



فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتية في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً

د. منى مصطفى فرغلي مرسي**
m.morsy@qu.edu.sa

رغد عبدالله الضويان*
Raghadald15@gmail.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتية في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي والتتبعي على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (13) للمجموعة التجريبية، و(13) للمجموعة الضابطة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة الذاتية إعداد (Neff, 2003)، ومقياس الكمالية إعداد السلیمان، 2016، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين استجابات المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية في القياس البعدي لأبعاد الشفقة الذاتية (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، الإفراط في التوحد مع الذات، الحكم الذاتي، واليقظة العقلية)، وفي سمة الكمالية وأبعادها (التصور لمستوى الأداء الشخصي، الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء، التصور لتوقعات الآخرين، التقدير للتنظيم، وإدارة الوقت، التصور لنقد الآخرين)، وكذلك وجود فروق دالة عند مستوى (0.05) فأقل بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الشفقة الذاتية وسمة الكمالية لصالح القياس البعدي. ولم تكن الفروق دالة بين القياس البعدي والتتبعي في الشفقة الذاتية وسمة الكمالية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة الذاتية - الكمالية - الطالبات المتفوقات

* طالبة الماجستير في قسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم والإنسانية- جامعة القصيم - السعودية.

** أستاذ الصحة النفسية المشارك بقسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم والإنسانية- جامعة القصيم. السعودية

للاقتباس: الضويان، رغد عبدالله؛ مرسي؛ منى مصطفى فرغلي. (2024). فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتية في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 6(2)، 148-196.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.



Effectiveness of Self-compassion-based Counseling Program for improved Perfectionism Trait among a Sample of Academically Outstanding Female Students at High School Stage

Raghad Abdullah Aldhawayan *

Raghadald15@gmail.com

Dr. Mona Mostafa Farghly Morsy**

m.morsy@qu.edu.sa

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a self-compassion-based counseling program in improving perfectionism trait among a sample of academically outstanding female high school students. A quasi-experimental approach with a pre-, post- and follow-up measurement methods was employed on two experimental and control groups, with (13) for the experimental group, and (13) for the experimental group. For the control group, the study tools included a translated Neff's (2003) self-compassion scale, Al-Sulaiman's (2016) perfectionism scale and a counseling program (developed by author). The results showed that there were statistically significant differences at (0.05) value or less between average response ranks for the control and experimental groups, favoring the experimental group in the post-measurement of self-compassion (self-kindness, common humanity, excessive self-identification, self-rule, and mental alertness), and in perfectionism dimensions (personal performance perception, zero-mistakes concern, others' expectations perception, appreciation for organization and time management appreciation, others' criticism perception). Additionally, there were significant differences at (0.05) or less between the pre- and post-measurements of the experimental group in self-compassion. The trait of perfectionism was in favor of dimensional measurement. The differences were not significantly significant between the post and sequential measurements in self-compassion and trait perfectionism.

Key words: Self-compassion – Perfectionism – Outstanding female students.

* MA Scholar of Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, KSA.

** Associate Professor of Psychological Health, Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, KSA.

Cite this article as: Aldhawayan, R. A. & Morsy, M. M. F. (2024). Effectiveness of Self-compassion-based Counseling Program for improved Perfectionism Trait among a Sample of Academically Outstanding Female Students at High School Stage. *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies*. 6(2). 148-196.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



مقدمة

يعدُّ الكمال من الرغبات التي تهفو النفس إليه، ويسعى الفرد جاهداً لبلوغه، من خلال تحقيق ذاته، والاجتهاد للوصول إلى غاياته بأقصى ما تمكنه قدراته؛ ليشعر بالرضا والاعتزاز. ورغم ما يواجه من صعوبات وعقبات؛ إلا أنه يستمد سعادته من إصراره على الإنجاز بجودة وإتقان، وهذا في حدّ ذاته دافع كبير للتفوّق ومحفّز للتمييز، لكن قد يبني الكمال قيوداً تُثقل كاهل الفرد بتوقعات كبيرة وتفرض عليه معايير رفيعة، فيتجه لطموحه بأهداف غير واقعية وبعيدة عن المنطق، لا تناسب إمكانياته، وعندما لا يستطيع تحقيقها؛ يشعر بالعجز والضغط وخيبة الأمل وعدم الرضا؛ لأنّه لم ينجز الأهداف التي لن يستطيع في الواقع إنجازها، وإنّما هو من فرضها على نفسه وألزمها بها، ويتسم أصحاب هذه السمات بما يُعرف بالزعة إلى الكمالية.

والمتمائل في الأدبيات النفسية؛ يجد أن التصوّر القديم السائد عن الكمالية أنها سمة نفسية سلبية؛ لكن الدراسات الحديثة أثبتت فيما بعد أن للكمالية أبعاداً إيجابية؛ إذ إنها سمة شخصية ترتبط بوضع معايير مرتفعة لدى من يتسم بها، وترتبط بالتقييم الذاتي؛ فهي سمة متعدّدة الأبعاد، قد تكون إيجابية وعماملاً محفّزاً يساعد الفرد على تحقيق أهداف كان من المستحيل تحقيقها، وتصل به إلى أقصى درجات السعادة والرضا عن الذات (Rice & Preusser, 2002).

وقد ميّزت العديد من الدراسات بين الكمالية التكيفية (الإيجابية) والكمالية غير التكيفية (السلبية)، وأوضحت أن الكمال الإيجابي هو سلوك الفرد الذي لديه أهداف عالية مُتسقة مع قدراته، ويصاحبها الشعور بالرضا وتقدير الذات، على النقيض من الكمال السلبي، الذي يجعل الفرد يعاني من القلق للوقوع في الأخطاء، ويُباليغ في الاهتمام بتوقعات الآخرين ونقدهم السلبي، ويُقيّم جدارته بما يُحقّق من نتائج. والكماليةُ بمكوّنها الإيجابي والسلبي لها آثار مباشرة تنعكس على التحصيل الدراسي ومستوى الإنجاز (عمران، 2020).

وفي هذا الصدد يصور فروست وآخرون (Frost et al. (1990) الكمالية السلبية بكونها حالة من عدم الرضا يظهرها الفرد لمجهوداته وأعماله بأنّها غير جيدة بالقدر الكافي على الرغم من جودة الأداء، حيث يضع لنفسه مستويات غير واقعية، ويجاهد من أجل تحقيقها، والتي أجملها في ستة أبعاد تشير زيادة معدلاتها إلى معاناة الفرد من الكمالية السلبية وهي: الاهتمام الزائد بالأخطاء ولوم النفس عليها، المستويات العالية من الأداء والإنجاز التي يضعها الفرد لنفسه، إدراكه لتوقعات ونقد



والوالدين أو أحدهما، الشك في قدرته على الأداء وفق ما يطلبه الآخرون، الشك في كفاءته وقدرته على التصرف في بعض المشكلات.

وتستخلص الباحثة مما سبق؛ أن الكمالية في صورتها السلبية تقتضي ألا يتقبل الشخص أخطاءه وإخفاقاته بل يتطلع لإحراز مستويات عالية من الأداء والمغالاة في شدة تقييم ذاته بشكل ناقد، مع أن حياة الإنسان لا يمكن أن تخلو من الأخطاء والإخفاقات؛ بل هي جزء أساسي في طبيعته الإنسانية، وعليه أن يواجهها بإيجابية؛ ومن هنا تأتي ضرورة رضا الإنسان عن ذاته وتسامحه معها، ورفقه بها.

وبعد متغير الرضا المحدد الرئيس الفاصل بين أنواع الكمالية (الإيجابية، السلبية)، كما تشير إليه أغلب الدراسات، ومن أوائلها دراسة (1978) Hamackek صاحب البداية الحقيقية في النظر إلى الكمالية بوصفها مفهومًا ثنائي البعد، وهو البعد الذي تمثله الشفقة الذاتية (Self-Compassion). فالفرد لا يشعر بالسعادة والرضا إلا إذا شعر بالشفقة الذاتية، وهي تمثل موقفًا راضيًا ومتقبلًا للجوانب غير المكتملة في ذات الفرد وحياته، وحاجزًا نفسيًا لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته، وتتضمن اللطف بالذات والرفقة بها، وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرة غير سارة (Neff et al., 2003).

وتعرف التدخلات المرتكزة على الشفقة الذاتية بأنها تطبيق لمبادئ نظرية التعاطف في العلاج النفسي، وهي اتجاه إنساني للتعامل مع حالات الإخفاق والخزي والنقد الذاتي المصاحب للمشكلات النفسية والعقلية، وقد تم تطويرها بناءً على افتراض أن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من النقد الذاتي يجدون صعوبة في توليد مشاعر الرضا والأمان والدفء في علاقاتهم سواء بأنفسهم، أو بالآخرين، وتفيد في الحالات التي يكون فيها جانب من جوانب الذات معرضًا لخطر الحكم والتقييم السلبي.

ولذلك يُفترض - على المستوى النظري - أن يرتبط متغير الشفقة الذاتية عكسيًا بالمظاهر السلبية من سمة الكمالية؛ لاعتبارات متعددة أهمها: أن الشفقة الذاتية تحرر الفرد من خاصيتي نقد الذات والشك في الذات، وهي الأوجه الأساسية لسمة الكمالية. كما أنها تمكن الأفراد من اتخاذ منظور إدراكي، يتم فيه اختبار الأفكار والمشاعر بدون أن يتم الحكم عليها، أو تجنّبها، أو إنكار الصراع الناتج عنها، أو محاولة تحييد الخبرات المؤلمة. وكذلك فإنها تجعل الأفراد أقل ميلًا إلى النقد



القاسي على الذات في حالات الفشل والخطأ؛ ومن ثمّ فإنها تُعزّز اللطف بالذات وقبولها، وهذه طرق صحية يمارسها الفرد، وتحميه مباشرة من الآثار السلبية لسِمة الكَمَالِيَّة (أبو حلاوة وعبد العزيز، 2018؛ شحاتة، 2019).

كما أشارت مارتن (2019) Martin إلى أن الكَمَالِيين ينكرون صراعاتهم وآلامهم؛ لأنهم يعدّونها دليلاً على القصور، كما لا يولون اهتماماً لأفكارهم؛ رغم أنها انعكاس لما يشعرون به وتؤثر في أفعالهم، فأصحاب الكَمَالِيَّة يؤمنون بأنهم غير جيدين بما يكفي؛ ومن هنا تأتي الحاجة إلى مزيد من الجهد. كما أنهم يوجدون توقّعات غير واقعية لأنفسهم وظروفهم، ويُرسّخ عدم تحقّقها شعورهم بعدم الكفاءة، وأنهم أقلّ شأنًا من غيرهم، كما أنهم يُضخّمون أخطاءهم، ويبالغون في ملاحظة عيوبهم؛ فيؤدّي بهم هذا إلى النقد القاسي للذات، وعدم الرضا عن الأداء والنتائج؛ لذلك تعتقد الباحثة أن استخدام مكوّنات الشَّفَقَة الدَّائِيَّة (اللطف مقابل النقد، والإنسانية مقابل العزلة، واليقظة العقلية)؛ تُعدّ طريقة مقبولة لتحسين سِمة الكَمَالِيَّة وخفض مظاهرها السلبية، فالنزعة للكمال إن لم توجه وتراعى جيدا، قد تقود صاحبها إلى مشكلات نفسية وصحية، تعوقه عن تحقيق ذاته والوصول إلى أهدافه.

ورغم أن الشَّفَقَة الدَّائِيَّة - بوصفها تركيباً نفسياً- يمكن اكتسابها وتنميتها بالتعلّم والممارسة، باعتبارها إحدى المهارات المهمة؛ فقد ظهرت تدخّلات مختلفة قائمة عليها، وطوّرت بناءً على افتراض أن الأفراد الذين لديهم درجة مرتفعة من النقد الذاتي؛ يجدون صعوبة في توليد مشاعر الرضا أو الأمان في علاقتهم مع أنفسهم أو الآخرين إلا أن التدخّلات الإرشادية القائمة على الشَّفَقَة الدَّائِيَّة لم تحظْ باهتمام الباحثين في البيئة العربية سوى في الجانب الوصفي الارتباطي غالباً - في حدود علم الباحثة- أما على المستوى التجريبي فقد لاحظت الباحثة قلة الدراسات التجريبية التي اعتمدت على "الشفقة الذاتية" كمدخل إرشادي للتخفيف من حدة الاضطرابات والمشكلات، كما لاحظت الباحثة ضعف الاهتمام بما تعاني منه الطالبات المُتَفَوِّقات من تحدّيات؛ ومن ثمّ تأتي الدراسة الحالية لتصميم برنامج إرشادي قائم على الشَّفَقَة الدَّائِيَّة؛ لتحسين سِمة الكَمَالِيَّة لدى الطالبات المُتَفَوِّقات دراسياً، بحيث يكون نابغاً من البيئة العربية ومُحدّداً لها.

مشكلة الدراسة

يعدُّ المتفوقون فئة مستهدفة يجب الاهتمام بها والحرص عليها؛ إذ تُعَوّل عليهم دولهم الكثير من الآمال، فهم السبب الرئيس في تقدّمها، وقد وجّه التربويون بضرورة الاهتمام بالمتفوقين ورعايتهم،



والاستفادة من إنجازاتهم في خدمة الأمة والمجتمع، كما وجّه التربويون بدراسة خصائصهم والوقوف عليهم؛ لتوفير احتياجاتهم، وتسخير كل العقبات التي تواجههم، وتهيئة سُبُل الراحة النفسية لهم؛ حتى يتمكنوا من إظهار إبداعاتهم، والقيام بأدوارهم التي تعدّ أكثر فاعلية في تقدّم أمتهم (الكناني، 2019).

وتواجه المُتفَوِّقات الكثير من التحدّيات والصعوبات؛ بسبب تداخل العديد من العوامل المؤثرة فيهن، وأولها: حساسية المرحلة العمرية وما تحمله المراهقة من تغيرات وتقلّبات، وما تمتاز به من خصائص فريدة تجعلهن أكثر عرضة للمعاناة، وإعادة تشكيل الشخصية في ضوء هذا التحوّل وتغير الأدوار الاجتماعية، ومحاولة إثبات الذات، والتكيّف مع الآخرين، وتحقيق الطموحات، والتوفيق بين الاحتياجات الأساسية ورغبات الوالدين ومُتطلّبات المجتمع؛ يُولّد ضغوطاً كبيرة على كل المستويات. هذا بالإضافة إلى طبيعة المرحلة الدراسية (المرحلة الثانوية)؛ كونها بوابة عبور لحياة أكاديمية تحدّد مستقبلهن (شاهين، 2014).

ولا تقتصر النزعة إلى الكمال لدى هذه الفئة على الجانب المعرفي فقط، الذي يتمثّل في قوة الذاكرة والتحصيل المرتفع في عملية التعليم والتفكير وما شابه ذلك؛ بل تمتد إلى السمات الشخصية والوجدانية والدافعية، فقد تُغالي المُتفَوِّقات في توقّعاتهن وتطلّعاتهن ورغبتهم في الوصول إلى مستويات إنجاز عليا. وقد تؤدي نزعتهم إلى الكمال إلى إعاقة تقدّمهن ونمو مهاراتهن ومواهبهن، فالخوف من الخطأ يُفَيِّدهن ويفقدن فرصة المحاولة والتجربة؛ ومن ثمّ يُحرمن من الانفتاح على الخبرات ومعرفة القدرات، واستغلال الإمكانيات الاستغلال الأمثل، ويتبع ذلك بالضرورة تولّد صراع داخلي، وشعور بالإحباط والعجز والذنب، ونقد الذات وانعدام القيمة، وضعف الدافعية وربما الدونية وهو ما يطبق عليه الكمال غير التكيفية (العصابية) (مندور، 2019).

حيث يتسم ذوو الكمال العصابية بأن لديهم معايير شخصية غير واقعية ويرون العالم من زاوية الأفكار السلبية، وإدراكهم المسرف لتوقعات الآخرين العالية، والتفضيل الزائد للترتيب والنظام، التي تؤدي إلى نقد الذات وعدم قبول الأخطاء وانخفاض تقدير الذات وفي هذا السياق أشارت باظة (1996) أن الكمال العصابي يميل إلى أن يقيم أدائه من وجهة نظر الآخرين وحكمهم عليه وتقبلهم له، ويخاف الكمال من أي خطوة بها مخاطرة خوفاً من الفشل، ومن هنا نجد أن مصدر الضبط لدى الكمال ليس داخلياً وإنما خارجياً، فالكماليون لا يقودون أنفسهم للوصول إلى



الأفضل؛ بل يقاضون أنفسهم ويحاسبون أنفسهم أشد الحساب، وأن الكمالية العصابية ليست البحث عن التمييز ولكنها البحث عما لا يمكن احرازه والتطلع إلى المستحيل.

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسة السلیمان (2016) إلى ما يعزّز الاستنتاج السابق، بتأكيد ارتفاع مستوى الكمالية ومظاهرها السلبية لدى المتفوقين والضعوف التي تواجههم نتيجة لها، والتي قد تتسبب في تعرّضهم لأزمات نفسية تؤثر في تحصيلهم الدراسي، وأشارت إلى الحاجة الماسة لتوفير برامج إرشادية تُعنى بتحسين سمة الكمالية وخفض المظاهر السلبية المرتبطة بها؛ لتعزيز التوافق النفسي والأكاديمي لدى المتفوقين دراسياً، وتحفيز دافعيتهم لبذل مجهود أكبر في تحقيق الأهداف بمستوى عالٍ من الأداء، وتقبُّل النتائج والرضا عن الذات، وتحويل التجارب الفاشلة إلى خبرات يمكن الاستفادة منها مستقبلاً.

وأظهرت نتائج دراسة المصري (2021) استحواذ بعض الأفكار غير المرغوبة على تفكير الطلاب المتفوقين والتي ترتبط بجميع جوانب حياتهم الشخصية، ولا يستطيعون التخلص منها بل يظلون يجترونها بشكل مستمر ومفرط فتصبح هذه الأفكار جزءاً رئيساً من حياتهم، وتتحول نظرهم للحياة إلى نظرة تشاؤمية يغلب عليهم الحزن والاكتئاب، ومن ثم يجدون أنفسهم فريسة لهذه الأفكار التي ينتج عنها جلد الذات وعدم التسامح معها أو الشفقة عليها، بل إصدار أحكام قاسية عليها.

ومن هنا يتبين أهمية رضا الإنسان عن ذاته والشفقة عليها ورفقه بها، فالشفقة الذاتية تقتضي - أولاً - وعياً تاماً من قبل الشخص بإخفاقاته وأخطائه، وتقييمها تقييماً موضوعياً، مع تجنّب النقد واللوم؛ ومن ثمّ اتخاذ موقف نفسي إيجابي تجاه ذاته (أبو حلاوة عبد العزيز، 2018). وقد لُوْحظ اهتمام الباحثين - في الآونة الأخيرة - بمفهوم الشَّفَقَة الدَّائِيَّة (Self-compassion)، الذي يُشير إلى قدرة الشخص على التعاطف مع ذاته والتسامح معها؛ بغض النظر عما يعتريه من جوانب قصور أو ضعف أو إخفاق.

وقد اتخذ العلماء مجموعة متنوعة من الأطر النظرية حول فائدة الشفقة الذاتية؛ لما لها من دور مؤثر في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الأفراد مع أنفسهم عندما يواجهون أحداثاً سلبية ورعاية واهتمام بأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة، مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزيز العناية بالذات، والرضا عن الحياة، وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة (يوسف، 2020).

وفي سياق العلاقة بين الشفقة الذاتية والكمالية؛ فقد أبرزت نتائج دراسة الضبع (2018) أن الشفقة الذاتيّة – بأبعادها - التي تناقض أبعاد الكمالية العصابية- تُعدّ من التدخّلات النافعة، وبشكل خاص في بيئات التعلّم، حيث أظهرت نتائج تطبيق هذا المفهوم في بيئات التعلّم فاعليته، فالطالب الذي يُبدي تعاطفًا مع ذاته؛ يسعى بشكل صحي وبدافع داخلي إلى الإنجاز؛ لأنه يهتم بنفسه، ويريد أن يعمل بشكل مُتقن، وليس تجنّبًا للفشل، ولا خوفًا من الخطأ؛ وبالتالي يمكن التخلّص من النقد الذاتي أو التقييمات السلبية والانفعالات المصاحبة لها، فالتجاوب مع الذات يُحوّل أي إخفاق إلى فرصة للتعلّم.

كما أظهرت دراسة ستوبر وآخرين (Stoeber et al., 2020) أن الأفراد الذين مروا بتدخّل تنموي للشفقة الذاتيّة؛ أصبحوا أكثر يقينًا بشأن قدرتهم على إيجاد وسائل فعّالة لتحقيق الأهداف، وأن الكمال الموجه نحو الذات ذا علاقة سلبية مع الشفقة الذاتيّة، وأظهرت الكمالية الموجهة نحو الآخرين والمحددة اجتماعيًا علاقات سلبية مع الشفقة مع الآخرين، بينما أظهرت الكمالية الذاتيّة علاقة إيجابية بالشفقة الذاتيّة.

وبالاستناد إلى ما توصّلت إليه هذه الدراسات من علاقة ارتباطية موجبة بين الكمالية في أبعادها الايجابية والشفقة الذاتيّة، ونتيجة لما أوصت به الدراسات بتقديم برامج إثرائية وإرشادية تُراعي تحسين سمة الكمالية، وتعزيز مؤشرات الكمالية الإيجابية. ونظرًا لندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة التدخّلات الإرشادية القائمة على الشفقة الذاتيّة في تحسين سمة الكمالية، وأيضًا لأهمية الفئة المُستهدفة من الطالبات المُتفوّقات بالمرحلة الثانوية؛ فترى الباحثة أهمية القيام ببرنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات؛ لتحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المُتفوّقات دراسياً.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الراهنة في السؤال الرئيس الآتي: ما فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتيّة في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المُتفوّقات دراسياً؟

ويتفرّع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبيّة والضابطة على مقياس الشفقة الذاتيّة في القياس البعدي؟



- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في القياسين القبلي والبعدي، تُعزى للبرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في القياسين البعدي والتتبعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سِمَة الكَمَالِيَّة في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سِمَة الكَمَالِيَّة في القياسين القبلي والبعدي تُعزى للبرنامج الإرشادي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سِمَة الكَمَالِيَّة في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة الذاتية في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المُتَفَوِّقات دراسياً.
- 2- التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة في تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً بعد مضي فترة زمنية مناسبة من انتهاء الجلسات الإرشادية.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

الأهمية النظرية:

- 1- الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك والمتمثلة في متغيرات الدراسة الحالية، من خلال دراسة سِمَة الكَمَالِيَّة من المنظور الإيجابي، والشفقة الدَّائِيَّة، عبر تقديم برنامج إرشادي قائم على الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في تحسين سِمَة الكَمَالِيَّة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المُتَفَوِّقات دراسياً.
- 2- المساهمة التراكمية بالمعرفة المتخصصة في المجال، خاصة وأن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الشَّفَقَة الدَّائِيَّة بوصفها مدخلاً إرشادياً لتحسين سِمَة الكَمَالِيَّة - على حد علم الباحثة- مما قد يُسهم في فتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات وبحوث مستقبلية تتناول الموضوع من جوانب



ومجالات أخرى، والوقوف على تحسين سمة الكمالية لدى فئة المتفوقات دراسياً على وجه الخصوص.

3-الاهتمام بدراسة متغير الشفقة الذاتية كمفهوم وتدخل إرشادي حيث أثبتت الدراسات الحديثة تأثيره في الصحة النفسية، بوصفه أحد المتغيرات الإيجابية التي يجب الاهتمام بها في ظلّ تسارع وتيرة الحياة وتحدياتها وضغوطها على الأفراد بصفة عامة، وعلى فئة المتفوقين دراسياً بصفة خاصة، وذلك على الجانبين التنموي والوقائي، وأيضاً لكون الشفقة الذاتية تقع في فئة مهمة جداً وهي مصادر الاستهداف البديلة التي تعتبر من العوامل المقاومة التي تساعد على الوقاية من الوقوع في الأخطاء السلبية.

3-الاهتمام بالجوانب النفسية للمتفوقين والتي تعد - في حد ذاتها - عوامل استهداف تحد من قدراتهم، فرعايتهم لا تقتصر على الجانب المعرفي فقط.
الأهمية التطبيقية:

يمكن أن يستفيد من نتائج هذه الدراسة كل من:

1-المربين والمهتمين ببرامج المتفوقين في تصميم برامج إثرائية وفعاليتها في تحسين سمة الكمالية التي تناسب المتفوقات دراسياً، والتي قد تكشف عنها الدراسة الحالية.
2- المتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي؛ لمساعدة الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات دراسياً على التعامل مع أوجه القصور والنقص، وعند مواجهتهن للإخفاقات وظروف الحياة العصبية.

3-كما تتضح أهمية الدراسة فيما يمكن أن تُسفر عنه من نتائج، يمكن للباحثين الاستفادة منها في دراسات مستقبلية لفئات أخرى مختلفة في الأسرة، أو المدرسة، أو مؤسسات العمل.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

تناول الدراسة المصطلحات الآتية:

سمة الكمالية Perfectionism:

يرى القمش (2012، ص. 5) أن سمة الكمالية هي أن "يضع الفرد معايير متطرفة غير معقولة، والسعي القهري لبلوغ أهداف مستحيلة، وتقييم الذات على أساس مستوى الإنجاز والإنتاجية، والتفكير بمنطق كل شيء أو لا شيء".



وتُعرّفها أرنوط (2016، ص.90) بأنها: "ميل الفرد لوضع مستويات عالية بشكل مُبالغ فيها لأدائه وأداء الآخرين، والاهتمام الزائد بالأخطاء، وإدراكه للضغط من توقّعات الوالدين ونقدهم لأدائه، والحاجة لاستحسان الآخرين وقبولهم لأدائه، والميل للتنظيم والتخطيط المُفرط، والسعي الدؤوب للتمييز".

وتأخذ الدراسة الحالية بمفهوم السلیمان (2016) بوصفها "مجموعة من الأبعاد تتضح في بعض السلوكيات السلبية للفرد وتسيطر عليه، وتدفعه لمزيد من العمل المتواصل؛ للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء الذي وضعه لنفسه". وتتضح الكَماليّة وفقاً لهذا التعريف في خمس مكونات رئيسية، وهي:

1. التصوّر العالي لمستوى الأداء الشخصي.
2. التقدير للتنظيم وإدارة الوقت.
3. الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء.
4. التصوّر لنقد الآخرين.
5. التصوّر لتوقّعات الآخرين.

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المتفوقة دراسياً على مقياس (الكَماليّة) إعداد: السلیمان 2016.

الشَّفَقَة الدَّائِيَّة Self-Compassion:

تعرّف نيف (Neff, 2003) الشَّفَقَة الدَّائِيَّة بأنها: تبني الفرد اتجاهًا رحيماً ومتفهِّماً نحو ذاته عند مواجهة المواقف التي تهدّد قدرته وكفاءته، أو فيما يتعلّق بأوجه القصور الشخصية، أو الإخفاق والفشل، أو الضعف أو خيبة الأمل أو الألم، وقبولها بدلاً من التوحّد معها أو تجنّبها أو إنكارها، وبدلاً من إصدار الأحكام القاسية على الذات.

ووفقاً لهذا التعريف فقد حُدّدت ثلاثة أبعاد قطبية، تُمثّل المكونات الرئيسة للشَّفَقَة الدَّائِيَّة، التي أُسس عليها مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة وتعتمد عليه الدراسة الحالية، وهي:

- ١- اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي.
- ٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة.
- ٣- اليقظة الذهنية مقابل التوحّد.



وتقاس إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس (الشَّفَقَّةُ الدَّائِيَّةُ) (النسخة
المختصرة): إعداد (Neff, 2003).
المُتَّفَوِّقَاتُ دِرَاسِيًّا:

هن الطالبات المُتَّفَوِّقَاتُ والمتميّزات عن أقرانهن العاديات، ممن هن في مثل سنهن، كما
يتميّزن بصفات وقدرات خاصة، وتُعرِّف علمهن من خلال الدرجات العالية التي يحصلن عليها في
الاختبارات المدرسية، والتفوق في المهارات المختلفة، وممارسة الأنشطة بفعالية، وتقارير المعلمين في
المواد الدراسية (طه، 2020).

وتحدد إجرائياً بالطالبات الحاصلات على معدل دراسي تراكمي (75، 4) في جميع المقررات
الدراسية خلال الدراسة بالمرحلة الثانوية.
حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة بمتغيراتها الرئيسة وهي: البرنامج الإرشادي القائم على
الشَّفَقَّةُ الدَّائِيَّةُ في تحسين سِمَةِ الكَمَالِيَّةِ لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً.
- الحدود البشرية: عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً.
- الحدود المكانية: إحدى مدارس التعليم العام.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني عام 1444-2023م وامتدت حتى الفصل الدراسي
الثاني عام 1445هـ - 2024م

الدراسات السابقة:

أجرت الباحثة مراجعة لأدبيات الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية،
وذلك على النحو الآتي:

المحور الأول: دراسات تناولت العلاقة بين الكَمَالِيَّةِ والشفقة الدَّائِيَّةِ:

وقامت ربيكا وفريز (2020) Rebecca and Fraenze بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين
الكمالية متعددة الأبعاد والشفقة الذاتية بأبعادها وقد تكونت عينة الدراسة من (428) مشارك وقد
تم تطبيق مقياس الكمالية الذي تم تطويره من قبل Stoeber and Madigan, 2016 ومقياس
الشفقة الذاتية الذي أعدته Neff, 2003 وأوضحت نتائج الدراسة أن القلق بشأن الأخطاء أقوى
مؤشر على الكمال الكلي، يليه السعي من أجل التميز ثم التناقض وقد تنبأت أبعاد الكمالية السلبية
غير التكيفية (القلق بشأن الأخطاء - التناقض) بمستويات منخفضة من الشفقة الذاتية وأبعادها



الإيجابية (اللفظ الذاتي - الإنسانية المشتركة - اليقظة الذهنية) كما تنبأ بعد السعي إلى التميز فقط بمستويات أعلى من البعد السلبي للشفقة الذاتية (الحكم الذاتي).

وبحث دراسة السلوي وخليفة (2021) عن مستوى اليقظة العقلية والكمالية السوية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً، ومعرفة العلاقة بين هذه المتغيرات. وقد تكوّنت عينة الدراسة من (232) طالبة، تراوح أعمارهن بين (16-18) سنة، أُخترن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية - إعداد (Baer et al. 2006) - ومقياس الكمالية - إعداد طراد الزهراني (2017) - ومقياس التوجه نحو الحياة، من إعداد مصطفى زبيدات (2012). وتوصّلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد العينة بالكمالية الإيجابية كما توصلت إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة بين الكمالية الإيجابية والتوجه نحو الحياة واليقظة العقلية.

وأجرى الغامدي (2022) دراسة تهدف إلى التعرف على التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللا توافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، أيضاً الفروق في التعاطف مع الذات وفقاً لمتغير النوع، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات إعداد Neff, 2011 ترجمة الباحث، ومقياس أساليب الضغوط النفسية إعداد Carver, 1997 ترجمة المنصوري 2014، ومقياس الكمالية التوافقية واللا توافقية إعداد جاهين 2010، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية اللاتوافقية كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الكمالية التوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد التعاطف مع الذات، حيث كانت لصالح الإناث في بعد الإنسانية المشتركة، ولصالح الذكور في بعد اليقظة الذهنية لآ في حين لا توجد فروق بينهم في بعد اللفظ الذاتي والدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي.

وهدفت دراسة (Daniilidou, 2023) إلى التعرف على العلاقة بين الكمالية بنوعها التكيفي وغير التكيفي والشفقة الذاتية لدى عينة من البالغين وتأثير العمر على أنواع الكمالية ومكونات

الشفقة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (509) شخص تتراوح أعمارهم من (18- 65) عاماً، واستخدمت الباحثة مقياس الشفقة الذاتية من إعداد Neff, 2003، ومقياس الكمالية الذي تم إعداده من قبل Slaney et al, 2001 وقد أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المعايير المرتفعة ومكونات التعاطف الذاتي وعلاقة ارتباطية موجبة بين التناقض والأبعاد السلبية للشفقة الذاتية (الحكم الذاتي، العزلة) والمبالغة في تحديد الهوية وعلاقة ارتباطية سالبة بين التناقض وبين الأبعاد الإيجابية (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية) كما وجدت أن أصحاب الكمالية الإيجابية التكيفية وغير الكمالين أظهروا مستويات أعلى في الأبعاد الإيجابية للشفقة الذاتية ومستويات أقل في أبعادها السلبية مقارنة بأصحاب الكمالية السلبية غير التكيفية، وفيما يتعلق بالعمر فقد كان المشاركون في الفئة العمرية الأعلى عام يتمتعون بمستوى أعلى من الشفقة الذاتية مقارنة بالمشاركين في الفئة العمرية، كما أن الكمالية كانت مرتفعة لديهم بجوانبها الإيجابية والسلبية مقارنة في الأكبر عمراً.

المحور الثاني: دراسات تناولت التدخلات الإرشادية والعلاجية القائمة على الشفقة الذاتية:

هدفت دراسة بيلا وآخرين (2020) Yela et al. إلى فحص أثر برنامج تدريبي للعقل المُشفق على الذات في مساعدة الأفراد على مواجهة تحديات الحياة والمعاناة، وتعزيز الرفاهية والصحة النفسية لدى (٦١) طالباً من الطلاب المُتدرِّبين لعلم النفس الإكلينيكي والصحي. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية الشفقة بالذات واليقظة العقلية، وتحسين الرفاهية والصحة النفسية لدى الطلبة.

وأجرى عكاشة وآخرون (2020) دراسة هدفت إلى التَّعرُّف على فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل. وتكوَّنت عينة الدراسة من (23) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بلغ متوسط أعمارهن (15) عاماً، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة، واستخدمت مقياس الشفقة بالذات - إعداد نيف (2003)، تعريب وتقنين: عادل المنشاوي (2016) - ومقياس الانفعالات الأكاديمية - إعداد Pekrun, Goetz (2011) تعريب: عادل المنشاوي - ومقياس الصمود الأكاديمي - إعداد: هبة عمران (2020) وقد أكدت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي.



وتناولت دراسة أولتن ويبر (2020) Olton-Weber تأثير برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين الكَماليَّة لدى الطلاب الموهوبين بالمدارس الإعدادية. وقد تكوّنت عينة الدراسة من (42) طالبًا طَبَّق عليهم مقياسا الكَمال للأطفال والمراهقين (CAPS) لفيليت وآخرين، ومقياس اليقظة العقلية، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المصمَّم لتعليم اليقظة وذلك لمدة ستة أسابيع. وقد تضمّنت النتائج تغييرًا كبيرًا في الكَماليَّة وزيادة اليقظة، وأن اليقظة العقلية قد تكون تدخلًا مناسبًا؛ لتقليل أشكال الكَماليَّة المفروضة ذاتيًا على طلاب المدارس الإعدادية في برامج الموهوبين والمتفوقين.

أجرى الضبع دراسة (2021) هدفت إلى التَّعرُّف على فَعاليَّة برنامج إرشاديِّ قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي في أثناء جائحة كورونا Covid-19 لدى طلاب الجامعة. وقد تكوّنت عينة الدراسة من (13) طالبًا من جامعة الملك خالد، كلية التربية، بلغ متوسط أعمارهم ما بين (20-31)، وقُسِّموا عشوائيًا إلى مجموعتين: تجريبية (7) طلاب، وضابطة تكوّنت من (6) طلاب، واستخدم الباحث مقياس القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي، والبرنامج الإرشادي الإلكتروني القائم على التعاطف مع الذات، وهما من إعدادهِ. وأكدت النتائج فَعاليَّة البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق.

وقامت المصري (2021) بدراسة تهدف إلى اختبار مدى فَعاليَّة برنامج إرشاديِّ انتقائي على خفض اجترار الأفكار السلبية، وزيادة مستوى الشَّفَقَة بالذات لدى طلاب الجامعة المُتفَوِّقين عقليًا ذوي الكَماليَّة العصبائية. وتكوّنت عينة الدراسة من (48) طالبًا وطالبة أُختيروا من عينة الدراسة الوصفية، وقُسِّموا إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة). وأظهرت نتائج البحث فَعاليَّة البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض اجترار الأفكار وتنمية الشَّفَقَة بالذات لدى طلاب الجامعة المُتفَوِّقين عقليًا ذوي الكَماليَّة العصبائية، وتبيَّن أثر البرنامج في خفض مستوى الكَماليَّة العصبائية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة زكي وحرب (2021) إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على الرأفة بالذات في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى عينة من المتفوقين عقليا، وقد تكونت عينة الدراسة من (11) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي القائم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث واستخدم الباحثان مقياس الرأفة بالذات إعداد Neff,2003 ترجمة الباحثين ومقياس الضغوط



الأكاديمية إعداد حرب، 2018، ومقياس الازدهار النفسي إعداد الباحثين، ويتكون البرنامج التدريبي في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين.

كما هدفت دراسة الغنيبي وحلمي (2024) للتعرف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في خفض التفكير المغاير التصاعدي وتحسين التفكير المغاير التنازلي لدى عينة من ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي بلغ عددها (15) طالبا وطالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية، جامعة بنها وقد استخدم المنهج التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة واستخدم الباحثان مقياس الرأفة بالذات من إعدادهم، ومقياس التفكير المغاير للواقع إعداد سامح حرب، 2020 وقد أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج على عينة البحث في خفض تفكيرهم المغاير التصاعدي وتحسين التفكير المغاير التنازلي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة حول مفاهيم الكمالية والشفقة الذاتية؛ لاحظت

الباحثة الآتي:

- ميّزت العديد من الدراسات بين الكمالية بأنواعها – الإيجابية والسلبية - ووضحت أبعادها، واختلاف درجة التأثير لكل بُعد، وعلاقتها بالعديد من المتغيرات، ومنها الشفقة الذاتية. واتفقت معظم هذه الدراسات على: أهمية المتغيرات التي تتضمنها، وفي النتائج المتقاربة التي توصلت إليها، وفي العلاقة التي تربط بين الكمالية السلبية غير التكيفية والشفقة الذاتية، وهي علاقة سلبية ويُلاحظ أن عينات جميع الدراسات السابقة تنوّعت ما بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، ومنهم عينة الدراسة المُستهدفة.
- وجود تباين بين نتائج الدراسات حول ارتباط سمة الكمالية بالطلاب المتفوقين دراسياً؛ حيث أوضحت الأبحاث التي تناولت عينات من المتفوقين دراسياً أن الكمالية باختلاف أبعادها لم تتضح نتائجها بصورة واحدة وليست مقتصرة على الطلاب المتفوقين دون غيرهم، في حين أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ميل الطلاب المتفوقين دراسياً - على وجه الخصوص - إلى الكمالية، مقارنة في مستواها المتوسط بأقرانهم العاديين، وهذا الاختلاف في الدراسات مع قصور الجانب البحثي في متغيراتها تدفعنا إلى محاولة حسم الخلاف وهو ما تسعى الدراسة الحالية لتحقيقه.



- تبين من الدراسات وجود ندرة في الدراسات التجريبية التي تدخلت لتحسين سمة الكمالية، واقتصار البحث على دراسة الكمالية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- تم تناول مُتغيّر الشَّفَقَة الدَّائِيَّة بالدراسات العربية في السنوات الأخيرة - بشكل خاص - في الجانب الوصفي حسب ما لُوَظ، وعلى الرغم من وجود برامج تجريبية لكن هناك ندرة في البرامج الإرشادية والعلاجية القائمة على تدخلات الشَّفَقَة الدَّائِيَّة، وبخاصة لعينة الدراسة ومُتغيّراتها في المكتبة العربية، فهذا البرنامج الأول - بحسب علم الباحثة- إذ لا يوجد برنامج إرشاديّ مُقدّم للطالبات المُتفَوِّقات أكاديميًّا في المرحلة الثانوية؛ لتحسين سِمَة الكَمَالِيَّة باستخدام الشَّفَقَة الدَّائِيَّة، بوصفها مدخلًا تنمويًّا أو علاجيًّا أو وقائيًّا، بخلاف الدراسات الأجنبية التي اهتمت به بتوسّع أكبر في الجانبين الوصفي والتجريبي.
- أظهرت الدراسات ارتباط الشَّفَقَة الدَّائِيَّة إيجابيًا مع العديد من المُتغيّرات الإيجابية التي تُسهم في تحقيق الرفاهية، وتعزيز الصحة النفسية.
- أكّدت نتائج الدراسات السابقة أن الشَّفَقَة الدَّائِيَّة فعّالة في خفض الكَمَالِيَّة السلبية، وتعدُّ تدخلًا مناسبًا ومؤثرًا.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في القياسين القبلي والبعدي تُعزى للبرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشَّفَقَة الدَّائِيَّة في القياسين البعدي والتتبعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سِمَة الكَمَالِيَّة في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سِمَة الكَمَالِيَّة في القياسين القبلي والبعدي تُعزى للبرنامج الإرشادي.



• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية في القياسين البعدي والتبقي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تستخدم الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي لاختبار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة الذاتية (المتغير المستقل) في تحسين سمة الكمالية (المتغير التابع) بطريقة القياسات القبليّة والبعديّة والتتبعية على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً البالغ عددهن 720 طالبة.

عينة الدراسة:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (250) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً حسب تصنيف إدارة التعليم للمتفوقات وهن الحاصلات على نسبة مئوية من (98 إلى 100)، تتراوح أعمارهن ما بين (15-19) عاماً بمتوسط عمري (16,61) عاماً، وانحراف معياري (1,037).

عينة الدراسة التجريبية:

أعيد تطبيق المقاييس في المدرسة التي يوجد فيها أكبر عدد من المتفوقات الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس سمة الكمالية، ودرجات منخفضة على القطب السلبي لمقياس الشفقة الذاتية، وتم اختيار عينة الدراسة وفقاً للإرباعي الأعلى وكان عددهن (26) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين (15-18) عاماً، بمتوسط عمري (16,61)، وانحراف معياري (0,961)، ثم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: تتكون كل مجموعة من (13) طالبة.

التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة):

على الرغم من أن المجموعتين التجريبية والضابطة تم اختيار أفرادهما في ضوء الشروط السابقة نفسها، إلا أنه تم التأكد من مدى تكافؤهما من خلال معيار إحصائي قبل تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، من خلال استخدام اختبار (Man-Whitney) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على النحو الآتي:



جدول (1)

اختبار "Man-Whitney" لحساب الفروق بين المجموعتين: (الضابطة والتجريبية) في العمر، وعلى مقياسي الشفقة الذاتية وسمّة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (ن=26)

المتغيرات	مجموعتا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
العمر	المجموعة الضابطة	13	11,81	153,50	62,500	0,264
	المجموعة التجريبية	13	15,19	197,50		
الرحمة بالذات	المجموعة الضابطة	13	15,46	201,00	59,000	0,204
	المجموعة التجريبية	13	11,54	150,00		
الحكم الذاتي	المجموعة الضابطة	13	16,00	208,00	52,000	0,101
	المجموعة التجريبية	13	11,00	143,00		
الإنسانية المشتركة	المجموعة الضابطة	13	14,81	192,50	67,500	0,390
	المجموعة التجريبية	13	12,19	158,50		
العزلة	المجموعة الضابطة	13	14,35	186,50	73,500	0,579
	المجموعة التجريبية	13	12,65	164,50		
اليقظة العقلية	المجموعة الضابطة	13	15,38	200,00	60,000	0,223
	المجموعة التجريبية	13	11,62	151,00		
الإفراط في التوحد مع	المجموعة الضابطة	13	11,38	148,00	57,000	0,169
	المجموعة التجريبية	13	11,38	148,00		



			203,00	15,62	13	المجموعة التجريبية	الذات
غير	0,880	81,500	172,50	13,27	13	المجموعة الضابطة	التصور لمستوى الأداء الشخصي
دال			178,50	13,73	13	المجموعة التجريبية	
غير	0,091	51,500	208,50	16,04	13	المجموعة الضابطة	التقدير للتنظيم وإدارة الوقت
دال			142,50	10,96	13	المجموعة التجريبية	
غير	0,153	56,000	204,00	15,69	13	المجموعة الضابطة	الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء
دال			147,00	11,31	13	المجموعة التجريبية	
غير	0,223	60,000	200,00	15,38	13	المجموعة الضابطة	التصور لنقد الآخرين
دال			151,00	11,62	13	المجموعة التجريبية	
غير	0,979	84,000	176,00	13,54	13	المجموعة الضابطة	التصور لتوقعات الآخرين
دال			175,00	13,46	13	المجموعة التجريبية	
غير	0,511	71,000	189,00	14,54	13	المجموعة الضابطة	الدرجة الكلية لسمة الكمالية
دال			162,00	12,46	13	المجموعة التجريبية	

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في العمر، ومقياس الشفقة الذاتية بأبعاده الفرعية، مقياس سمة الكمالية (بأبعاده والدرجة الكلية؛ مما يشير إلى تجانس المجموعتين: الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.



أدوات البحث:

تستخدم الدراسة الحالية الأدوات الآتية:

- مقياس الشَّفَقَة الذاتية (النسخة المختصرة): إعداد (Neff,2003) ترجمة الباحثة يتكون المقياس من (26) بنداً تُعبر عن أبعاد الشفقة الذاتية وهي ثلاثة عوامل إيجابية يقابلها ثلاثة عوامل سلبية، ويتم الحصول على درجتين كليتين للمقياس، الدرجة الأولى تُعبر عن درجات المشاركين على الشفقة الذاتية من خلال العوامل الإيجابية الثلاث، أما الدرجة الكلية الثانية فتعبر عن افتقار الشفقة الذاتية من خلال العوامل السلبية الثلاث، ويجب المشاركون على بنود المقياس من خلال تقديرهم الذاتي طبقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث تتراوح مستويات الشدة للإجابة عنه بين خمسة مستويات، من (1-5). (Longe et al, 2012).

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة الذاتية:

أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لبنود المقياس عن طريق حساب:

أ- معاملات الارتباط لعبارات مقياس الشفقة الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة

الثانوية المتفوقات دراسياً مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه:

تم حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (26) عبارة، وبين

الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، وعددها (6) أبعاد، كما يعرضها الجدول الآتي:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة

الثانوية المتفوقات دراسياً والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه (ن=250)

البعـد	م	معاملات الارتباط	البعـد	م	معاملات الارتباط	البعـد	م	معاملات الارتباط
الرحمة بالذات	5	0,453**	البعـد	21	0,583**	م	9	0,702**
	12	0,478**	الإنسانية	3	0,764**	اليقظة	14	0,613**
	19	0,587**	المشتركة	7	0,773**	العقلية	17	0,717**
	23	0,472**		10	0,636**		22	0,745**
	26	0,428**		15	0,648**	الإفراط في	2	0,699**
الحكم الذاتي	1	0,637**	العزلة	4	0,787**	التوحد مع	6	0,533**



الارتباط	م	البعد	الارتباط	م	البعد	الارتباط	م	البعد
0,657**	20	الذات	0,752**	13		0,728**	8	
0,494**	24		0,696**	18		0,808**	11	
			0,605**	25		0,814**	16	

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه قد جاءت دالة عند مستوى (0,01) وقد تراوحت قيم هذه المعاملات ما بين (0,428) إلى (0,814)، وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس، وهذا بدوره يبين اتساق عبارات كل بعد. ب- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس الشفقة الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً ببعضها البعض، وبين الدرجة الكلية للمقياس. تمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (6) أبعاد وبعضها بعضاً من جهة، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وبين جدول (3) هذا الإجراء:

جدول (3)

مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس الشفقة الذاتية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً وبعضها بعضاً، وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=250).

الأبعاد	الرحمة بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	الإفراط في التوحد مع الذات
الرحمة بالذات	-	-0,289**	0,453**	-0,394**	0,623**	-0,430**
الحكم الذاتي		-	-0,534**	0,643**	-0,565**	-0,682**
الإنسانية المشتركة			-	-0,446**	0,557**	-0,334**
العزلة				-	-0,472**	0,594**
اليقظة العقلية					-	-0,708**
الإفراط في التوحد مع الذات						-

يتضح من جدول (3) أن معظم الارتباطات البينية بين أبعاد الشفقة الذاتية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) فأقل، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، كما أن معاملات الارتباط في الاتجاهات المتوقعة؛ حيث ارتبطت الأبعاد السلبية ببعضها ارتباطاً



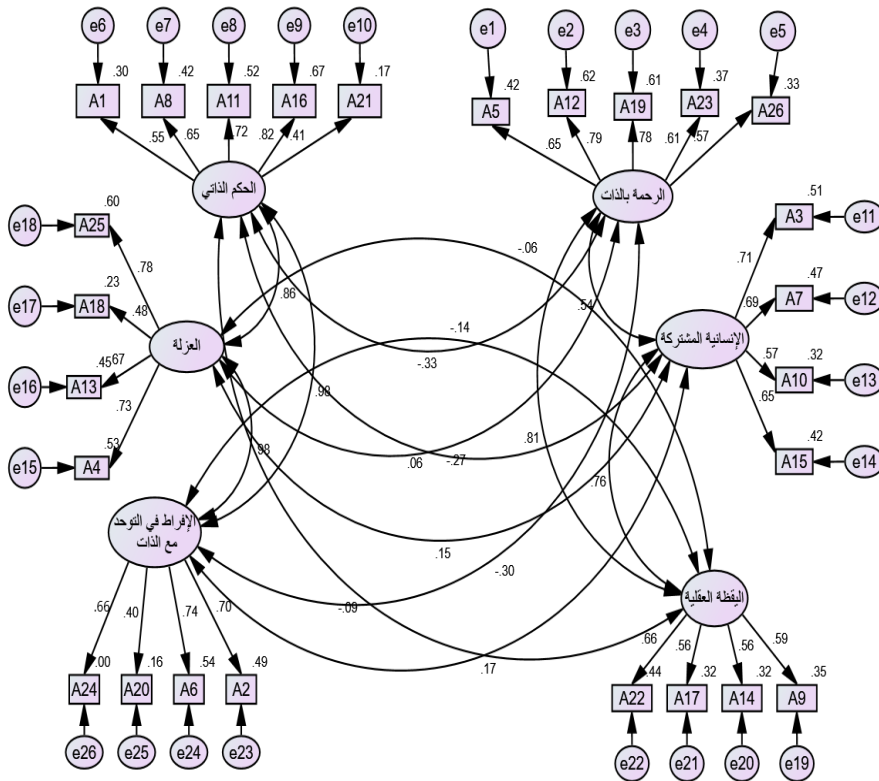
إيجابياً، كما ارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطاً إيجابياً أيضاً، في حين ارتبطت الأبعاد السلبية بالأبعاد الإيجابية ارتباطاً سلبياً في معظم الحالات.

ثانياً: الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس الشفقة الذاتية عن طريق:

-التحليل العاملي التوكيدي: Confirmatory Factor Analysis

وكما تمَّ التحقق من صدق مقياس الشفقة الذاتية في الدراسة الحالية من خلال التحليل العاملي التوكيدي (CFA) بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (250) من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً بواسطة برنامج AMOS V-24؛ باستخدام طريقة Maximum Likelihood، حيث تكون المقياس من ثلاثة عوامل كامنة ثنائية القطب يتوزع عليهم (26) عاملاً مشاهداً، وقد حقق النموذج المقترح أفضل جودة مطابقة للبيانات، ويوضح جدول (4) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة الذاتية:



شكل (1) التحليل العاملي التوكيدي للشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً.



ويوضح جدول (4) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة الذاتية:

جدول (4)

مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (ن=250)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
من 0-3	2,540	النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية $df:(X^2)$
من 0,90-1	0,897	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
	0,901	مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)
	0,895	مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI)
	0,910	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)
	0,912	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)
	0,921	مؤشر توكر-لويس (TLI)
من 0-0,08	0,072	جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي (RMSEA)
تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من قيمة النموذج المشيع	754,000	مؤشر محك المعلومات المقترح للنموذج الحالي (AIC)
	907,498	مؤشر محك المعلومات المقترح للنموذج المشيع (AIC)

يتضح من جدول (4) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عالية، مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

ثالثاً: الثبات Reliability:

تمّ حساب ثبات مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً في هذه الدراسة باستخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، ويوضح جدول (5) نتائج ذلك.



جدول (5)

معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا لمقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (ن=250)

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
الرحمة الذاتية	0,809	0,810
الحكم الذاتي	0,761	0,772
الإنسانية المشتركة	0,746	0,746
العزلة	0,754	0,760
اليقظة العقلية	0,789	0,789
الإفراط في التوحد مع الذات	0,711	0,720

يتضح من جدول (5) أنّ معاملات ألفا للثبات المستخرجة باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل أوميغا؛ جاءت مرتفعة، وهي قيم تشير إلى ثبات المقياس، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي توفرت فيه مؤشرات عالية على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

٢- مقياس الكمالية لدى المتفوقين، إعداد: (السليمان، 2016):

صُمم مقياس الكمالية للتعرف على طبيعتها، وقياس أبعادها لدى الطلاب من قبل نورة السليمان (2016)، وتكوّن المقياس في صورته النهائية من (48) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد سلبية لسمة الكمالية، وهي:

- البعد الأول: التصور لمستوى الأداء الشخصي، ويتضمن (14) عبارة.
- البعد الثاني: التقدير للتنظيم وإدارة الوقت، ويتضمن (9) عبارات.
- البعد الثالث: الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء، ويتضمن (8) عبارات.
- البعد الرابع: التصور لنقد الآخرين، ويتضمن (9) عبارات.
- البعد الخامس: التصور لتوقعات الآخرين، ويتضمن (8) عبارات.

وللتحقّق من ملاءمة المقياس للعينة طُبّق على عينة مكوّنة من (150) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين وغير المتفوقين بالرياض، أختيروا عشوائياً. وبعد تطبيقه تم التأكد من



ثباته من خلال طريقة إلفا كرونباخ والتجزئة النصفية واتساقه، من خلال التّعرف على مدى ارتباط كل عبارة من عبارات الأبعاد بالدرجات الكلية لذلك البعد الذي تنتهي إليه.

الخصائص السيكومترية لمقياس سمة الكمالية:

أولاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لبنود المقياس عن طريق:

أ- حساب معاملات الارتباط لعبارات مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً مع الدرجة الكلية للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (48) عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، كما يعرضها الجدول (6):
جدول (6)

معاملات الارتباط لعبارات مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً مع الدرجة الكلية (ن=250)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
1	0,459**	17	0,511**	33	0,348**
2	0,486**	18	0,306**	34	0,655**
3	0,493**	19	0,521**	35	0,550**
4	0,542**	20	0,475**	36	0,298**
5	0,439**	21	0,332**	37	0,615**
6	0,364**	22	0,262**	38	0,483**
7	0,638**	23	0,497**	39	0,486**
8	0,600**	24	0,472**	40	0,445**
9	0,525**	25	0,420**	41	0,557**
10	0,618**	26	0,499**	42	0,687**
11	0,715**	27	0,527**	43	0,375**
12	0,635**	28	0,457**	44	0,331**
13	0,568**	29	0,283**	45	0,352**
14	0,658**	30	0,549**	46	0,607**
15	0,332**	31	0,509**	47	0,389**
16	0,366**	32	0,294**	48	0,360**



يتضح من جدول (6) دلالة معاملات الارتباط بين جميع بنود المقياس والدرجة الكلية له؛ حيث تراوحت هذه القيم ما بين (0,262) إلى (0,715)، وقد جاءت جميع المعاملات دالة عند مستوى دلالة (0,05) فأقل، وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الأولى من مراحل القياس. ب- معاملات الارتباط لعبارات مقياس سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه:

تمّ حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس البالغ عددها (48) عبارة، وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه، وعددها (5) أبعاد، كما يعرضها الجدول الآتي:

جدول (7)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه (ن=250)

معاملات الارتباط	م	البعد	معاملات الارتباط	م	البعد	معاملات الارتباط	م	البعد
0,512**	33		0,458**	17		0,521**	1	التصور
0,584**	34		0,537**	18		0,328**	2	لمستوى
0,577**	35		0,507**	19		0,593**	3	الأداء
0,292**	36		0,621**	20		0,609**	4	الشخصي
0,694**	37		0,437**	21		0,447**	5	
0,544**	38		0,410**	22		0,375**	6	
0,555**	39		0,453**	23		0,713**	7	
0,334**	40		0,547**	24	الاهتمام	0,680**	8	
0,650**	41	التصور	0,561**	25	بعدم	0,592**	9	
0,748**	42	لنقد	0,555**	26	الوقوع في	0,678**	10	
0,520**	43	الأخرين	0,574**	27	الأخطاء	0,776**	11	
0,396**	44		0,565**	28		0,700**	12	
0,475**	45		0,312**	29		0,589**	13	
0,671**	46		0,595**	30		0,747**	14	
0,497**	47		0,600**	31		0,419**	15	التقدير
0,493**	48		0,414**	32	التصور	0,517**	16	للتنظيم
					لتقدير			وإدارة الوقت
					الأخرين			



يتضح من جدول (7) أن جميع قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت دالة عند مستوى (0,05) فأقل، وقد تراوحت قيم هذه المعاملات ما بين (0,292) إلى (0,776)، وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس، وهذا بدوره يبين اتساق عبارات كل بعد.

ب- حساب مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً وبعضها بعضاً، وبين الدرجة الكلية للمقياس.

تمّ حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس البالغ عددها (5) أبعاد وبعضها البعض من جهة، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وبين جدول (8) هذا الإجراء:

جدول (8)

مصفوفة معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً وبعضها بعضاً، وبين الدرجة الكلية للمقياس (ن=250).

الأبعاد	التصور لمستوى الأداء الشخصي	التقدير للتنظيم وإدارة الوقت	الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء	التصور لنقد الآخرين	التصور لتوقعات الآخرين	الدرجة الكلية
التصور لمستوى الأداء الشخصي	-	0,605**	0,673**	0,585**	0,668**	0,897**
التقدير للتنظيم وإدارة الوقت		-	0,489**	0,509**	0,594**	0,807**
الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء			-	0,568**	0,453**	0,855**
التصور لنقد الآخرين				-	0,646**	0,842**
التصور لتوقعات الآخرين					-	0,824**

يتضح من جدول (8) أن جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين أبعاد مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً وبعضها بعضاً من جهة، وبين الدرجة الكلية

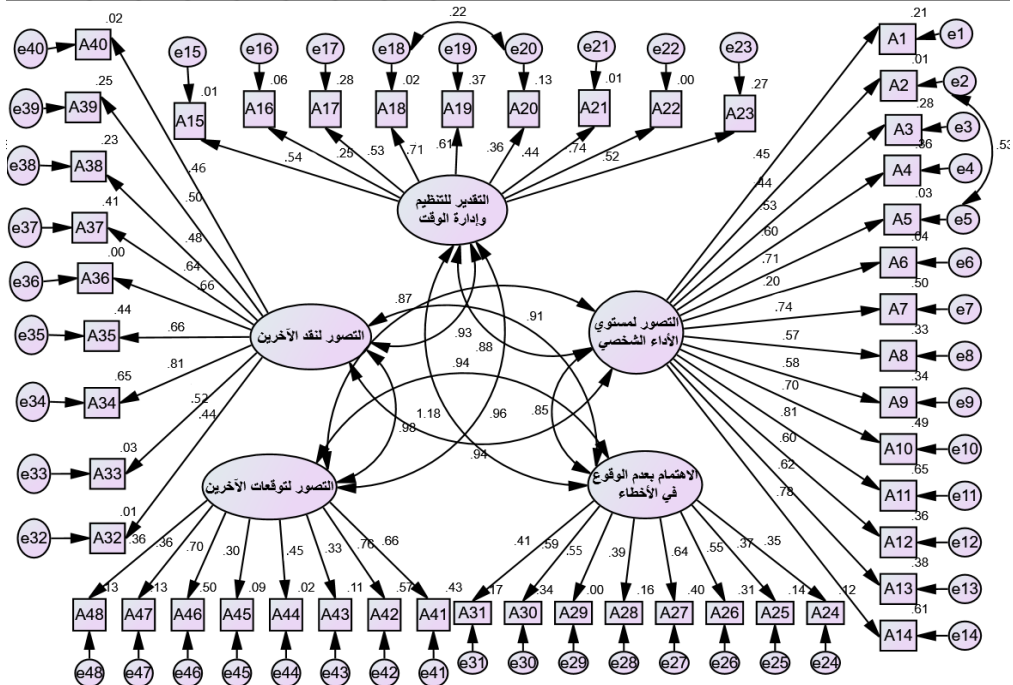


للمقياس ككل من جهة أخرى، قد جاءت دالة عند مستوى (0.05) فأقل، وهو ما يشير إلى تحقق صدق المقياس عند المرحلة الثالثة من مراحل الاتساق الداخلي، وهذا بدوره أثبت اتساق أبعاد المقياس في قياسها لسمة الكمالية لدى عينة الدراسة.
ثانياً: الصدق:

تم التحقق من صدق مقياس سمة الكمالية عن طريق:

-التحليل العائلي التوكيدي: Confirmatory Factor Analysis

تمّ التحقق من صدق مقياس سمة الكمالية في الدراسة الحالية من خلال التحليل العائلي التوكيدي (CFA) بعد تطبيق المقياس على الأفراد المشاركين بالدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (250) من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً بواسطة برنامج (AMOS V-24)؛ باستخدام طريقة Maximum Likelihood؛ حيث تم افتراض أن العوامل الكامنة لمقياس سمة الكمالية تتوزع على خمسة عوامل يتوزع عليها (48) عاملاً مشاهدًا، وقد حقق النموذج المقترح أفضل جودة مطابقة للبيانات، ويوضح شكل (2) نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس سمة الكمالية:



شكل (2) التحليل العائلي التوكيدي لمقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً.



ويوضح جدول (9) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس سمة

الكمالية:

جدول (9)

مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس سمة الكمال لدى طالبات المرحلة
الثانوية المتفوقات دراسياً (ن=250)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
من 0-3	2,990	النسبة بين مربع كاي ودرجة الحرية $df:(X^2)$
من 0,90-1	0,904	مؤشر حسن المطابقة (GFI)
	0,901	مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)
	0,897	(CFI) مؤشر حسن المطابقة المقارن
	0,887	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)
	0,896	مؤشر المطابقة المعيارى (NFI)
	0,910	(TLI) مؤشر توكر-لويس
من 0-0,08	0,076	(RMSEA) جذر متوسطات مربع الخطأ التقريبي
تكون قيمته للنموذج الحالي أقل	2448,000	مؤشر محك المعلومات المقترح للنموذج الحالي (AIC)
من قيمة النموذج المشيع	3516,526	مؤشر محك المعلومات المقترح للنموذج المشيع (AIC)

يتضح من جدول (9) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس سمة الكمال لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً قد حظي بمؤشرات جودة مطابقة مقبولة؛ حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المثالي لها؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدقٍ عالية، مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجةٍ عاليةٍ من الموثوقية.

ثالثاً: الثبات Reliability

تمّ حساب ثبات مقياس سمة الكمال لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً في هذه الدراسة باستخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، ويوضح جدول (10) نتائج ذلك:



جدول (10)

معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات أوميغا لمقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (ن=250).

الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات أوميغا
التصور لمستوى الأداء الشخصي	0,837	0,837
التقدير للتنظيم وإدارة الوقت	0,697	0,700
الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء	0,747	0,750
التصور لنقد الآخرين	0,722	0,722
التصور لتوقعات الآخرين	0,774	0,774
الدرجة الكلية لسمة الكمالية	0,907	0,910

يتضح من جدول (10) أنّ معاملات ألفا للثبات المستخرجة باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل أوميغا؛ جاءت مقبولة، وهي قيم تشير إلى ثبات المقياس، وفي ضوء ذلك يمكن القول بأنّ المقياس الحالي توفرت فيه مؤشرات جيدة على ثباته، الأمر الذي يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية بدرجة عالية من الموثوقية.

3- البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة الذاتية (إعداد الباحثة)

هو مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة المستمدة من الأسس النظرية للشفقة الذاتية (الوعي والبصيرة بوجود المعاناة، الاهتمام التعاطفي المتعلق بسير المعاناة، الاستجابة السلوكية للعمل على التخفيف من تلك المعاناة) وخصائص عينة الدراسة، ويستهدف البرنامج تحسين سمة الكمالية لدى الطالبات المتفوقات دراسياً وذلك من خلال تفهم حالات الإخفاق وال فشل، والرفق بالذات بدلا من نقدها وإصدار أحكام قاسية عليها، الانفتاح على الانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلا من تجنبها أو إنكارها، وعدم التوحد مع خبرات الفشل والمعاناة والانخراط في انفعالات إيجابية. ويتضمن البرنامج مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية.

تحكيم البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج في صورته الأولية على عدد من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس لإبداء آرائهم وقد أجمعوا على صلاحية البرنامج الإرشادي للتطبيق مع الأخذ بالاعتبار ملاحظاتهم واقتراحاتهم قبل البدء بتنفيذ جلسات البرنامج وأهمها: تمديد عدد الجلسات ليتناسب مع التدريبات والفنيات التي تحتويها كل جلسة، توزيع فنيات الشفقة



الذاتية بما يتناسب مع الأهداف الإجرائية للجلسات مع تضمين كل جلسة بالفنيات الأساسية للشفقة الذاتية.

الهدف العام من البرنامج:

تحسين سمة الكمالية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً.

الأهداف الإجرائية للبرنامج وتمثل في:

1- تكوين بنية معرفية عن مفهوم الشفقة الذاتية وأبعادها (اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية) لدى الطالبات.

2- تنمية الشفقة الذاتية وتدريب الطالبات على ممارسة مهاراتها من خلال العديد من الفنيات والإجراءات والتدريبات بحيث تكون أسلوب حياة في التعامل مع الذات.

3- تعريف الطالبات بمفهوم الكمالية وجوانبها وخفض أعراض الجانب السلبي والوصول إلى مستوى متوازن لتحقيق الجانب السوي والإيجابي منها من خلال الشفقة الذاتية.

4- تعريف الطالبات على مهارة اليقظة الذهنية والتدريب على ممارستها.

5- تدريب الطالبات على تكوين اتجاه إيجابي ورحيم مع الذات في لحظات الألم والفضل وأثناء مواقف المعاناة.

6- تعريف الطالبات على الأفكار والمعتقدات الناقدة للذات والمولدة للمشاعر السلبية وتدريبهن على التعامل معها وإدارتها.

7- تدريب الطالبات على القيم التي تضيف معنى خاص للحياة والتجارب الإيجابية التي تساهم في تعزيز الشفقة الذاتية المكتسبة.

مخطط البرنامج

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
1	التعارف والتمهيد للبرنامج	التعارف بين الباحثة والمجموعة الإرشادية. كسر الحاجز النفسي وبناء العلاقة الإرشادية. تعريف الطالبات بطبيعة البرنامج الإرشادي ومحتواه وأهدافه.	الحوار والمناقشة	ملف التدريب أقلام	45 دقيقة
2	الكمالية	التعرف على الكمالية وجوانبها السلبية	المحاضرة	جهاز كمبيوتر	60

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
		والإيجابية وتأثير كل منهما على الشخصية والأداء. التعرف على الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالكمالية والأضطرابات المتعلقة فيها أو الناتجة عنها.	الحوار والمناقشة النمذجة الواجب المنزلي	عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	دقيقة
3	الشفقة الذاتية	التعرف على مفهوم الشفقة الذاتية والعلاج القائم عليها. التعرف على مكونات الشفقة الذاتية (اللفظ الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية). التعرف على فعالية الشفقة الذاتية في مواجهة الصعوبات المختلفة ومنها الكمالية. اكتشاف المخاوف المتعلقة بالشفقة الذاتية وتضيدها.	الحوار والمناقشة النمذجة الاستماع الحاني الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
4	اليقظة الذهنية	التعرف على مهارة اليقظة الذهنية. تدريب الطالبات على تطبيقات اليقظة الذهنية على مستوى: التنفس- الجسد- الاستجابة- الحركة- الصوت- الإحساس- الأفكار	المحاضرة الحوار والمناقشة النمذجة التنفس المهدئ الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
5	هنا والآن	متابعة تدريب الطالبات على مهارات اليقظة الذهنية المرتبطة بمهام الروتين اليومي.	المحاضرة الحوار والمناقشة التنفس المهدئ النمذجة الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
6	لنكن أكثر لطفاً	التعرف على مكون اللطف بالذات. تدريب الطالبات على اللغة اللطيفة وعرسها في الوعي لتتجاوز الكلمات وتكون جزء من التعامل الطبيعي اليومي. تدريب الطالبات على تكوين اتجاه إيجابي لطيف وحنون في الأوقات الصعبة.	المحاضرة الحوار والمناقشة كتابة الخطاب الحاني التنفس المهدئ الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة



رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
7	خيوط تجمعنا	التعرف على مكون الإنسانية المشتركة. إدراك حتمية المعاناة وتطوير موقف الرعاية الحانية في مواجهة القصور والاختلاف والفشل.	المحاضرة الحوار والمناقشة النمذجة الاستماع الحاني السلوك الرحيم الواجب المنزلية	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام بطاقات خيوط صوف	60 دقيقة
8	صوتك الناقد	التعرف على كيفية التعامل مع النقد الذاتي بفاعلية واتزان. التعرف على القيم التي تغذي النقد الذاتي والأضرار الناجمة عنه. تدريب الطالبات على الاستجابة المشفقة وتحفيز الذات بلطف بدلاً من النقد الذاتي.	المحاضرة الحوار والمناقشة حوار الكراسي الثلاثة الاستماع الحاني الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
9	إدارة المشاعر الصعبة	التعرف على المعتقدات والأفكار المولدة للمشاعر الصعبة وتأثيرها النفسي ورد الفعل الجسدي لها. تدريب الطالبات على كيفية مواجهة وإدارة المشاعر الصعبة. تدريب الطالبات على الاسترخاء.	المحاضرة الحوار والمناقشة صحيفة الشفقة الذاتية الاسترخاء الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
10	مرايا الاحتياج	التعرف على الذات الحقيقية بين الواقع والمثالية وتصورات الآخرين لتحقيق قبول الذات وتقديرها. التعرف على دوافع إرضاء الآخرين والأنماط العقلية المحفزة لذلك. تدريب الطالبات على التعامل مع الأنماط العقلية الملزمة والضاغطة والاحتياجات الذاتية.	المحاضرة الحوار والمناقشة الاستماع الحاني كتابة الخطاب الحاني الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة
11	قيود الكمالية	تدريب الطالبات على استراتيجيات تحد من سيطرة الكمالية وتخفف من تأثير أعراضها السلبية.	المحاضرة الحوار والمناقشة حوار الكراسي الثلاثة الاستماع الحاني الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي أوراق عمل أقلام	60 دقيقة



رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	الأدوات المستخدمة	زمن الجلسة
12	لنجدد الرحمة	تعريف الطالبات بانعكاس مشاعر الشفقة الذاتية تجاه الآخرين عليهم وعلى النفس.	الحوار والمناقشة النمذجة الاستماع الحاني السلوك الرحيم الواجب المنزلي	جهاز كمبيوتر فيلم قصير	60 دقيقة
13	العيش بعمق	التعرف على القيم التي تضيء معنى خاصاً للحياة والتجارب الإيجابية لتعزيز الشفقة الذاتية المكتسبة والتدريب على (الحكمة، الشجاعة والقوة، المسؤولية، والامتنان)	المحاضرة الحوار والمناقشة صحيفة الشفقة الذاتية	جهاز كمبيوتر عرض تقديمي	60 دقيقة
14	الجلسة الختامية	مراجعة ما تم خلال جلسات البرنامج. التعرف على أوجه الاستفادة من البرنامج من وجهة نظر الطالبات وجوانب النقص. تقييم قدرة الطالبات على تطبيق الفنيات المستخدمة في الجلسات. إجراء القياس البعدي. تحديد موعد الجلسة التتبعية. ختام البرنامج.	الحوار والمناقشة	أقلام استمارة تقييم البرنامج المقاييس	60 دقيقة
15	الجلسة التتبعية	التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي. إجراء القياس التتبعي لتقييم مدى استمرارية فاعلية البرنامج.	الحوار والمناقشة	المقاييس الأقلام	45 دقيقة

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

1- (اختبار مان ويتني) للعينات المستقلة.

2- (اختبار ويلكوكسون) للعينات المترابطة.

نتائج الدراسة:

الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة على مقياس الشفقة الذاتية في القياس البعدي.



ولاختبار مدى صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً على أفراد المجموعتين: الضابطة، والتجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية مباشرة، ثم استخدام اختبار "مان وتني" للمقارنة بين عينتين مستقلتين؛ وذلك لحساب قيمة (U) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الشفقة الذاتية بأبعادها الفرعية، ويوضح جدول (11) نتائج ذلك.

جدول (11)

قيم (U) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مقياس الشفقة الذاتية لدى عينة الدراسة (ن=1 ن=2=13).

المتغيرات	مجموعتا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
الرحمة بالذات	الضابطة	13	9,96	129,50	38,500	0,000
	التجريبية	13	17,04	221,50		
الحكم الذاتي	الضابطة	13	18,73	243,50	16,500	0,000
	التجريبية	13	8,27	107,50		
الإنسانية المشتركة	الضابطة	13	8,73	113,50	22,500	0,000
	التجريبية	13	18,27	237,50		
العزلة	الضابطة	13	18,88	245,50	14,500	0,000
	التجريبية	13	8,12	105,50		
اليقظة العقلية	الضابطة	13	8,65	112,50	21,500	0,000
	التجريبية	13	18,35	238,50		
الإفراط في التوحد مع الذات	الضابطة	13	19,31	251,00	9,000	0,000
	التجريبية	13	7,69	100,00		

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند (0.05) فأقل بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج)، والمجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) في الأداء على مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً من خلال القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.



الفرض الثاني:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة الذاتية في القياسين القبلي والبعدي تعزى للبرنامج الإرشادي. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس الشفقة الذاتية على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد تطبيقه مباشرة، ثم حساب قيم Z ، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسيًا (باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة)، ويوضح جدول (11) نتائج ذلك الإجراء: جدول (11)

قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=13).

المتغيرات	القياس (قبلي/ بعدي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الرحمة بالذات	الرتب السالبة	1	2,00	2,00	-2,759	0,006
	الرتب الموجبة	10	6,40	64,00		
	الرتب المتساوية	2				
الحكم الذاتي	الرتب السالبة	9	8,56	77	-2,210	0,027
	الرتب الموجبة	4	3,50	14,00		
	الرتب المتساوية	0				
الإنسانية المشتركة	الرتب السالبة	2	3,75	7,50	-2,673	0,008
	الرتب الموجبة	11	7,59	83,50		
	الرتب المتساوية	0				
العزلة	الرتب السالبة	10	7,50	75,00	-2,076	0,038
	الرتب الموجبة	3	5,33	16,00		
	الرتب المتساوية	0				
اليقظة العقلية	الرتب السالبة	2	4,75	9,50	-2,535	0,011
	الرتب الموجبة	11	7,41	81,50		
	الرتب المتساوية	0				
الإفراط في التوحد مع الذات	الرتب السالبة	10	6,40	64,00	-2,769	0,006
	الرتب الموجبة	1	2,00	2,00		
	الرتب المتساوية	2				



يتضح من جدول (11) أن قيم (Z) دالة عند مستوى (0.05) فاقل في أبعاد (الرحمة الذاتية، الإنسانية المشتركة، الإفراط في التوحد مع الذات، الحكم الذاتي، واليقظة العقلية)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب القياسين: القبلي، والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء على مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً، وذلك لصالح القياس البعدي، وهذا يعني ارتفاع درجات أفراد العينة التجريبية على الأبعاد الإيجابية لمقياس الشفقة الذاتية، وانخفاضها على الأبعاد السلبية، ويشير هذا إلى احتمالية تأثير البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

الفرض الثالث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة الذاتية في القياسين البعدي والتبعي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس الشفقة الذاتية على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرةً (البعدي)، وبعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء التطبيق، ثم حساب قيم (Z)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتبعي في مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة السالبة والموجبة، ويوضح جدول (12) نتائج ذلك الإجراء:

جدول (12)

قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب القياسين: البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الشفقة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=13)

المتغيرات	القياس (بعدي/تبعي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الرحمة بالذات	الرتب السالبة	8	6,56	52,50	-0,492	0,623
	الرتب الموجبة	5	7,70	38,50		
	الرتب المتساوية	0				
الحكم الذاتي	الرتب السالبة	5	8,30	41,50	-0,197	0,844
	الرتب الموجبة	7	5,21	36,50		
	الرتب المتساوية	1				



المتغيرات	القياس (بعدي/ تتبعي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الإنسانية المشتركة	الرتب السالبة	5	6,40	32	-0,091	0,923
	الرتب الموجبة	6	5,57	34		
	الرتب المتساوية	2				
العزلة	الرتب السالبة	8	5,50	44	-0,989	0,323
	الرتب الموجبة	3	7,33	22		
	الرتب المتساوية	2				
اليقظة العقلية	الرتب السالبة	5	6,50	32,50	-0,514	0,607
	الرتب الموجبة	5	4,50	22,50		
	الرتب المتساوية	3				
الإفراط في التوحد مع الذات	الرتب السالبة	6	4,58	27,50	-0,491	0,623
	الرتب الموجبة	5	7,70	38,50		
	الرتب المتساوية	2				

يتضح من جدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس الشفقة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً بين القياسين: البعدي، والتتبعي، ومما سبق يمكن قبول الفرض الصفري، وتحقق الفرض الثالث، ويشير ذلك إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية. وعدم حدوث انتكاسة لأفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

الفرض الرابع:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس سمة الكمالية في القياس البعدي. ولاختبار مدى صحة هذا الفرض، تم بتطبيق مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً على أفراد المجموعتين: الضابطة، والتجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية مباشرة، ثم استخدام اختبار "مان وتني" للمقارنة بين عينتين مستقلتين؛ وذلك لحساب قيمة (U) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس سمة الكمالية بأبعادها الفرعية، ويوضح جدول (13) نتائج ذلك.

جدول (13)

قيم (U) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية في مقياس سمة الكمالية لدى عينة الدراسة (ن=1 ن=2=13).

المتغيرات	مجموعتنا المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
التصور لمستوى الأداء الشخصي	الضابطة	13	18,88	245,50	14,500	0,000
	التجريبية	13	8,12	105,50		
التقدير للتنظيم وإدارة الوقت	الضابطة	13	17,85	232,00	28,000	0,000
	التجريبية	13	9,15	119,00		
الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء	الضابطة	13	18,92	246,00	14,000	0,000
	التجريبية	13	8,08	105,00		
التصور لنقد الآخرين	الضابطة	13	19,31	251,00	9,000	0,000
	التجريبية	13	7,69	100,00		
التصور لتوقعات الآخرين	الضابطة	13	18,88	245,50	14,500	0,000
	التجريبية	13	8,12	105,50		
الدرجة الكلية لسمة الكمالية	الضابطة	13	19,69	256,00	4,00	0,000
	التجريبية	13	7,31	95,00		

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة (التي لم تتعرض للبرنامج)، والمجموعة التجريبية (التي تعرضت للبرنامج) في الأداء على مقياس سمة الكمالية (بأبعادها والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية.

الفرض الخامس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية في القياسين القبلي والبعدي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس سمة الكمالية على أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وبعد تطبيقه مباشرة، ثم حساب قيم (Z)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (باستخدام اختبار



ويلكوكسون للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة و السالبة والموجبة ، والجدول (14) يوضح نتائج ذلك الإجراء:

جدول (14)

قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب القياسين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=13).

مستوى الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس (بعدي/ قبلي)	المتغيرات
0,001	-3,195	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	التصور لمستوى الأداء
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	الشخصي
				0	الرتب المتساوية	
0,017	-2,383	79,50	7,95	10	الرتب السالبة	التقدير للتنظيم وإدارة
		11,50	3,83	3	الرتب الموجبة	الوقت
				0	الرتب المتساوية	
0,009	-2,596	72,00	7,20	11	الرتب السالبة	الاهتمام بعدم الوقوع في
		6,00	3,00	2	الرتب الموجبة	الأخطاء
				1	الرتب المتساوية	
0,031	-2,162	65,50	7,39	9	الرتب السالبة	التصور لنقد الآخرين
		11,50	3,83	3	الرتب الموجبة	
				1	الرتب المتساوية	
0,007	-2,711	73,50	7,35	10	الرتب السالبة	التصور لتوقعات الآخرين
		4,50	2,25	2	الرتب الموجبة	
				1	الرتب المتساوية	
0,001	-3,180	91,00	7,00	13	الرتب السالبة	الدرجة الكلية لسمة
		0,00	0,00	0	الرتب الموجبة	الكمالية
				0	الرتب المتساوية	

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطات رتب الدرجة الكلية لسمة الكمالية وأبعادها (التصور لمستوى الأداء الشخصي، الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء، التصور لتوقعات الآخرين، التقدير للتنظيم وإدارة الوقت، التصور لنقد الآخرين، والدرجة الكلية)، في القياس القبلي، والبعدي للمجموعة التجريبية، ولصالح البعدي .



الفرض السادس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية في القياسين البعدي والتتبعي.

ولتحقق من صحة هذا الفرض، تم تطبيق مقياس سمة الكمالية على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرةً (البعدي)، وبعد مرور ثلاثة أسابيع من انتهاء التطبيق (التتبعي)، ثم حساب قيم (Z)، ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً (باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة)، ويوضح جدول (15) نتائج ذلك الإجراء:

جدول (15)

قيم (Z) ومستويات دلالتها للفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=13).

المتغيرات	القياس (بعدي / تتبعي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التصور لمستوى الأداء الشخصي	الرتب السالبة	8	5,50	44,00	-0,106	0,916
	الرتب الموجبة	5	9,40	47,00		
	الرتب المتساوية	0				
التقدير للتنظيم وإدارة الوقت	الرتب السالبة	7	4,86	34,00	-0,091	0,928
	الرتب الموجبة	4	8,00	32,00		
	الرتب المتساوية	2				
الاهتمام بعدم الوقوع في الأخطاء	الرتب السالبة	6	7,20	36,00	-0,268	0,788
	الرتب الموجبة	5	5,00	30,00		
	الرتب المتساوية	2				
التصور لنقد الآخرين	الرتب السالبة	7	6,71	47,00	-0,105	0,916
	الرتب الموجبة	6	7,33	44,00		
	الرتب المتساوية	0				
التصور لتوقعات الآخرين	الرتب السالبة	4	7,00	28,00	-0,446	0,656
	الرتب الموجبة	7	5,43	38,00		
	الرتب المتساوية	2				



المتغيرات	القياس (بعدي / تبعي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لسمة الكمالية	الرتب السالبة	5	5,90	29,50	-1,119	0,263
	الرتب الموجبة	8	7,69	61,50		
	الرتب المتساوية	0				

يتضح من جدول (15) عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات رتب المجموعة التجريبية على مقياس سمة الكمالية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات دراسياً بين القياسين: البعدي، والتبعي، ومما سبق يمكن قبول الفرض الصفري، وتحقق الفرض السادس، ويشير ذلك إلى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية. وعدم حدوث انتكاسة لأفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

تفسير النتائج

بصفة عامة تحققت جميع فروض الدراسة، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الشفقة الذاتية في تحسين سمة الكمالية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج عدد من الدراسات كدراسات ا يلا وآخرين (2020)؛ Yela et al.؛ عكاشة وآخرين (2020)؛ أولتن ووير (2020) Olton-Weber؛ والضبع (2021)؛ المصري (2021)؛ زكي وحرب (2021)؛ الغنيمي وحلمي (2024)؛ التي توصلت جميعها إلى فعالية العلاجات القائمة على الشفقة الذاتية في تنمية الجوانب الإيجابية للشخصية وخفض الاضطرابات النفسية، فالأفراد الذين يتمتعون بشفقة ذاتية أكثر مرونة وانفتاح على خبراتهم وعقلانية في التعامل مع جوانبها السلبية، وتقبل الخيبات التي تواجههم وهذا يبعدهم عن فخ الأحكام القاسية والنقد واللوم الذاتي، كما يساعدهم على الاستبصار والوعي بمواطن الضعف والقوة لديهم وتقييم ما يتعرضون له من مواقف وأحداث وما ينتج عنها من أفكار ومشاعر بلا تجنب كامل ولا انغماس تام، وهذا يساهم بتقليل أثرها السلبي، ويحررهم من القلق والخوف ومشاعر الذنب.

وقد تم تدريب أعضاء المجموعة على التعامل الحاني مع الذات وتكوين اتجاه إيجابي أثناء الأزمات وتطوير موقف الرعاية الرحيمة في مواجهة القصور والإخفاق والإحباط وال فشل، كما تضمن البرنامج الإرشادي التدريب على اليقظة الذهنية التي تعد من أهم المهارات لما لها من دور فعال في التحكم في الأفكار والانفعال وتنمية المرونة النفسية.



ويعزز البرنامج مبدأ الإنسانية المشتركة في العديد من الأنشطة التي تدعم أهمية الترابط بين البشر، وعمق اتصالهم ومدى تأثيرهم، وأن تجارب الشخص جزء من التجربة الإنسانية ككل، وأنه ليس وحده في ما يمر به من مواقف وخبرات، فإدراك هذا المعنى يخفف من حدة مشاعر الانفصال والعزلة، ومن الضيق عند مواجهة أي تعثر؛ لأن الإنسانية تحتّم عليه ذلك وهذا ليس مبرراً لارتكاب الأخطاء بتقديم العذر بأن الإنسان مجبول عليها، لكن ليتحمل مسؤولية أفعاله ويكون تعامله مع نفسه بتفهم حكيم بلا إفراط ولا تفريط.

ثم تم التدريب على استراتيجيات التعامل مع الكمالية والحد من تأثير أعراضها السلبية وكيفية مواجهة وإدارة الأفكار المحفزة لها والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بها أو الناتجة عنها، ثم تعديل الأفكار المتعلقة بالكمالية حيث كانت نظرة الطالبات لمظاهرها غير الصحية خاطئة، ولم يكن لديهن إدراك كاف لتأثير جانبها السلبي على الشخصية والأداء والصحة النفسية، وكان تحسين سمة الكمالية بتعزيز الشفقة الذاتية وأبعادها فاللطف الذاتي ساعد على تهدئة الذات في المواقف الصعبة، وتقبل ضعفها واحتواء قلقها والحد من أهمها، كما أن الإحساس بالإنسانية المشتركة والشعور بأن الجميع يعاني بشكل أو بآخر ولديه ما يكفي من الضغوط والتحديات يجعلهن أكثر انفتاحاً وقدرة على التعامل مع ما يواجهن من مصاعب بسبب زوال مخاوف الإحباط والفشل في دائرة العزلة، وهذا يخفف الضغط النفسي الناتج عن المقارنة بالأخريين في النعم والمنح التي يعيشونها وإغفال الانتباه إلى المحن والأزمات التي يعانون منها، كما تؤدي ممارسة اليقظة الذهنية إلى الاندماج في الأنشطة المريحة للنفس أو المهام المطلوبة دون تشتت مما يرفع مستوى التركيز، وبالتالي الإنجاز وإكساب الحياة معنى بتحقيق الأهداف المتوقعة وللشخص الثقة في قدرته على السيطرة مما يقلل ضغط الأفكار والمشاعر المقلقة.

وبدل امتداد أثر البرنامج الإرشادي وعدم حدود انتكاسات إلى أن ما تم بناؤه ليس لحظياً ينطفئ بنهاية البرنامج بل تطور كطرق وأساليب جديدة تساعد على التعامل مع الذات في مواقف الحياة المختلفة برفق ورحمة واستدامتها كجزء أصيل من الشخصية.

وقد اعتمدت الباحثة - لاستمرارية فعالية البرنامج - على منهجية البرنامج ومقوماته، وعلى تحفيز دافعية الطالبات من قبل تنفيذه، وأثناء التطبيق وبعده من تهيئة البيئة الفيزيقية ثم تحديد الهدف ووضوحه ومناسبة عدد الجلسات ومدتها وموعدها والمحتوى العلمي وأنشطته، والأساليب والوسائل المستخدمة، بالإضافة إلى التعزيز بنوعيه المعنوي والمادي، وكذلك العلاقة الإرشادية التي



تتسم بالدق والتفهم والقبول مما أسهم في انضباط أعضاء المجموعة بالحضور والتزامهم بمتطلبات كل جلسة، والحرص التام على الرغم من أهمية الحصص الدراسية لهم كمتفوقات. التوصيات: في ضوء نتائج البحث نوصي بالآتي:

- الاستفادة من التدخلات الإرشادية القائمة على الشفقة الذاتية لتعزيز الجوانب الايجابية في الشخصية وخفض حدة الاضطرابات النفسية التي يعاني منها المتفوقون.
- توفير مرشدين متخصصين للمتابعة والتوجيه مما يساهم في رفع دافعيهم وتحفيز إنجازهم واستغلال إمكانياتهم الاستغلال الأمثل.
- توعية المعلمين وأولياء الأمور بخصائص المتفوقين وطبيعة أزماتهم، خاصة مع المرحلة العمرية الحرجة التي يمرون فيها كمراهقين لكونهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، لتحسينهم منها وتقليل أثرها السلبي عليهم.

الاقتراحات لبحوث أخرى

- 1- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول علاقة الشفقة بالذات ببعض الاضطرابات السلوكية أو المشكلات السلوكية لدى طلبة الجامعة (ذكور، وإناث) المتفوقين دراسياً.
- 2- بناء برامج علاجية وإرشادية ووقائية لمساعدة الطالبات المتفوقات على التعامل مع التحديات والمشكلات التي تعيقهن.

المراجع العربية والإنكليزية.

أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد؛ وعبد العزيز، سليم. (2018). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشَّفَقَة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المُتفَوِّقين دراسياً. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 1(55)*، 133-223.
- السلولي، سارة بخيت فهد؛ خليفة، فاطمة خليفة. (2021). اليقظة العقلية والكماليَّة السوية وعلاقتهم بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 1(132)*، 123-148.
- السليمان، نورة إبراهيم. (2016). الكَماليَّة لدى الطلاب المُتفَوِّقين وغير المُتفَوِّقين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم 10(1)*، 191-234.



- الغنيهي، إبراهيم عبد الفتاح إبراهيم؛ حلمي، أمنية حسن محمد. (2024). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في التفكير المغاير للواقع لذوي صعوبات التنظيم الانفعالي. *مجلة الإرشاد النفسي*، 1(77)، 279-351.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2018). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 34(3)، 568-639.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2021). فعالية برنامج إرشادي إلكتروني قائم على التعاطف مع الذات في خفض مستوى القلق متعدد الأوجه للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا Covid-19 لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، 85، 597-633.
- القمش، مصطفى نوري. (2012). *الموهوبون ذوو صعوبات التعلم*. دار الثقافة.
- الكناني، أحمد ضيف الله. (2019). درجة الاكتئاب وعلاقتها بالترعة الكمالية لدى الطلاب الموهوبين بمدينة جدة. *مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط*، 35(5)، 1-53.
- المصري، فاطمة الزهراء. (2021). فعالية برنامج إرشادي انتقالي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصبية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(111)، 321-396.
- الغامدي، خالد عبد الرزاق. (2022). التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 66(1)، 17-110.
- أرنوط، بشري إسماعيل أحمد. (2016). *قائمة الكمالية*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- باظة، أمال عبد السمیع. (1996). الكمالية العصبية والكمالية السوية. *مجلة دراسات نفسية*، 6(3)، 305-311.
- زكي، هناء محمد؛ حرب، سامح حسن سعد الدين. (2021) فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والأزدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، *المجلة التربوية*، 90، 951-862.
- شاهين، سارة محمد سيد محمد. (2014). العلاقة بين الكمالية السوية والرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس*، 2(15)، 133-160.
- شحاتة، غادة. (2019). الكمالية العصبية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين. *مجلة كلية التربية بنها*، 1(120)، 137-236.
- طه، أحمد جمال. (2020). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات إدارة الصراع لدى المتفوقين دراسياً. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، 44، 95-127.
- عكاشة، محمود فتحي؛ المنشاوي، عادل محمود؛ عمران، هبة سعد. (2020). فاعلية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي



التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، جامعة دمنهور، 12(2)، 287-322.

عمران، فاطمة محمد علي. (2020). ظاهرة الخداع والكماليّة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الكلية المتفوّقين دراسيًّا. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، 10(35)، 60-122.

مندور، دينا. (2019). تنمية الرحمة بالذات لخفض الكماليّة العصابية لدى المراهقين والمتفوّقين أكاديميًّا [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.

يوسف، محمود رامز. (2020). فاعلية برنامج إرشاديّ تكاملي في تنمية الشّفقّة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 108(30)، 327 – 384.

Arabic References

Daniilidou,A. (2023).Understanding the relationship between the multidimensional perfectionism and self-compassion in adults: The effect of age, *Europe's Journal of Psychology*, 19(4), 371-386.

Abū Ḥalāwah, Muḥammad ; wa-'Abd al-'Azīz, Salīm. (2018). Aṣālah al-shakhṣiyah wa-'alāqatuhā bi-kull min alshshafaqah bi-al-Dhāt wa-al-tawajjuh al-rūḥī fi al-ḥayāh ladā ṭullāb al-Dirāsāt al-'Ulyā almutfwwqyn drāsyān. *Majallat al-Irshād al-nafsī, Jāmi'at 'Ayn Shams*, 1 (55), 133-223.

al-Salūlī, Sārah Bakhīt Fahd ; Khalīfah, Faṭimah Khalīfah. (2021). al-Yaqzah al-'aqlīyah wālkamāliyah al-sawīyah wa-'alāqātuhum bāltwjh Naḥwa al-ḥayāh ladā 'ayyīnah min al-ṭālibāt almwhwbāt akādīmīyan bi-al-marḥalah al-thānawīyah bi-Muḥāfazat Jiddah. *Dirāsāt 'Arabīyah fi al-Tarbiyah wa-'ilm al-nafs, Rābiṭat al-Tarbawīyin al-'Arab*, (132), 123-148.

al-Sulaymān, Nūrah Ibrāhīm. (2016), alkamāliyah ladā al-ṭullāb almutfwwqyn wa-ghayr almutfwwqyn bi-al-marḥalah al-thānawīyah bi-madīnat al-Riyāḍ. *Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, Jāmi'at al-Qaṣīm* 10 (1), 191-234.

al-Ghunaymī, Ibrāhīm 'Abd al-Fattāḥ Ibrāhīm ; Ḥilmī, Umniyah Ḥasan Muḥammad. (2024). fā'iliyat Barnāmaj tadribī qā'im 'alā al-r'fh bi-al-Dhāt fi al-tafkīr al-mughāyir lil-wāqī' li-dhawī ṣu'ūbāt al-tanzīm alānf'aly. *Majallat al-Irshād al-nafsī*, 1 (77), 279-351.

al-Ḍaba', Fatḥī 'Abd al-Raḥmān. (2018). alt'ātf ma'a al-dhāt ka-madkhal li-khafḍ al-shu'ūr bālkhzy al-Akādīmī ladā ṭullāb al-Jāmi'ah. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, Jāmi'at Asyūt*, 34 (3), 568-639.

al-Qamsh, Muṣṭafá Nūrī. (2012). almwhwbwn dhawū ṣu'ūbāt al-ta'allum. *Dār al-Thaqāfah*.

al-Kinānī, Aḥmad Ḍayf Allāh. (2019). darajat al-Iktī'āb wa-'alāqatuhā bālnz'h al-Kamāliyah ladā al-ṭullāb al-Mawhūbin bi-madīnat Jiddah. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah bi-Jāmi'at Asyūt*, 35 (5), 1-53.



- al-Miṣrī, Fāṭimah al-Zahrā'. (2021). fa'īlyyah Barnāmaj irshādyi intiḡālī li-khafḡ ajtrār al-afkār al-salbīyah wa-Tanmiyat alshshafaqah bi-al-Dhāt ladā ṭullāb al-Jāmi'ah almutfwwqyn 'aqliyan dhawī alkamāliyah al'šābyh. al-Majallah al-Miṣriyah lil-Dirāsāt al-nafsiyah, 31 (111), 321-396.
- al-Ghāmidī, Khālīd 'Abd al-Razzāq. (2022). alt'ātf mā'a al-dhāt wa-'alāqatuhu bālkamālyh al-tawāfuqīyah wa-al-lā twāfīqy wa-ba'ḡ Asālib muwājahat al-ḡughūṭ al-nafsiyah ladā ṭalabat al-Jāmi'ah fi ḡaw' al-Furūḡ fi al-naw'. Majallat al-'Ulūm al-Insāniyah wa-al-Ijtimā'iyyah. (66), 17-110.
- Arnwt, Bushrā Ismā'il Aḡmad. (2016). qā'imah al-Kamāliyah. Maktabat al-Anjlū al-Miṣriyah.
- Bāzh, Āmāl 'Abd al-Samī'. (1996). al-Kamāliyah al'šābyh wālkamālyh al-sawīyah. Majallat Dirāsāt nafsiyah, 6 (3), 305-311.
- Zakī, Hanā' Muḡammad ; Ḥarb, Sāmiḡ Ḥasan Sa'd al-Dīn. (2021) fa'īlyat Barnāmaj qā'im 'alā al-r'fh bi-al-Dhāt fi al-ḡughūṭ al-Akādīmīyah wa-al-izdihār al-nafsi ladā 'ayyīnah min ṭullāb al-Jāmi'ah al-mutafawwiqīn 'aqliyan, al-Majallah al-Tarbawīyah, 90, 862-951.
- Shāhīn, Sārah Muḡammad Sayyid Muḡammad. (2014). al-'alāqah bayna al-Kamāliyah al-sawīyah wa-al-riḡā 'an al-ḡayāh wa-al-thiqah bi-al-nafs ladā ṭullāb al-marḡalah al-thānawīyah. Majallat al-Baḡth al-'Ilmī fi al-Āḡāb, Jāmi'at 'Ayn Shams, 2 (15), 133-160.
- Shiḡātah, Ghāḡah. (2019). alkamāliyah al'šābyh wa-alqalaq al-ijtimā'i ladā mrtf'y wmnkhḡdy alshshafaqah bi-al-Dhāt min al-murāhiqīn. Majallat Kulliyat al-Tarbiyah bbnhā, 1 (120), 137-236.
- Tāhā, Aḡmad Jamāl. (2020). 'alāqat al-dhakā' alānf'āly bāstrātyjyāt Idārat al-ṣirā' ladā al-mutafawwiqīn drāsyān. al-Majallah al-Dawliyah lil-'Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsiyah, 44, 95-127.
- 'Ukāshah, Maḡmūd Fathī ; al-Munshāwī, 'Ādil Maḡmūd ; 'Umrān, Hibat Sa'd. (2020). fa'īlyat Barnāmaj tadribī fi ḡaw' Ab'ād alshshafaqah bi-al-Dhāt fi Taḡsīn alānf'ālāt al-Akādīmīyah wa-al-ṣumūd al-Akādīmī ladā 'ayyīnah min al-Mawḡbīn mnkhḡdy al-taḡṣīl al-dirāsī bi-al-marḡalah al-thānawīyah. Majallat al-Dirāsāt al-Tarbawīyah wa-al-insāniyah, Jāmi'at Damanḡūr, 12 (2), 287-322.
- 'Umrān, Fāṭimah Muḡammad 'Alī. (2020). Zāhirat al-Khidā' wālkamāliyah wa-fā'ilyat al-dhāt wa-al-riḡā 'an al-ḡayāh ladā ṭullāb al-Kulliyah almutfwwqyn drāsyān. Majallat al-Tarbiyah al-khāṣṣah wa-al-ta'ḡīl, 10 (35), 60-122.
- Mandūr, Dīnā. (2019). Tanmiyat al-raḡmah bi-al-Dhāt li-khafḡ alkamāliyah al'šābyh ladā al-murāhiqīn wālmfwwqyn akādymyān [Risālat mājistīr ḡhayr mansḡurah]. Jāmi'at 'Ayn Shams.
- Yūsuf, Maḡmūd Rāmiz. (2020). fa'īlyat Barnāmaj irshādyi takāmuli fi Tanmiyat alshshafaqah bi-al-Dhāt li-taḡsīn al-Ṣiḡḡah al-nafsiyah ladā 'ayyīnah min ṭullāb al-Jāmi'ah. al-Majallah al-Miṣriyah lil-Dirāsāt al-nafsiyah, 108 (30), 327 – 384.



ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Daniilidou,A. (2023).Understanding the relationship between the multidimensional perfectionism and self-compassion in adults: The effect of age, *Europe's Journal of Psychology*, 19(4), 371-386.
- Frost, R. ;Martin ,P. ; Lahart,C. & Rosenblate, R. (1990).The dimensions' Of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*,14 ,449 – 468.
- Hamackek, D.E.(1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Journal of psychology*. 15,27 - 33.
- Martin, S., MSW, LCSW, Evidence. (2019). *The CBT, Workbook for Perfectionism, Based Skills to Help You Let Go of Self-criticism, Build Self-esteem & Find Balance*. New Harbinger Publications.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 233-250.
- Olton-Weber, S., Hess, R., & Ritchotte, J. A. (2020). Reducing levels of perfectionism in gifted and talented youth through a mindfulness intervention. *Gifted Child Quarterly*, 64(4), 319–330.
- Rice, K. G., & Preusser, K.J.(2002). The adaptive maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in counseling and Development*,34(4),210-222.
- Rebecca J. Linnett and Fraenze Kibowsk (2020). A Multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and identity*, 19(7), 757-783.
- Stoeber, J., Lalova, A., Lumley, E. (2020). Perfectionism, self-compassion, and subjective well-being: A mediation model, *Personality and Individual Differences*, 145, 1-10.
- Yela, J., Crego, A., Gómez-Martínez, M., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal Of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652.

