neurotic Perfectionism and Attitudes towards Seeking Psychological Help among University Student

Abstract

The study aimed to reveal the level of Self compassion, and revel the differences in self compassion according to gender and the academic specialization, and examine the relationships between self-compassion, Neurotic Perfectionism, and Attitudes Towards Seeking Psychological Help, the study sample consisted of (n=370) students (150 males, and 220 females), Their age ranged between (18-23) years with an average age of (20,44) and standard deviation of (1,33), the Self-compassion scale prepared by: Fathy Eldabee (2013), The Big Three Perfectionism Scale–Short Form (BTPS-SF) prepared by: Feher et al. (2020) translation and Arabization: the researcher, the attitudes towards seeking psychological help prepared by: Samah Mohamed (2020) was used. The study found a high level of self-compassion among members of the study sample, there are no differences in self compassion according to gender and the academic specialization, there was a statistical significance negative relationship at the (0,01) level between self-compassion and neurotic perfectionism, The study also found a statistically significant positive relationship at the (0.01) level between self compassion and attitudes towards seeking psychological help, and a statistical significance negative relationship at the (0,01) level between neurotic perfectionism and attitudes towards seeking psychological help, Based on that, some educational recommendations were presented and some research ideas were proposed.

Keywords: Self-Compassion- Neurotic Perfectionism- Attitudes Towards Seeking Psychological Help- University Students

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطّالب؛ فهي تختلف كليًا وجزئيًا عن المراحل التعليمية والعمرية السّابقة؛ نظرًا لما تفرضه من طموحات وتحديات في آن واحدٍ؛ ففيها يبحث الطّالب عن التفوق، ويفكر في مستقبله المهني من خلال اختيار المجال والتخصص الأكاديمي الّذي يلتحق به، ويتحمل مسئولية قراراته وما يترتب عليها، مما يجعل الحياة الجامعية فترة صعبة ومرهقة تتولد فيها الكثير من الضّغوط النّفسية.

إلا أنه في بعض الحالات، وفي ظل المواقف الصّعبة، وتحت مستوى معين من الضّغط والتوتر قد يتأثر الطّالب بشكل موجب، مما يؤدي إلى نمو وزيادة في الفاعلية والإنتاجية، وعلى العكس من ذلك يكون المستوى العالي من الضّغط والتوتر والّذي لا يتم إدارته بصورة مناسبة له تأثير سالب على أداء الطّالب الأكاديمي، ويمكن أن يؤدي إلى العديد من المشكلات الجسدية والنّفسية (Beck &Verticchio, 2014 ;McCall, 2007).

ومن جهة أخرى تمثل الاتجاهات نحو السّعي لالتماس المساعدة النّفسية دورًا هامًا في الصّحة النّفسية لطلبة الجامعة الّذين يعانون من مشكلات نفسية، حيثُ إنّها تعبر عن المواقف العامة الّتي يتبناها الطّالب عند المرور بضائقة نفسية، سواء كانت موجبة أو سالبة، وتختلف باختلاف توجهات الطّلبة، فمنهم من يقبل فكرة التماس المساعدة ويسعى لها، بينما يرفضها البعض الآخر (جهاد علاء الدّين ٢٠١١؛ سماح محمد، ٢٠٢٠).

هذا وعلى الرغم من الفائدة الكبيرة الّتي قد تعود على الطّلبة من طلب المساعدة النّفسية، إلا أنهم يعزفون عنها، وقد يرجع ذلك إلى قصور قدرتهم على الاعتراف بأنهم يعانون، أو لاعتقادهم في قدرتهم على تجاوز ما يمرون به دون الحاجة إلى مساعدة من أحد وهو ما تنطوي عليه الكمالية العصابية.

أما الكمالية العصابية فتعبر عن وضع الطّالب لنفسه، وفي بعض الأحيان لغيره معايير عالية جدًا وأهداف مستحيلة التحقيق مع خوفه الشديد من ارتكابه أخطاء مهما كانت بسيطة، فضلًا عن نقده لذاته بشدة في مواقف الفشل (دعاء مجاور، ٢٠١٧)، وإذا نجح في تحقيق أهدافه يعجز عن الشعور بالرضا؛ لأنه في نظره لم يفعل شيئًا بإتقان كاف يبرر هذا الشعور (عماد ناصف، ٢٠١٣).

وفي حال عدم قدرته على تحقيق ما كان مستحيلًا من البداية يشعر بالخزي، ويتولد لديه العديد من الاضطرابات النّفسية، إلا أنّ اعتقاده في كماليته يمنعه من الاعتراف بوجود مشكلة والسّعي لإيجاد حل لها؛ ومن ثم ينتج عن ذلك وجود اضطرابات نفسية غير مُعَالجة وغير معلن عنها يمكن أن تؤدي في نهاية الأمر إلى الانتحار المفاجئ (shannon et al., 2018).

وعلى الجانب الآخر فأن التّعاطف مع الذّات يعبر عن قدرة الفرد على أن يكون لطيفًا ومتفهمًا لذاته في حالات الألم والفشل فضلًا عن نقدها بقسوة، وإدراك تجاربه كجزء من الإنسانية المشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات ومراقبتها بانفتاح دون إصدار أحكام تلقائية سالبة (فتحي الضّبع، ٢٠١٨).

وكذلك فإن التّعاطف مع الذّات يدفع الطّالب للقيام بسلوكيات استباقية تهدف إلى تعزيز رفاهيته النّفسية والحفاظ عليها، ومن ذلك على سبيل المثال لا الحصر أخذ قسط من الراحة قبل أن يصبح مرهقًا نفسيًا بشكل كامل، كما أنه يفتح الباب أمامه للشعور بالرضا من خلال التخلي عن التوقعات غير الواقعية (Neff, 2003, a)، ويعزز لديه حالات ذهنية إيجابية مثل: السّعادة والتفاؤل، ويدفعه للازدهار والشعور بجودة الحياة حتى في الأوقات الصّعبة، ويجعله قادرًا على التركيز وملاحظة ما هو صواب وخطأ، فيتمكن من تعديل سلوكه لتحقيق السّعادة (Neff, 2011).

وعليه حاول البحث التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات وكلا من الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النفسية.

مشكلة البحث:

انطلقت مشكلة هذا البحث من خطورة اتجاهات طلبة الجامعة السالبة نحو طلب المساعدة النّفسية، فعلى الرغم من زيادة معدل المشكلات النّفسية الّتي يعاني منها هؤلاء الطّلبة، والّتي أشارت إليه نتائج دراسات مختلفة مثل دراسة Yanhong (2013) الّتي أكدت أن طلبة الجامعة تعاني مستوى مرتفع من الاضطرابات النّفسية، ودراسة Orji& Abikoy (2019) الّتي أشارت إلى أن ثلث الاضطرابات النّفسية تظهر قبل سن (٢٥)، ودراسة Blanco et al. (2008) الّتي أوضحت أن الأمراض النّفسية منتشرة لدى طلبة الجامعة؛ على الرغم من ذلك فإننا نجد نسبة قليلة جدًا من الطّلبة تطلب المساعدة النّفسية (هيفاء

الكندري، ٢٠١٧؛ Blanco et al., 2008; Chandrasekara, 2016)، مع تأكيد بعض الدّراسات على اتجاهات الطّلبة السالبة نحو طلب المساعدة النّفسية مثل دراسة (Hamid & Furnham, 2013; Rayan & Jaradat, 2016) .

والدّراسة التحليلية الّتي أجراها Mackenzie et al. (2014) للدراسات الّتي تناولت الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى طلبة الجامعة خلال ٤٠ عامًا والّتي أظهرت أن الاتجاهات السالبة لطلبة الجامعة نحو طلب المساعدة النّفسية في تزايد كبير، ودراسة Alsahali (2021) الّتي أجريت على طلبة الجامعة في المملكة العربية السّعودية، وأعلنت أن ٦٤٪ من الطّلبة أظهروا اتجاهات سالبة نحو طلب المساعدة النّفسية، ودراسة Anaam (2023) الّتي كشفت عن أن طلبة الجامعة لديهم اتجاهات سالبة نحو طلب المساعدة النّفسية؛ حيث أفاد ٥٥,٨٪ من المشاركين في الدّراسة عن أنهم لن يطلبوا المساعدة إذا مروا بضائقة نفسية.

وحيثُ إنّ تجنب طلب المساعدة النّفسية يؤدي إلى تأثيرات مدمرة على حياة طلبة الجامعة الّذين يعانون من مشكلات نفسية (Hamid&Furnham, 2013)، وأن سلوك الفرد نحو طلب المساعدة يتوقف على طبيعة اتجاهه نحو ذلك السّلوك، كما أن الاتجاهات السالبة نحو طلب المساعدة النّفسية تعد سببًا في تأخر الطّلبة في الحصول على المساعدة النّفسية المناسبة لمواجهة المشكلات النّفسية الّتي يعانون منها (هيفاء الكندري، ٢٠١٧)، فقد أصبحت هناك حاجة ماسة لفهم العوامل الكامنة خلف هذه الاتجاهات السالبة.

وتعد الكمالية العصابية من أخطر الاضطرابات السّلوكية الّتي يعاني منها طلبة الجامعة، والّتي يصاحبها العديد من المشكلات النّفسية والجسدية والأكاديمية (إيمان محسن، ٢٠٢٣؛ عماد ناصف، ٢٠١٣)، كما أنها لا تسهم في معاناة الفرد النّفسية والجسدية وحسب، بل تؤدي إلى استمرارية الشعور بالضيق من خلال إضعاف استخدام الموارد البيئية المتاحة للتخلص من الكمالية وأثارها، كالعلاج النّفسي، وبالتالي فهي تسبب المعاناة وتسهم في استمرارها (Dang, 2020). فالكمالي العصابي يعتقد دائمًا في قدرته الكاملة على اجتياز المعاناة والصّعوبات بمفرده، وينئ عن طلب العون من المؤهلين بذلك.

على الجانب الآخر تتضح أهمية التّعاطف مع الذّات في قدرته على تعزيز السّمات الموجبة لدى الفرد، والتقليل من أثر المتغيرات السّالبة؛ فهو يساعد الطّالب على التعامل الإيجابي مع التحديات والمشكلات الّتي يواجهها (سوزان بسيوني ووجدان خياط، ٢٠١٩).

وبناء عليه تحددت مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:-

أ-ما مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينه البحث من طلبة الجامعة؟

ب-ما دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة في التعاطف مع الذات تعزي إلى النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-أدبي) ؟

ج-ما طبيعة العلاقة بين التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة؟

د-ما طبيعة العلاقة بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة؟

هـ-ما طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

أ-مستوى التعاطف مع الذات لدي أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة.

ب- دلالة الفروق بين أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة في التعاطف مع الذات تعزي إلى النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-أدبي).

ج-طبيعة العلاقة بين التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة.

د-طبيعة العلاقة بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى عينة البحث من طلبة الجامعة.

هـ-طبيعة العلاقة بين الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

تتحقق أهمية هذا البحث مما له من أهمية نظرية وأخرى تطبيقية

أما الأهمية النظرية فمن مؤشراتها ما يلي:-

أ-يسهم البحث الحالي في التوعية بأهمية متغيراتها المتمثلة في التعاطف مع الذات والكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النفسية.

ب-إثراء المكتبة العربية بإطار نظري عن متغيرات البحث الثلاث.

أما الأهمية التطبيقية فمن مؤشراتها ما يلي:-

أ- تستخدم نتائج البحث الحالية في إنشاء ورش عمل لطلبة الجامعة لزيادة وعيهم بأهمية طلب المساعدة النّفسية.

ب- تُسهم نتائج هذا البحث في إعداد برامج إرشادية لتنمية اتجاهات الطّلبة نحو طلب المساعدة النّفسية والتّعاطف مع الذّات، وإعداد برامج تهدف إلى خفض معدل الكمالية العصابية.

ج-مساعدة طلبة الجامعة على مواجهة المشكلات التي تواجههم في المرحلة الجامعية فضلًا عن المشكلات المترتبة على الكمالية العصابية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

أ-التّعاطف مع الذّات Self-Compassion:

عرفه فتحي الضّبع (٢٠١٨، ٥٨٨) بأنّه "شكلٌ من أشكال المساندة الذّاتية للفرد تجاه معوقاته وأزماته وضغوطه أو أنه الدّعم الموجه من الذّات للذات Self to Self أثناء الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سالبة" وهذا هو التعريف الإجرائي الذي بني على أساسه المقياس المستخدم في تحديد التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة.

ب-الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism :

عرفها Feher et al. (2020) بأنها سمة شخصية تتميز بالسّعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية للغاية للأداء مصحوبة بتقييمات نقدية مفرطة لسلوك الفرد. وهذا هو

التعريف الإجرائي الذي بني على أساسه المقياس المستخدم في تحديد الكمالية العصابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة..

ج-الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية Attitudes Towards Seeking Psychological Help:

عرفتها سماح محمد (٢٠٢٠، ٢٨) بأنها "المعتقدات والسّلوكيات الّتي يتبعها الأفراد عندما يكونون بحاجة لمساعدة نفسية سواءً من صديقٍ أو قريبٍ أو طبيب نفسي، وتصنف في الغالب إلى اتجاهات إيجابية تدل على فكرة التماس المساعدة من غير، واتجاهات سالبة تشير إلى عدم تقبل تلك الفكرة، وتعتمد موافق الرفض والقبول على ثلاثة أبعاد هي المعتقدات حول أهمية التماس المساعدة النّفسية، تقبل نظرة المجتمع، الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية"، وهذا هو التعريف الإجرائي الذي بني على أساسه المقياس المستخدم في تحديد الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة.

محددات البحث:

أ-محددات موضوعية: تمثلت في متغيرات البحث وهي: (التّعاطف مع الذّات-الكمالية العصابية – الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية)

ب-محددات بشرية: عينة من طلبة كُليّة التّربية جامعة سوهاج.

ج-محددات زمنية ومكانية: تم تطبيق هذا البحث على عينة البحث في الفصل الدّراسي الثّاني من العام الجامعي ٢٠٢٣\٢٠٢٤م، بكُليّة التّربية- جامعة سوهاج.

٥-محددات إجرائية:

١-**منهج البحث**: تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لمناسبته لطبيعة البحث الحالي وأهدافه.

٢-أدوات البحث:

(أ)-مقياس التّعاطف مع الذّات من إعداد: فتحي الضّبع (٢٠١٣).

(ب)-مقياس عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى-النّسخة المختصرة-من إعداد: Feher et al. (2020)، ترجمة وتعريب: الباحثة.

(ج)-مقياس الاتجاهات نحو السّعي لالتماس المساعدة النّفسية من إعداد: سماح محمد (٢٠٢٠).

٣-أساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في معالجتها لفروض البحث واستخراج النّتائج على الأساليب التالية (اختبار "ت" للعينة الواحدة- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين- معامل ارتباط بيرسون).

الإطار النظري للبحث:

أولًا: التّعاطف مع الذّات:

أ-مفهوم التّعاطف مع الذّات:

يُعرف التّعاطف مع الذّات وفقًا Neff (2003a; 2003b) بأنه استراتيجية تنظيم انفعالي تنطوي على قدرة الفرد على أن يكون لطيفًا ومتفهم لذاته في حالات الألم أو الفشل بدلًا من نقد ذاته بقسوة، وإدراك تجاربه كجزء من التجربة الإنسانية بدلًا من رؤيتها على أنها منعزلة.

في حين ينظر إليه فتحي الضّبع (٢٠١٨:٥٨٨) على أنه "شكل من أشكال المساندة الذّاتية للفرد تجاه معوقاته وأزماته وضغوطه أو أنه الدّعم الموجه من الذّات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والّذي يتمثل في الحنو على الذّات، والرفق بها، والبعد عن النّقد الذّاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سالبة".

ب-نموذج Neff (2003b):

قدمت Neff تصورًا متكاملًا لمفهوم التّعاطف مع الذّات ليكون تصورًا صحيًا بديل لعلاقة الفرد مع ذاته، حيث تأسست دراستها للمفهوم من فرضية أن تعامل النّاس بلطف مع ذاتهم والتهوين على أنفسهم وتقبل عيوبهم مما يمثل الخطوة الأولى في طريق صحة أفضل، وقد بدأ هذا المفهوم بالانتشار في علم النّفس الغربي في السّنوات الأخيرة نتيجة الاندماج بين علم النّفس والأفكار المستمدة من الفلسفات والتقاليد الشرقية (فتحي الضبع، ٢٠١٣)

ومن وجهة نظر Neff يمتد التّعاطف مع الذّات عندما يواجه الفرد ظروف الحياة المؤلمة من حوله، دون أن يكون متسببًا فيها، كما أنه مهم بالقدر نفسه عندما تنبع المعاناة من أوجه قصور الفرد الشخصية وإخفاقاته (Neff & Mcgehee, 2010: Neff, 2011).

كما ترى أن التّعاطف مع الذّات يستلزم وجود ثلاثة مكونات ثنائية القطب تمثل الطّرق المتعاطفة وغير المتعاطفة الّتي يستجيب بها الفرد لموقف المعاناة وهي كما يلي:

(أ)–الحنو على الذّات مقابل الحكم على الذّات: يشير إلى القدرة على معاملة الذّات بلطف وعناية بدلًا من نقدها بقسوة.

(ب)–الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: يتضمن الاعتراف بأن عدم الكمال جزء من التجربة الإنسانية بدلًا من الشعور بالعزلة بسبب النّقص.

(ج)–اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: يتضمن وعي الفرد بأفكاره ومشاعره المؤلمة بدلًا من تجنبها.

وتختلف هذه المكونات فيما بينها من ناحية المفهوم، ولكنها تتفاعل مع بعضها البعض للتخفيف من حدة المعاناة (Neff, 2023)، فعلى سبيل المثال يساعد موقف القبول لليقظة العقلية على التقليل من إصدار الأحكام الذّاتية، ويزيد بصيرة الفرد لإدراك الإنسانية المشتركة للخبرات الّتي يمر بها، كما أن الحنو على الذّات يقلل من تأثير الخبرات الانفعالية السّلبية، ويجعل الفرد ينتبه إليها، ويتقبلها بسهولة كجزء من الإنسانية المشتركة، وهو ما يساعده على التعامل معها بموضوعية ودون انفعال مبالغ أو لوم للذات، ويساعده على الحد من التوحد المفرط مع الذّات في مواقف المعاناة، ولذلك فالتّعاطف مع الذّات يُفهم بشكل أفضل كمُركبٍ واحدٍ مكون من تفاعل هذه المكونات (Neff&Dahm, 2015).

ج–أبعاد التّعاطف مع الذّات:

يتكون التّعاطف مع الذّات وفقًا لرؤية Neff من ثلاث مكونات ثنائية البعد تتحد وتتفاعل بشكل متبادل لإنشاء إطار ذهني عطوف على الذّات، هذه المكونات هي (فتحي الضّبع وأحمد محمود، ٢٠١٣؛ Bissett, 2022; Neff, 2003b, 2009, 2012, 2023; Reyes, 2012):

١–الحنو على الذّات مقابل الحكم على الذّات:

المقصود بالحنو على الذّات أي الميل إلى الاهتمام بالذّات وفهمها بدلًا من نقدها أو إصدار أحكام عليها؛ ممّا يوفر الهدوء والراحة للذات، فالتّعاطف مع الذّات يتضمن تقديم فهم غير قضائي لألم المرء ونواقصه وإخفاقاته، عندما يخطأ الفرد، فإنه يقسو على نفسه بطريقة لن يفعلها مع الآخرين إذا أخطأوا فيميل إلى إظهار التّعاطف تجاه الآخر–سواء بالقول أو

الفعل–ولكن ليس تجاه نفسه، التّعاطف مع الذّات يعكس هذا الأمر، فهو يجعله يتخذ موقفًا خيرًا وداعمًا تجاه نفسه بدلًا من إدانتها ببرود، ويعترف بأوجه قصوره، وبدلًا من تبني عقلية "لا أصدق أني سمحت لهذا بالحدوث"، يعترف بلطف أنه بذل قصارى جهده، وأنه يمر بوقت عصيب، هذا النّوع من قبول الذّات يقلل من الشعور بعدم الجدارة، ويزيد الشعور بالدّفء والدّعم.

٢–الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:

إن أكبر مشكلات الحكم على الذّات هو أنه يُشعر الفرد بالعزلة، فعندما تسوء الأمور في حياته يشعر أن الآخرين يمرون بوقت سهل، وأن الجميع حياتهم مثالية، وهو فقط غير المثالي، هذا الوهم بالانفصال يزيد حدة المعاناة، ويجعله ينظر إلى ذاته بنظرة مشوهةٍ تركز فقط على العيوب، أما المتعاطف مع ذاته يدرك أن تحديات الحياة والإخفاقات الشخصية هي جزء من تجربة إنسانية أوسع بدلًا من رؤيتها على أنها منفصلة ومعزولة.

٣–اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط:

تعد اليقظة العقلية الركيزة الّتي يقوم عليها التّعاطف مع الذّات، وتعني التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، أي أن يكون الفرد واعيًا بـ "هنا والآن" دون النّظر إلى الماضي أو التفكير في المستقبل، فالتوحد المفرط مع حالة المعاناة أو الفشل يجعل الفرد يفكر في "أنا نفسي خطأ" بدلًا من "لقد فعلت شيئًا خطأ"، فينظر إلى الأحداث العابرة على أنها نهائية ودائمة، أما اليقظة العقلية تجعله يدرك أن أفكاره ومشاعره السّلبية ليست إلا أفكارًا ومشاعر، وأن الوضع سيتغير ممّا يمنع الإفراط في استثمار الذّات في المعاناة.

ثانيًا: الكمالية العصابية:

أ–مفهوم الكمالية العصابية:

عرف معجم علم النّفس والطّب النّفسي الكمالية بأنها "الميل القهري لمطالبة الآخرين ومطالبة الذّات أيضًا بأعلى مستوى من الأداء أو أعلى من المستوى الّذي يتطلبه الموقف على الأقل"(جابر عبد الحميد، علاء الدّين كفافي، ١٩٩٣، ص. ٢٦٩٨).

وتعرفها Feher et al. (2020) بأنها سمة شخصية تتميز بالسّعي لتحقيق الكمال، ووَضْع معايير عالية للغاية للأداء مصحوبة بتقييمات نقدية مفرطة لسلوك الفرد.

هذا واتفقت فاطمة خشبة وعفاف البديوي (٢٠٢٢) مع سميرة شند وآخرون (٢٠١٦) في النّظر إلى الكمالية على أنها تبني الفرد لمعايير أداء عالية جدًا تفوق إمكانياته مدفوعًا في ذلك بالحاجة إلى نيل رضا واستحسان الآخرين، وتجنب نقدهم وسخريتهم.

ب–نموذج العوامل الثّلاثة الكبرى:

طور Smith et al. (2016) نموذج عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى، وهو تصور جديد للكمالية بأنها سمة شخصية متعددة الأبعاد، وعلى الرغم من حداثة النّموذج إلا أنه اكتسب اهتمامًا بحثيًا كبيرًا، فهو يدمج بين جوانب مختلفة مستمدة من أشهر النّماذج المستخدمة لتقييم الكمالية، بالإضافة إلى إدخاله لمفهوم جديد، فهو أول نموذج–إن لم يكن الوحيد–الّذي يكشف عن أصحاب الكمالية النّرجسية الّذين لا يستطيعون التفرقة بين ذاتهم الحقيقية (الخصائص الّتي يمتلكها الفرد بالفعل) وذاتهم المثالية (الخصائص الّتي يرغب الفرد في امتلاكها)، فهم يعتقدون أنهم مثاليون متفوقون على الآخرين ومفرطون في نقدهم لهم ويظهرون مستوىً عاليًا من الاستحقاق والعظمة وينخرطون في الترويج الذّاتي لكمالهم المزعوم، كما يفرضون كماليتهم على الآخرين(Sherry, 2014).

وقد وضع smith et al (2016) عشرة جوانب يجب أخذها في الاعتبار للكشف عن الكمالية العصابية هي: الكمالية الموجهة نحو الذّات، الشعور بقيمة الذّات، القلق بشأن الأخطاء، والشكوك حول الأفعال، والنّقد الذّاتي، والكمالية الموصوفة اجتماعيًا، الكمالية الموجهة نحو الآخر، والنّقد المفرط، والاستحقاق، والعظمة، وهذه الجوانب تنبثق من ثلاثة عوامل كبرى وهي الكمالية الصّارمة، وكمالية النّقد الذّاتي، والكمالية النّرجسية.

وهي وجهة النّظر الّتي تبنتها الباحثة في تفسير الكمالية العصابية لدى عينة البحث.

ج–أبعاد الكمالية العصابية:

في الآونة الأخيرة اقترح Smith et al. (2016) تصور للكمالية على أنها تتكون من ثلاثة أبعاد رئيسة ينبثق منها عشرة أبعاد فرعية وهما كالآتي:

١–الكمالية الصّارمة: تعبر عن إصرار الفرد الصّارم على أن أداءه يجب أن يكون مثاليًا خاليًا من العيوب، وتتضمن: الكمالية الموجهة نحو الذّات، الشعور بقيمة الذّات Self–worth contingencies.

٢-كمالية النّقد الذّاتي: محاسبة الطّالب لذاته بصورة قاسية ومستمرة، وتوجيه النّقد المفرط لسلوكه، وعدم الرضا عن الأداء مهما كان جيدًا، والخوف المستمر من انتقادات الآخرين وتوقعاتهم(Dunkley et al., 2003) ، وتتضمن: القلق بشأن الأخطاء، والشكوك حول الأفعال، والنّقد الذّاتي، والكمالية الموصوفة اجتماعيًا.

٣-الكمالية النّرجسية: هي مطالبة الآخرين بالكمال، وتوجيه النّقد المفرط لهم، واعتقاد الطّالب أنه مثالي ومتفوق على الآخرين، ولديه مبررات غير واقعية لعقد هذا الاعتقاد، وتتضمن أربعة جوانب: الكمالية الموجهة نحو الآخر، والنّقد المفرط، والاستحقاق، والعظمة.

ثالثًا: الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية:

أ-مفهوم الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية:

تعرف الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية بأنّها "حالة من الاستعداد الذهني الموجب أو السالب تنظمها الخبرة والتجربة الّتي تحدث تأثيرًا في استجابة الأفراد نحو المرض والمريض والمعالج أو المرشد النّفسي والخدمة النّفسية ذاتها" (مصطفى الحديبي ،٢٠٢٠، ١٢).

وتعرفها سماح محمد (٢٠٢٠) بأنّها "المواقف الّتي يتبعها الأفراد عندما يكونون بحاجة لمساعدة نفسية سواء من صديق أو قريب أو طبيب نفسي. وتصنف في الغالب إلى مواقف إيجابية تدل على تقبل فكرة التماس المساعدة من الغير، ومواقف سلبية تشير إلى عدم تقبل تلك الفكرة. وتعتمد مواقف الرفض والقبول على ثالثة أبعاد هي المعتقدات حول أهمية التماس المساعدة النّفسية، تقبل نظرة المجتمع، الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية(ص. ٢٨).

ب-نظرية السّلوك المخطط Theory of Planned Behavior (TPB): (Ajzen)

تعد هذه النّظرية من النّظريات الهامة والأكثر شيوعًا في تفسير سلوك طلب المساعدة النّفسية لدى طلبة الجامعة (Chandrasekara, 2016; Rickwood et al., 2012) وهي النّظرية المطورة من نظرية السّلوك المنطقي Theory Reasoned Action (TRA)؛ حيث تحتفظ بالتركيبة الرئيسة لها مع إضافة متنبئ ثالث للنوايا وهو السّيطرة السّلوكية المدركة (Kan&Fabrigar, 2017).

وتعد النّية-أي مدى استعداد الطّالب لأداء سلوك معين-العامل الرئيسي في نظرية السّلوك المخطط، حيث تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية مؤداها أن السلوك الإنساني سلوك

مخطط يتطلب توافر نية مسبقة للقيام به، وان هذه النية هي السبب المباشر لحدوث السلوك، وبالتالي كلما امتلك الفرد نية قوية كان الأداء الفعلي المترتب على هذه النية قوي أيضًا، ومن هنا تصبح النوايا أدق وأفضل مؤشر للتنبؤ بالسلوك (عمرو زيدان، ٢٠٢٠).

بالإضافة إلى ذلك تفترض هذه النّظرية أن هناك ثلاثة عوامل رئيسة تتنبأ بنية الطّالب في أداء السّلوك هي:

الاتجاهات نحو السّلوك، والمعايير الذّاتية، والسّيطرة السّلوكية المدركة، فيما يلي شرحًا لهذه العوامل (Ajzen, 1991; Kan&Fabrigar, 2017)

(أ)–الاتجاهات نحو السّلوك: تمثل الاتجاهات المحدد الرئيس لنوايا الطالب نحو القيام بسلوك ما، وتشير إلى تفضيل الطّالب من عدمه لسلوك طلب المساعدة النّفسية (ديانا الدّرويش وآخرون، ٢٠٢٢)، كما تشير أيضًا إلى مدى إدراك الطالب للفائدة العائدة عليه من طلب المساعدة النفسية؛ وعلى ذلك فكلما كان إدراك الطالب للنتائج المترتبة على طلبه المساعدة النفسية إدراكًا إيجابيًا كانت اتجاهاته نحو هذا السلوك مفضلًا، وبالتالي وجود نوايا أكثر قوة للبحث عن مصادر المساعدة، والاتجاهات هنا لا تعني اتجاه الطّالب نحو السّلوك بشكل عام، ولكن اتجاه الطّالب نحو أدائه للسلوك، فقد تكون اتجاهاته نحو قيام الآخرين بطلب المساعدة النّفسية إيجابية فهو يقبل قيام الآخرين بذلك لكنه لا يقبل أن يقوم هو بهذا السّلوك.

(ب)–المعايير الذّاتية: وهي العامل الاجتماعي وتشير إلى الضّغط الاجتماعي المدرك لأداء السّلوك أو عدم أدائه، أي مدى إدراك الطّالب لقبول المحيطين به لسلوك طلب المساعدة النّفسية.

(ج)–السّيطرة السّلوكية المدركة: تشير إلى السّهولة أو الصّعوبة المدركة لقيام الفرد بالتماس أو عدم التماس المساعدة النّفسية، ويُفترض أن يعكس هذا العامل الصعوبات والعوائق المتوقعة، فالأفراد الّذين يعتقدون أنهم لا يملكون الموارد أو الفرص لالتماس المساعدة من غير المتوقع أن يكون لديهم نوايا عالية لأداء هذا السّلوك، حتى لو كانت الاتجاهات والمعايير الذّاتية إيجابية.

ج–مكونات الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية:

هناك مراحل معينة في تكوين اتجاهات الطّالب نحو طلب المساعدة النّفسية، تستمر كعملية متتالية وتساهم في ظهور السّلوك كنتيجة. وهذه المراحل هي:

١-المعتقدات حول أهمية طلب المساعدة النّفسية:

تشير إلى إدراك الطّالب بأنّ لديه مشكلة نفسية تحتاج إلى علاج، وأن طلب المساعدة النّفسية سيساعده على حلها (سماح محمد، ٢٠٢٠)، فإن أولى خطوات عملية طلب المساعدة النّفسية تتمثل في اعتراف الطّالب بأنّه يعاني ويحتاج إلى مساعدة لإنهاء معاناته، فالطّالب الّذي يواجه مشكلات نفسية لن يطلب المساعدة طوعًا إلا إذا اعترف بوجودها (Saunders&Bowersox, 2007).

٢-تحمل وصمة العار المرتبطة بطلب المساعدة النّفسية:

في هذه المرحلة يكون الطّالب قد اعترف بوجود مشكلة نفسية، لكنه يتردد في طلب المساعدة النّفسية؛ نظرًا إلى التبعات السّلبية الّتي تترتب عليها، وبالتالي تتحدد اتجاهاته نحو عملية طلب المساعدة النّفسية بناء على مدى قدرته على تحمل التبعات السّلبية النّاتجة عن طلب المساعدة النّفسية، والمتمثلة في نظرة المجتمع وما يتبعها من نقد قد يُشعره بالضّعف والإهانة، مما يحدد اتجاهاته نحو هذا السّلوك (سماح محمد، ٢٠٢٠).

٣-الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية:

تعبر عن مدى اطمئنان الطّالب لمقدم المساعدة النّفسية (سماح محمد، ٢٠٢٠)، حيثُ إنّ عدم الثّقة في مصدر محتمل للمساعدة يعد من الحواجز الرئيسية الّتي تحول دون التماسها (Chandrasekar, 2016). فالطّالب عند طلب المساعدة النّفسية قد لا يشعر بالراحة لمشاركة معلومات عن مشكلاته الشخصية مع مقدم الرعاية إذا لم يثق بقدرته على الحفاظ على سرية هذه المعلومات، أو يثق بقدرته على حل المشكلة وتقديم المساعدة.

دراسات سابقة:

-المحور الأوّل: دّراسات تناولت التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية:

كما هدفت دراسة Şahin (2021) إلى البحث عن الدّور الوسيط للتعاطف مع الذّات في العلاقة بين الكمالية والرضا عن الحياة، وذلك على عينة من طلبة الجامعة بتركيا قوامها (٢٦٤) طالبًا، وقد تم استخدام الأدوات التالية: مقياس الكمال النّسبي المعدل (Slaney et al., 2001)، ومقياس التّعاطف مع الذّات (Neff, 2003)، ومقياس الرضا عن الحياة،

ومن أبرز ما توصلت إليه أن التّعاطف مع الذّات يرتبط سلبيًا بالكمالية العصابية، وأن التّعاطف مع الذّات يتوسط العلاقة بين الكمالية العصابية والرضا عن الحياة، وأن التأثير غير مباشر للتعاطف مع الذّات على العلاقة بين الكمالية العصابية والرضا عن الحياة كبير.

واهتمت دراسة Rahimzade&Mirzasadeghi (2023) بالكشف عن الدّور الوسيط للتعاطف مع الذّات في العلاقة بين الكمالية وطيب الحياة الذّاتي لدى عينة من طلبة جامعة آزاد الإسلامية بطهران قوامها (٣٥٣) طالبًا، تم استخدام مقياس التّعاطف مع الذّات (Raes et al., 2011)، ومقياس الكمالية متعدد الأبعاد (Besharat, 2007)، وتوصلت النّتائج إلى أن الكمال الموجه نحو الذّات والموصوف اجتماعيا له علاقة سلبية بالتّعاطف مع الذّات، في حين أن الكمال الموجهة نحو الآخر لما يسفر عن علاقة مهمة، كما أكدت الدّراسة على الدّور الوسيط للتعاطف مع الذّات في العلاقة بين الكمالية وطيب الحياة الذّاتي.

كما هدفت دراسة Neshat et al. (2024) للبحث في العلاقة المباشرة وغير المباشرة بين الكمالية والحساسية بين الشخصية مع التّعاطف مع الذّات من خلال التفكير السّلبى المتكرر، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة من طلبة الجامعة في طهران قوامها (٤٥٠) طالبًا، طُبق عليهم مقياس عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى–النّسخة المختصرة (Feher et al., 2020)، ومقياس التّعاطف مع الذّات–النّسخة المختصرة (Raes et al., 2011)، ومقياس التفكير المستمر، توصلت الدّراسة إلى وجود علاقة سلبية مباشرة بين الكمالية والحساسية بين الشخصية مع التّعاطف مع الذّات، وأظهروا علاقة غير مباشرة مع التّعاطف مع الذّات من خلال التفكير السّلبى المتكرر.

–المحور الثّاني: دراسات تناولت التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية:

أما دراسة Meriç Genç (2020) فقد سعت إلى معرفة العلاقة بين الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية والتّعاطف مع الذّات لدى عينة من الطّلبة في إحدى الجامعات التركية قوامها (٣٥٤) طالبًا، تم استخدام مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية المهنية المختصر (Fischer&Farina, 1995)، مقياس التّعاطف مع الذّات (Neff, 2003)، توصلت الدّراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين البعد الفرعي للتعاطف مع الذّات (العزلة) والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، وأن اتجاهات الطّلبة نحو طلب المساعدة النّفسية

ليس لها علاقة بمستويات التّعاطف مع الذّات لديهم، كما توصلت إلى أن التّعاطف مع الذّات لم يكن منبئًا بالاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

في حين هدفت دراسة Kim et al. (2022) إلى معرفة الدّور الوسيط والمعدل للتعاطف مع الذّات في العلاقة بين ضبط النّفس العاطفي والاتجاهات نحو طلب المساعدة، لدى عينة من طلبة الجامعة؛ الأمريكيين الآسيويين بالولايات المتحدة قوامها (٢٥٧) طالبًا، تم استخدام مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية المهنية–النّسخة المختصرة (Fischer&Farina, 1995)، ومقياس التّعاطف مع الذّات–النّسخة المختصرة (Raes et al., 2011)، وتوصلت الدّراسة إلى أن الاتجاهات نحو طلب المساعدة كانت مرتبطة بشكل كبير وإيجابي مع التّعاطف مع الذّات، كما أكدت على الدّور الوسيط للتعاطف مع الذّات في العلاقة بين ضبط النّفس العاطفي والاتجاهات نحو طلب المساعدة، في حين لم تجد دلالة على الدّور المعدل له.

وحاولت دراسة Kantar&Yalçın (2024) التعرف على الدّور الوسيط للتعاطف مع الذّات والوصمة الذّاتية في العلاقة بين ضغوط دور الجندري الذكوري والاتجاهات نخو طلب المساعدة النّفسية لدى عينة من الطّلاب الذكور بالجامعات التركيا قوامها (٥٩٥) طالبًا، وتم استخدام مقياس التّعاطف مع الذّات–النّسخة المختصر (Raes et al., 2011)، مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية–النّسخة المختصرة (Topkaya, 2011)، وتوصلت الدّراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، وأن التّعاطف مع الذّات توسط العلاقة بين الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية وضغط الدّور الجندري الذكوري.

–المحور الثّالث: دراسات تناولت الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية:

هدفت دراسة chan et al. (2018) للكشف عن الاختلافات العرقية للكمالية العصابية، والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، والعلاقة بينهما لدى مجموعتين من الطّلبة الأولى صينين الأصل يدرسون في الجامعات بالمملكة المتحدة والمجموعة الثانية من الطّلبة البريطانيين الأصل عددهم (١٠٦٦) طالبًا، تم استخدام مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية المهنية (Fischer&Turner, 1970)، ومقياس الكمالية متعددة الأبعاد (Hewitt&Flett, 1991)، وتوصلت الدّراسة إلى أنه في كلتا المجموعتين أظهر الطّلبة

الّذين سجلوا مستوىً مرتفعًا من الكمالية العصابية- اتجاهات سلبية نحو طلب المساعدة النّفسية.

أما دراسة Dang et al. (2020) فقد هدفت إلى البحث فيما إذا كانت سمات الكمال وجوانب العرض الذّاتي الكمالي مرتبطة بالاتجاهات السّلبية لطلب المساعدة النّفسية لدى عينة قوامها (٢٩٩) طالبًا من طلبة الجامعة الكندية و(٧٧) فرد من المجتمع، تم استخدام مقياس الكمالية متعددة الأبعاد(Hewitt&Flett, 1991)، ومقياس التقديم الذّاتي الكمالي، ومقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية المهنية (Fischer&Turner, 1970)، توصلت الدّراسة إلى ارتباط سمات الكمالية والعرض الذّاتي الكمالي باتجاهات سلبية نحو طلب المساعدة.

بينما حاولت دراسة Ningjin et al. (2022) الكشف عن الدّور الوسيط للقلق الاجتماعي والوصمة المرتبطة بطلب المساعدة النّفسية في العلاقة بين الكمالية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية بين طلبة الجامعة بالصّين عددهم (٩٩٧) طالبًا، تم استخدام مقياس الكمالية السّريرية (Deng, 2014)، ومقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية المهنية-النّسخة المختصرة (Kong&Hao, 2018)، وكشفت الدّراسة عن وجود ارتباط سلبي قوي بين الكمالية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، وتوصلت أيضا إلى أن الكمالية تؤثر سلبيًا في اتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية، كما توسط القلق الاجتماعي والوصمة المرتبطة بطلب المساعدة النّفسية العلاقة بين الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

ثالثًا: فروض البحث:

أ-توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التعاطف مع الذات.

ب- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التعاطف مع الذات تعزي إلى النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي-أدبي)

ج- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التّعاطف مع الذّات ودرجاتهم على مقياس الكمالية العصابية.

د-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التّعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

هـ-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس الكمالية العصابية ودرجاتهم على مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبة خطواته وإجراءاته مع أهداف وطبيعة البحث.

عينة البحث:

بلغ عدد أفراد العينة (٣٧٠) طالبًا ، من أصل (٩٧٣٠) طالبًا بكلية التربية جامعة سوهاج خلال العام الدراسي ٢٠٢٣\٢٠٢٤، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٤) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٤٤) عامًا، وانحراف معياري يساوي (١,٣٣)، وقد تم التطبيق إلكترونيًا وهؤلاء الأفراد الذين كانت استجاباتهم كاملة ودقيقة.

أدوات البحث:

١-مقياس التّعاطف مع الذّات من إعداد فتحي الضّبع (٢٠١٣):

أعدّ هذا المقياس فتحي الضّبع (٢٠١٣) وفقًا لتصور (Neff, 2003)، ويتكون من (٢٤) مفردة موزعة على ستة أبعاد بواقع (٤) مفردات لكل بعد؛ البعد الأول: الحنو على الذّات (١،٧،١٣،١٩)، البعد الثاني: الحكم على الذات (٤،١٠،١٦،٢٢)، البعد الثالث: الإنسانية المشتركة (٣،٩،١٥،٢١)، البعد الرابع: العزلة (٦،١٢،١٨،٢٤)، البعد الخامس: اليقظة العقلية (٥،١١،١٧،٢٣)، البعد السادس: التوحد المفرط (٢،٨،١٤،٢٠)، ويجاب عن مفردات المقياس وفقًا للتدرج الخماسي لليكرت (أوافق تمامًا-أوافق-أحيانًا-لا أوافق-لا أوافق مطلقًا)، في حالة التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل مفرداته إيجابية ويتم تقدير الدّرجات ب (١،٢،٣،٤،٥) بالترتيب، في حالة التعامل مع الدّرجة الكلية للمقياس تكون مفردات الأبعاد (الثّاني، الرابع، السّادس) سالبة، ويتم تقدير درجاتها ب (٥،٤،٣،٢،١) على الترتيب، في البحث الحالي تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي أكد على وجود ٦ عوامل للمقياس، كما تم حساب الثبات من خلال معامل الفا والذي تراوح بين ٠,٦٤٣-٠,٧٨٨.

ب-مقياس عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى-النّسخة المختصرة-من إعداد (Feher et al. 2020)، ترجمة وتعريب الباحثة:

قامت Feher et al. (2020) بإعداد نسخة مختصرة من مقياس عوامل الكمالية الثّلاثة الكبرى الّذي قام بإعداده Smith et al. (2016)، وهو مقياس مكون من ١٦ مفردة موزعة على ٣ أبعاد، البعد الأول: الكمالية الصّارمة (١،٤،٧،١٠)، البعد الثاني: كمالية النقد الذاتي (٢،٥،٨،١١،١٣،١٦)، البعد الثالث: الكمالية النرجسية (٣،٦،٩،١٢،١٤،١٥)، قامت الباحثة بتعريب المفردات وعرضها على أستاذ في اللغة الإنجليزية للتأكد من صحة الترجمة وأنّ المفردات تعطي نفس المعنى باللغتين، ثم قامت بعرضها على مجموعة من المحكّمين، عددهم (١٢) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية المختصون في علم النّفس والصّحة النّفسية؛ لإصدار حكمهم على مدى دقة الترجمة وملاءمة مفردات المقياس للتطبيق على طلبة الجامعة، وذلك للتحقق من الصّدق الظّاهري لمفردات المقياس، في البحث الحالي تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي أكد على وجود ثلاث عوامل للمقياس، كما تم حساب الثبات من خلال معامل الفا والذي تراوح بين ٠,٧٢٠-٠,٨٧٠.

ج-مقياس الاتجاهات نحو السّعي لالتماس المساعدة النّفسية من إعداد سماح محمد (٢٠٢٠):

يتكون المقياس من (٢٥) مفردةً موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية، البعد الأول: المعتقدات حول أهمية التماس المساعدة النّفسية (٢٥-٢٤-٢٠-١٨-١٥-١٢-١٠-٥-٢)، البعد الثاني: تحمل وصمة العار المرتبطة بطلب المساعدة النّفسية (٢٣-٢١-١٩-١٦-١٣-١١-٨-٦-٣)، البعد الثالث: الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية (٢٢-١٧-١٤-٩-٧-٤-١)، ويتم الإجابة على مفردات المقياس وفقًا لثلاث اختيارات (تنطبق تمامًا- تنطبق بدرجة متوسطة- لا تنطبق على الإطلاق)، وتأخذ المفردات الإيجابية (٣-٢-١) بالترتيب والمفردات السّلبية (١-٢-٣)، تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي من خلال صدق التكوين الفرضي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي أكد على وجود ثلاث عوامل للمقياس، كما تم حساب الثبات من خلال معامل الفا والذي تراوح بين ٠,٦٠٣-٠,٨٨٢، وانتهى المقياس ب (٢١) عبارة موزعة على الثّلاثة أبعاد، البعد الأول (٢-٥-

١٢-١٥-١٨-٢٠-٢٤-٢٥) البعد الثاني (٣-٦-٨-١١-١٣-١٦-١٩-٢١) البعد الثالث(١-٤-١٤-١٧-٢٢).

أساليب المعالجة الإحصائية: اعتمدت الباحثة في معالجتها لفروض البحث واستخراج النّتائج على الأساليب التالية (اختبار "ت" للعينة الواحدة- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين- معامل ارتباط بيرسون).

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص الفرض الأول على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التعاطف مع الذات".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسط الفرضي من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٥-٤-٣-٢-١) يكون مجموعهم (١٥) وعددهم (٥) وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، فعدد عبارات الأبعاد متساويًا بواقع (٤) عبارات للبعد وبذلك يصبح المتوسط الفرضي لكل بعد (١٢).

جدول(١)

اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط الحسابي والفرضي على مقياس التعاطف مع الذات

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف العياري	متوسط الفرضي	قيمه "ت"	المستوى
الحنو على الذات	١٤,٢٥	٣,٢٥	١٢	**١٣,٣٠	مرتفع
الحكم على الذات	١٣,١٣	٣,١٤	١٢	**٦,٩١	مرتفع
الإنسانية المشتركة	١٦,٦٩	٢,٤٠	١٢	**٣٧,٥٩	مرتفع
العزلة	١٢,٣٦	٢,٧٠	١٢	**٢,٥٧	مرتفع
اليقظة العقلية	١٢,٩٩	٣,٠٤	١٢	**٦,٢٦	مرتفع
التوحد المفرط	١٣,٧٣	٢,٦٣	١٢	**١٢,٦٥	مرتفع
الدرجة الكلية	٧٦,٧١	١١,٠١	٧٢	**٨,٢٥	مرتفع

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات الفرضية لصالح المتوسط الأعلى، وهو المتوسط الحسابي في (الأبعاد والدرجة الكلية)؛ مما يعني ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة، وبالتالي

ثبات صحة الفرض الأول وقبوله، وتدل هذه النتائج على تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من التعاطف مع الذات ويمكن تفسير هذه النتيجة في وفقًا لطبيعة التعاطف مع الذات كإستراتيجية للتخفيف من حدة الضغوط التي يمر بها الطلبة في المرحلة الجامعية فهو يجعل الطلبة تنخرط في سلوكيات تعزز من صحتها النفسية ويدفعهم لتقبل ذاتهم كما هي ومعاملتها بقدر كبير من اللطف والرعاية عند الفشل وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (وحيدة الركابي وجواد كاطع، ٢٠١٩؛ عبد الله العصيمي وجابر الهبيدة، ٢٠٢٠؛ عفراء العبيدي، ٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع للتعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة.

ب–نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

نص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التعاطف مع الذات تعزي إلى النوع (ذكور–إناث) والتخصص (علمي–أدبي)" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وجاء النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) ا
ختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينه البحث على مقياس التعاطف مع الذات وفقًا للنوع والتخصص

البعد	التخصص- النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحنو على الذات	أدبي	١٩٦	١٤,٣٠١	٣,٢٤٦	٠,٣٦٠	٠,٧١٩
	علمي	١٧٤	١٤,١٨٤	٣,٣٧٥		
	ذكور	١٥٠	١٤,٣٨٦	٣,٣٧٩	٠,٦٧٤	٠,٥٠١
	إناث	٢٢٠	١٤,١٥٤	٣,١٦٦		
الحكم على الذات	أدبي	١٩٦	١٢,٧٩٠	٣,١٦٢	٢,٢١٥-	*٠,٠٢٧
	علمي	١٧٤	١٣,٥١٢	٣,٠٧٨		
	ذكور	١٥٠	١٣,٠٤٠	٣,٣٢٩	٠,٤٥٣-	٠,٦٥١
	إناث	٢٢٠	١٣,١٩٠	٣,٠١١		
الإنسانية المشتركة	أدبي	١٩٦	١٦,٧٦٥	٢,٣١١	٠,٦٢٤	٠,٥٣٣
	علمي	١٧٤	١٦,٦٠٩	٢,٥٠٣		
	ذكور	١٥٠	١٦,٨٢٠	٢,٢٤٧	٠,٨٤٧	٠,٣٩٧
	إناث	٢٢٠	١٦,٦٠٤	٢,٥٠٢		
العزلة	أدبي	١٩٦	١٢,١٤٣	٢,٧٠٦	١,٦٥٩-	٠,٠٩٨
	علمي	١٧٤	١٢,٦٠٩	٢,٦٩		
	ذكور	١٥٠	١٢,٣٦٧	٢,٨٩٧	٠,٠٢٦	٠,٩٧٩
	إناث	٢٢٠	١٢,٣٥٩	٢,٥٧٢		
اليقظة العقلية	أدبي	١٩٦	١٣,١٢٨	٢,٩	٠,٨٩٢	٠,٣٧٣
	علمي	١٧٤	١٢,٨٤٥	٣,١٩٤		
	ذكور	١٥٠	١٣,٤١٣	٣,١٢٦	٢,١٩٩	*٠,٠٢٩
	إناث	٢٢٠	١٢,٧٠٩	٢,٩٥٤		
التوحد المفرط	أدبي	١٩٦	١٣,٦٤٨	٢,٦٣	٠,٦٥٤-	٠,٥١٣
	علمي	١٧٤	١٣,٨٢٨	٢,٦٤١		
	ذكور	١٥٠	١٣,٧٤٧	٢,٦٩٥	٠,٠٨٦	٠,٩٣٢
	إناث	٢٢٠	١٣,٧٢٣	٢,٥٩٦		
التعاطف مع الذات	أدبي	١٩٦	٧٧,٦١٧	١١,١٦٠	١,٦٨٤	٠,٠٩٣
	علمي	١٧٤	٧٥,٦٩	١٠,٧٩٣		
	ذكور	١٥٠	٧٧,٤٦٧	١١,٤١٢	١,٠٩٠	٠,٢٧٦
	إناث	٢٢٠	٧٦,١٩٦	١٠,٧٣٤		

*دال عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائيًا في متوسطات درجات الإناث والذكور على مقياس التعاطف مع الذات ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، وبالتالي تم رفض الفرض وقبول الفرض الصفري الذي ينص على أنه" لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من

طلبة الجامعة على مقياس التعاطف مع الذات تعزي إلى النوع (ذكور–إناث) والتخصص (علمي–أدبي)"، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الظروف والضغوط التي يمر بها طلبة الجامعة واحده لا تختلف باختلاف النوع أ, التخصص، فهم ينحدرون من بيئة واحده ومن ثقافة واحده وبالتالي يتفاعلون مع الظروف المحيطة بنفس الطريقة، فيتعاطفون مع ذاتهم ولا يقسون على أنفسهم في لحظات الفشل ويدركون إن الجميع يعاني وان هذا شيء طبيعي وجزء من تجربة إنسانية أكبر فلا يوجد أحد معصوم من الخطأ، وتتفق هذه النتيجة جزئيًا مع نتيجة دراسة (خالد الغامدي، ٢٠٢٢؛ غادة معروف، ٢٠٢٠؛ عفراء العبيدي، ٢٠١٧؛ Meric (Genc, 2020

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

نص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التّعاطف مع الذّات ودرجاتهم على مقياس الكمالية العصابية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المشاركين في البحث من طلبة الجامعة على مقياس التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية، وتمثلت معاملات الارتباط في الجدول التّالي:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس التّعاطف مع الذّات والكمالية العصابية

	المتغيرات	الكمالية العصابية			
		الكمالية الصّارمة	كمالية النّقد الذّاتي	الكمالية النّرجسية	الدّرجة الكلية
التعاطف مع الذات	الحنو على الذات	٠,٠٣٩	٠,٢٧٥-**	٠,٠٢٠-	٠,١١٥-*
	الحكم على الذّات	٠,٢٥٧**	٠,٥٢٥**	٠,٣٤٦**	٠,٤٦٣**
	الإنسانية المشتركة	٠,٠٥٢	٠,١٣٤-**	٠,٠٤٨-	٠,٠٦٠-
	العزلة	٠,٢٤٣**	٠,٤٦٨**	٠,٣٨٨**	٠,٤٥٠**
	اليقظة العقلية	٠,١٤٢**	٠,٢٢٥-**	٠,٠٦٣	٠,٠٢٢-
	التوحد المفرط	٠,٢٤١**	٠,٤٧٠**	٠,٤٠٠**	٠,٤٥٥**
	الدّرجة الكلية	٠,١٢٨-**	٠,٥٤٩-**	٠,٢٨٨-**	٠,٤١٠-**

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) * القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول (٣)، وجود ارتباط سلبي دال إحصائيًا دال عند مستوى (٠,٠١) بين الدّرجة الكليّة للتعاطف مع الذّات والدّرجة الكليّة للكمالية العصابية، وبالتالي تحقق الفرض الثاني، وترجع هذه النتيجة إلى وضع الطّالب لنفسه معايير عالية وغير واقعية بشكل مفرط مما يسبب له حالة من القلق الدّائم خوفًا من الوقوع في الخطأ، وتبني موقف قاسٍ تجاه ذاته،

والشعور الدّائم بعدم الرضا عن الأداء أو ما حُقِّق من نتائج وبالتالي يؤدي ذلك إلى خفض احتمالية أن يكون متعاطفًا مع ذاته، فالطّلبة الكماليين لديهم حوار داخلي تسيطر عليه أفكار متكررة حول الحاجة لأن تكون كمالي، وأنه لم يصل إلى هذا الكمال بعد، وهذه الأفكار تقلل مستويات التّعاطف مع الذّات لديه، فسؤال الكماليين عن مستوى تعاطفهم مع ذاتهم يشبه مطالبتهم بالإبلاغ عن نوع من التفكير لا يمكنهم الارتباط به على الإطلاق لقلة وعيهم به، فأي أفكار إيجابية يختبرها الكمالي حول ذاته تظل ذات طبيعة تقييميه ولا تهدئ الذّات (Flett et al.,2023)، وقد اتفقت هذه النّتيجة مع نتائج الدّراسات السّابقة (خالد الغامدي، ٢٠٢٢، غادة معروف، ٢٠٢٠؛ Flett et al., 2023; Mehr& Adams, 2016; Neshat et al., 2024; Rahimzade& Mirzasadeghi, 2023; Şahin, 2021; Stoeber et al., 2020; Wei et al., 2021).

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على ما يلي: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التّعاطف مع الذات ودرجاتهم على مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وتمثلت معاملات الارتباط في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية

المتغيرات		الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية			
		المعتقدات حول أهمية طلب المساعدة النّفسية	تقبل نظرة المجتمع	الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية	الدّرجة الكلية
التّعاطف مع الذّات	الحنو على الذّات	٠,٠١٥-	**٠,١٦٥	٠,٠٨٣	*٠,١٠٥
	الحكم على الذّات	٠,٠٧٤	**٠,٣٥١-	**٠,٣٠١-	**٠,٢٢٤-
	الإنسانية المشتركة	٠,٠٨٧	٠,٠٤٠	٠,٠٦٥	٠,٠٧٨
	العزلة	٠,٠٠٢	**٠,٣٩٨-	**٠,٣٧٧-	**٠,٣٢٢-
	اليقظة العقلية	**٠,٢٠٠-	٠,٠٢٨	٠,٠٥٨-	٠,٠٨٩-
	التوحد المفرط	٠,٠٥٢	**٠,٣٩٢-	**٠,٣٤٧-	**٠,٢٨٨-
	الدّرجة الكلية	٠,٠٧٥-	**٠,٣٥٧	**٠,٢٨٤	**٠,٢٤١

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) *القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين الدّرجة الكلية للتعاطف مع الذّات والدّرجة الكلية للاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية بمعامل ارتباط (٠,٢٤١) دال عند مستوى (٠,٠١)، وعليه تم قبول الفرض، فالمستوى المرتفع للتعاطف مع الذّات يمكن أن يؤدي إلى اتجاهات إيجابية نحو طلب المساعدة النّفسية، وترجع هذه النتيجة إلى أن الطّالب المتعاطف مع ذاته عندما يمر بموقف مؤلم أو ضغوط نفسية سيتقبل فكرة طلب المساعدة النّفسية بغض النّظر عن نظرة المجتمع له، فالطّلبة في المرحلة الجامعية تواجه العديد من المشكلات كتحديد الهوية والرغبة في الاستقلال والبحث عن وظيفة ويمكنهم أن يستفيدوا من إرشادات مقدمي الرعاية النّفسية في مواجهة ما يمرون به، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات سابقة كدراسة (Kantar&Yalçın, zhang&hao, 2019; Wu Shuangfei, 2020; Kim et al., 2022; 2024)، واختلفت هذه النّتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (meric Genc, 2020) حيث أشارت إلى عدم وجود علاقة مهمة بين التّعاطف مع الذّات والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على ما يلي: " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين درجات عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس الكمالية العصابية ودرجاتهم على مقياس الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وتمثلت معاملات الارتباط في الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الكمالية العصابية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

	المتغيرات	الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية			
		المعتقدات حول أهمية طلب المساعدة النّفسية	وصمة العار المرتبطة بطلب المساعدة النّفسية	الثّقة في مقدم المساعدة النّفسية	الدّرجة الكلية
الكمالية العصابية	الكمالية الصّارمة	٠,٠١٥-	٠,٣١٨-**	٠,٢٤٠-**	٠,٢٤٥-**
	كمالية النّقد الذّاتي	٠,٠١٣-	٠,٤١٦-**	٠,٢٨٦-**	٠,٣٣٣-**
	الكمالية النّرجسية	٠,٠٨٩-	٠,٣٦٠-**	٠,٣٢٩-**	٠,٣٢٦-**
	الدّرجة الكلية	٠,٠٤٧-	٠,٤٦٣-**	٠,٣٤٥-**	٠,٣٦٧-**

** القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٥) وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين الدّرجة الكلية للكمالية العصابية مع الدّرجة الكلية للاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (-٠,٣٦٧)، وعليه تم قبول الفرض، وترجع هذه النتيجة إلى أنه عندما يفكر الطّالب في أنه يعاني ويحتاج إلى أن يطلب المساعدة النّفسية للتخلص من معاناته، يقلق من نظرة المجتمع إليه، نظرًا إلى انتشار فكرة أن المرضى النّفسيين منبوذين، لذلك فهو يفضل أن يظل يعاني على أن يوصم بالجنون، كما أنه لا يعترف بوجود شخص مؤهل قادر على فهم معاناته ومساعدته على حلها، ولا يثق بأمانة مقدم الرعاية، ويقلق من تسرب معلوماته الشخصية الّتي يبوح بها لمقدم الرعاية النّفسية، فهذا يؤثر في صورته الكاملة والمثالية بأنه شخص خالٍ من العيوب ولديه قدرة على التحكم في مشاعره، مما يولد لديه اتجاه سلبيًا نحو محاولة طلب المساعدة النّفسية، فالكمالية العصابية تجعل الطّالب يقلل من حجم مشكلاته النّفسية، ولا يطلب لها المساعدة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (سماح محمد، ٢٠٢٠؛ Dang et al., 2020; Park, 2012; chan et al., 2018).

ثانيًا: توصيات البحث:

أ-إتاحة مصادر طلب المساعدة النفسية وتوفرها للجميع دون الحاجة للبحث عنها.

ب-إثراء معرفة الطّلبة بالصّحة النّفسية وزيادة وعيهم بطلب المساعدة لمشكلاتهم النّفسية، وتعريفهم بأماكن تقديم المساعدة النّفسية داخل الحرم الجامعي وخارجه.

ج-محاولة قمع فكرة الوصمة المرتبطة بمن يعاني من مشكلات نفسية، وتعزيز فكرة طلب المساعدة النّفسية.

د-تنمية التّعاطف مع الذّات في الطّفولة ليكون الطّلبة أكثر تسامحًا وسلامًا مع ذاتهم عند مواجهة الصّعوبات فيما بعد.

ثالثًا: البحوث المقترحة:

أ-دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

ب-دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والكمالية العصابية.

ج-برنامج إرشادي قائم على التّعاطف مع الذّات لتحسين الاتجاهات نحو طلب المساعدة النّفسية.

د-برنامج إرشادي قائم على التّعاطف مع الذّات لخفض الكمالية العصابية.

قائمة المراجع

إيمان نعيم شعير محسن (٢٠٢٣). الكمالية العصابية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى طلبة الجامعة. *مجلة إكليل للدراسات الإنسانية*، الجمعية العراقية العلمية للمخطوطات، العراق، ٤(٤)ج٣، ١٦٣٣-١٦٦٨.

https://www.iraqoaj.net/iasj/download/6274e8d1af702d0d

جابر عبد الحميد، علاء الدّين كفافي (١٩٩٣). معجم *علم النّفس والطّب النّفسي*. مج ٦ ، دار النّهضة العربية.

جهاد محمود علاء الدّين (٢٠١١). اتجاهات الطّلبة الجامعيين نحو السّعي للمساعدة النّفسية :دور عوامل الشخصية، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، الجامعة الهاشمية، الأردن، ٤(٣٨)، ١٤٨٥-١٥٢٥.

http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=71503

خالدّ بن عبد الرزاق الغامدي (٢٠٢٢). التّعاطف مع الذّات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللا توافقية وبعض أساليب مواجهة الضّغوط النّفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النّوع. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-عمادة البحث العلمي، السعودية، ٦٦، ١٧-١١٠.

http://search.mandumah.com/Record/1315967

دعاء فتحي محمد مجاور (٢٠١٧). علاقة القلق الاجتماعي وتقدير الذّات بالكمالية العصابية لدى طلاب المرحلة الثّانوية: دراسة تنبؤية مقارنة .*مجلة كُليّة التّربية*، جامعة طنطا، مصر، ٦٧ (٣)، ١٨٥-٢٢٥.

http://search.mandumah.com/Record/974288

ديانا الدّرويش، أحمد حاج موسى، داليا سويد (٢٠٢٢). الذّكاء العاطفي وعلاقته بالصّلابة النّفسية لدى الممرضين العاملين بالمشافي العامة في مدينة حمص .*مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية*، جامعة البعث، سوريا، *٤٤ (٣)*، ٥٧-٩٩.

http://search.mandumah.com/Record/1309553.

سماح صالح محمود محمد (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السّببية بين الكمالية العصابية وإخفاء الذّات والاتجاهات نحو السّعي لالتماس المساعدة النّفسية لدى طلاب التّربية الخاصة. *مجلة كُليّة التّربية والعلوم الانسانية*، كلية التربية-جامعة عين شمس، مصر، ٤٤ (٣).١٥-١٥٤.

سميرة محمد إبراهيم شند، دعاء إبراهيم عبدالّلاه صالحين، أحمد السّيد عبدالمنعم (٢٠١٦). الخصائص السّيكومترية لمقياس الكمالية لشباب الجامعة. *مجلة الإرشاد النّفسي*، مركز الإرشاد النفسي– جامعة عين شمس، مصر، ٤٣٧،٥٠ – ٤٦٥.

سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز بسيوني، وجدان بنت وديع بن محمد خياط (٢٠١٩). الشفقة بالذّات وعلاقتها بالمرونة النّفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السّعودية. مجلة كلية التّربية، جامعة أسيوط،٣٥ (٤).٥١٧–٥٥١.

عبد الله سليمان سعود العصيمي. جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذّات وعلاقته بالازدهار النّفسي–والوجداني لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات الطّفولة، جامعة عين شمس، مصر، ٢٣ (٦٧)، ١–٢٠.

عفراء إبراهيم خليل إسماعيل العبيدي (٢٠١٧). الشفقة بالذّات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات .*مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر*، ٢٦ ، ٤١–٥٥.
http://search.mandumah.com/Record/900263

عماد متولي أحمد ناصف (٢٠١٣). الكمالية العصابية وعلاقتها بالثّقة بالنّفس لدى طلاب جامعة الباحة الموهوبين بالمملكة العربية السّعودية. مجلة كلية التّربية، جامعة السّويس، مصر، ٦ (٣).١٣٣–١٧٨.

عمرو علاء الدين زيدان (٢٠٢٠). استخدام نظرية السلوك المخطط في التنبؤ بالدوافع والنوايا الريادية لطلاب الجامعات الحكومية المصرية. المجلة العربية للعلوم الإدارية، جامعة الكويت، الكويت، ٢٧ (٢) ، ٢٢٣ – ٢٦١.
https://search.mandumah.com/Record/1108990

غادة محسن محمد معروف (٢٠٢٠). *رحمة الذّات وعلاقتها بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء النّوع والتخصص*، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.

فاطمة السّيد حسن خشبة، عفاف سعيد فرج البديوي (٢٠٢٢). نمذجة المعادلة البنائية متعددة المجموعات في العلاقة بين الكمالية العصابية والثّقة بالنّفس وإعاقة الذّات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الدّيموجرافية المعدلة. *مجلة التّربية*، ١٩٥ (٣)، ٥٣٧ –٣٦٩.

فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٣). التّعاطف مع الذّات كمنبئ بأسلوب الحياة الصّحي لدى عينة من طلاب الجامعة .*المجلة العلمية لكُليّة التّربية*، جامعة الوادي الجديد، مصر، ١١، ٤٧٣–٥٣٧.

فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨). التّعاطف مع الذّات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كُليّة التّربية، جامعة أسيوط، مصر، ٣٤ (٣)،٥٦٨ – ٦٣٩

فتحي عبد الرحمن الضّبع، أحمد علي طلب محمود (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النّفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النّفسي*، جامعة عين شمس، مصر، ٣٤، ١ – ٧٥.

مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات بين المعتقدات حول عمليتي الارشاد والعلاج النّفسي والاتجاهات نحو السّعي لطلب المساعدة النّفسية وبعض المتغيرات الدّيموجرافية في ضوء نظرية السّلوك المخطط. *المجلة العلمية لكُلّيّة التّربية*، جامعة أسيوط، مصر، ٣٦ (٢). ٤٦٢ – ٤٩٤.

هيفاء يوسف الكندري (٢٠١٧). الاتجاهات نحو طلب المساعدة ومصادر الدّعم الاجتماعي وسمات الأخصائي الاجتماعي والضّغوط الحياتية لدى الشباب الصّغار السّن في الكويت.حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الحولية ٣٨، الرسالة ٤٨٦، جامعة الكويت، الكويت، ٩–١٧٠.
http://search.mandumah.com/Record/865812

وحيدة حسن الركابي، جواد نعمه كاطع (٢٠١٩)، الشفقة بالذّات لدى طلبة الجامعة. مجلة نسق، الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية، العراق، ٢٣ .٢٢٧–٢٥٣.
https://drive.google.com/open?id=1S5awzE2dvibNqX-MjLBuApm1Hc61vKoa

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, *50*(2), 179-211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Alsahali, S. (2021). Knowledge and attitude of pharmacy students toward people with mental illnesses and help-seeking: A cross-sectional study from Saudi arabia. *Pharmacy*, *9*(2), 82. http://dx.doi.org/10.3390/pharmacy9020082

Anaam, M. S. (2023). Attitude towards mental illness and seeking professional help among pharmacy students in Yemen. *Pharmacy Education*, *23*(1), 78-88. https://doi.org/10.46542/pe.2023.231.7888

Beck, A. R.,&Verticchio, H. (2014). Facilitating speech-language pathology graduate students' ability to manage stress: A pilot study. *Contemporary Issues in Communication Science and Disorders*, *41*(Spring), 24-38. http://dx.doi.org/10.1044/cicsd_41_S_24

Bissett, K. M. (2022). Self-compassion for perioperative nurses. *AORN journal*, *115*(1), P9-12. https://doi.org/10.1002/aorn.13600

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M.,&Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non–college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions. *Archives of general psychiatry*, *65*(12), 1429-1437. https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429

Chan, H. Y., Dowrick, C., & Centifanti, L. (2018). *Psychological help-seeking attitudes and perfectionism in different ethnic groups*. {Doctoral dissertation, university of Liverpool}. https://core.ac.uk/reader/162997360

Chandrasekara, W. S. (2016). Help seeking attitudes and willingness to seek psychological help: Application of the theory of planed behavior. *International journal of management, accounting and economics*, *3*(4), 233-245 https://dorl.net/dor/20.1001.1.23832126.2016.3.4.2.2

Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2020). Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clinical Psychology&Psychotherapy*, *27*(5), 621-629 https://doi.org/10.1002/cpp.2450

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C.,&Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234–252. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234

Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A.,&Sherry, S. B. (2020). The Big three perfectionism scale–short form (BTPS-SF): development of a brief self-report measure of multidimensional perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *38*(1), 37-52. https://doi.org/10.1177/0734282919878553

Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Swiderski, K.,&Hal, C. (2023). Trait Perfectionism, Perfectionistic Automatic Thoughts, Perfectionistic Self-Presentation, and Self-Compassion among Students and Mothers of Young Children. *Journal of Concurrent Disorders*, *5*(1), 103. https://cdspress.ca/wpcontent/uploads/2023/02/MS_JAN_2023_4_Flett_Pro

Hamid, A.,&Furnham, A. (2013). Factors Affecting attitude towards seeking professional help for mental illness: A UK Arab perspective. *Mental Health, Religion&Culture*, *16*(7), 741-758. https://doi.org/10.1080/13674676.2012.718753

Kan, M. P.,&Fabrigar, L. R. (2017). Theory of planned behavior. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1-8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1191-1

Kantar, A.,&Yalçın, İ. (2024). Masculine gender role stress and attitudes towards seeking psychological help: serial mediation by self-stigma and self-compassion. *Current Psychology*, *43*(7), 6114-6124. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04702-1

Kaya, C (2015). Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help in a Sample of Preservice Teachers (Bir Öğretmen Adayı Örnekleminde Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, *4*(1), 224-234. http://dx.doi.org/10.14686/BUEFAD.2015111027

Kim, P. Y., Jin, J., & Bau, K. E. (2022). A mediator or moderator? Self-compassion's role in the association between emotional self-control and help-seeking attitudes among Asian American college students. *Asian American Journal of Psychology*, *13*(2), 185–193. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/aap0000248

Mackenzie, C. S., Erickson, J., Deane, F. P.,&Wright, M. (2014). Changes in attitudes toward seeking mental health services: A 40-year cross-temporal meta-analysis. *Clinical psychology review*, *34*(2), 99-106. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.12.001

McCall, T. (2007). Yoga as Medicine: The yogic prescription for health and healing. *Bantam Book*, United States.

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. https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991

Meriç Genç, Z. (2020). *The Investigation of Attitude Toward Seeking Psychological Help, Self Compassion and Cognitive Flexibility Level In Z Generation University Students*.[master's thesis, Istanbul: Bahçeşehir University Institute of Educational Sciences].

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, *52*(4), 211-214. https://doi.org/10.1159/000215071

Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.

Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer&R. Siegel (Eds.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy, 79-92. New York: Guilford Press. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SC-Germer-

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, *74*(1), 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Neff, K. D.,&McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K.D., Dahm, K.A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin, B., Robinson, M., Meier, B. (eds) Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

Neshat, Z., Farah Bijari, A.,&Dehshiri, G. (2024). The relationship between perfectionism and interpersonal sensitivity with self-compassion in university students: the mediation of repetitive negative thinking. *Cognitive Processing*, *25*(1), 107-120. https://doi.org/10.1007/s10339-023-01163-z

Ningjin, Li., Zhihong, Hao., & Bibing, Dai. (2022). The impact of perfectionism on college students' attitudes toward psychological help-seeking: The chain mediation effect of social anxiety and psychological help-seeking stigma. *Psychological Monthly* , 59-61. https://link.oversea.cnki.net/doi/10.19738/j.cnki.psy.2022.02.018

Orji, L. C.,&Abikoye, G. E. (2019). Perceived social support and stress as predictors of help-seeking attitude for mental health among young adults. *Covenant International Journal of Psychology*, *4*(1), 1-15. http://dx.doi.org/10.20370/tgcz-ch15

Park, Kyung-jin (2012). *Suppression of Emotional Expression as a Mediator in the Relationship Between Perfectionism and Help Seeking Attitudes* {master thesis, Hanyang University }. Naver Acadimc. https://academic.naver.com/article.naver?doc_id=176539220#div_reference

Rahimzade, S., & Mirzasadeghi, A. (2023). The Mediating Role of Self-compassion in the Relationship between Perfectionism and Subjective well-being. *Positive Psychology Research*, *8*(4), 55-74. https://doi.org/10.22108/ppls.2023.133202.2288

Rayan, A.,&Jaradat, A. (2016). Stigma of mental illness and attitudes toward psychological help-seeking in Jordanian university students. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, *4*(1), 7-14. http://dx.doi.org/10.12691/rpbs-4-1-2

Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, *30*(2), 81-89. https://doi.org/10.1177/0898010111423421

Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: a rapid review. *The Sax Institute* for *beyondblue*, *1*, 35. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S38707

Şahin, E. E. (2021). Self-Compassion as a Mediator between Perfectionism and Life-Satisfaction among University Students. *International Journal of Progressive Education*, *17*(6), 201-214. https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.382.14

Saunders, S.,&Bowersox, N. (2007). The process of seeking treatment for mental health problems. *Mental Health and Learning Disabilities Research and Practice*, *4*(2), 99-123. https://doi.org/10.5920/mhldrp.2007.4299

Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L.,&Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences, 126,* 66–70. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.022

Sherry, S. B., Gralnick, T. M., Hewitt, P. L., Sherry, D. L.,&Flett, G. L. (2014). Perfectionism and narcissism: Testing unique relationships and gender differences. *Personality and Individual Differences*, *61*, 52-56. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.007

Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J.,&Sherry, S. B. (2016). The big three perfectionism scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *34*(7), 670-687. https://doi.org/10.1177/0734282916651539

Stoeber, J., Lalova, A. V.,&Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 154,* Article 109708. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2019.109708

Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H.,&Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on chinese undergraduates. *Ann Palliat. Med*, 10, 1950-1960 https://apm.amegroups.org/article/view/58943/html

Wu Shuangfei. (2020). The influence of parental psychological control on college students' attitudes towards seeking professional psychological help: mediated by self-compassion. *Leisure* (31), 111-113. https://apm.amegroups.org/article/view/58943/html

Yanhong, Li. (2013). A study on the psychological help-seeking tendency and attitude of college students. *Youth Research - Journal of Shandong Youth League School,* (6), 39-43. https://www.doc88.com/p-0486379857837.html

Zhang, J., and Hao, Z. (2019). influence of public stigma on Attitude Toward psychological help attitude in College Students: the chain mediation Effect of self-compassion and self-stigma. Chinese *Journal of Clinical Psychology*. 27(6), 1277-1231. https://www.doc88.com/p-70687063976850.html