التراحم الذاتي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

Self-Compassion for Students at Faculty of Education, Helwan University in Light of some Demographic Variables

إعداد

أميرة أشرف يوسف أحمد أيوب

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية

تخصص صحة نفسية

إشراف

أ.د/ سلوى محمد عبد الباقي

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

م.د/ هبة محمد مصطفى

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

مستخلص البحث:

تهدف الباحثة الى الكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي التي تعزى إلى النوع (ذكور–إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي–أدبي)، و قد تكونت العينة من (٢٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية بالفرق الدراسية الأربعة (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة)، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧–٢٤) سنة، ومتوسط عمري (٢٠.٢٦) سنة وانحراف معياري (١.٧٣٨)، وبواقع (٩٧ ذكور، ١١٢ إناث)، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م. بالاعتماد على مقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي (٢٠٢١). خلصت الباحثة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ بين الذكور والإناث في بعد الإنسانية المشتركة فى اتجاه الإناث. فضلًا عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في بعد العزلة فى اتجاه طلاب التخصصات الأدبية.

الكلمات المفتاحية:
التراحم الذاتي، طلاب، كلية التربية جامعة حلوان.

Abstract:

The researcher aimed to reveal the differences between students of the Faculty of Education, Helwan University, on the self-compassion scale, which are attributed to gender (male-female) and academic specialization (scientific-literary). This sample consisted of (209) male and female students from the Faculty of Education, Helwan University. They were chosen from the literary and scientific sections of the four academic groups (the first year, the second year, the third year, and the fourth year), and their chronological ages ranged between (17-24) years, with an average age of (20.26) years and a standard deviation of (1.738), with a (97 males, 112 females), during the second semester of the 2023/2024 academic year. Based on the Self-Compassion Scale, prepared by Kristin Neff (2003), Arabized by Hanaa Muhammad Zaki (2021). The researcher concluded that there are no statistically significant differences between the average scores of males and females in the total score of the self-compassion scale and the sub-dimensions (self-kindness, mental alertness, extreme autism, isolation, and autonomy), while there is a statistically significant difference at the level of 0.01 between males and females in the dimension Common humanity for the direction of females. In addition, there are no statistically significant differences between the average scores of students in scientific and literary majors in the total score of the self-compassion scale and the sub-dimensions (self-kindness, common humanity, mental alertness, extreme autism, and self-judgment), while there is a statistically significant difference at the 0.05 level between the average scores. Students of scientific and literary majors in the isolation dimension for the direction of students of literary majors.

Keywords: self-compassion, students, Faculty of Education, Helwan University.

المقدمة :

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة تحول هامة في حياة العديد من الطلاب والطالبات، والتي تزخر بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية التي تشكل ضغوطًا قد تتسبب في ردود فعل تتضمن خيبة الأمل وعدم شعور الطلاب بالرضا عن حياتهم الأكاديمية، والتي تنعكس بشكل سلبي على صحتهم النفسية، ويعد التعاطف مع الذات من المتغيرات الإيجابية في علم النفس الإيجابي، والتي يرجع الفضل إلى تقديمها على يد (Kristin Neff, 2003)، فهو نوع من علاقة الذات بالذات التي تتضمن توجيه الرحمة والتقبل تجاه الذات دون إصدار أحكام سلبية عليها.

كما يعد التراحم الذاتي مؤشرًا على الصحة العقلية كما أوضح **Morley, (2015).** الذي أوضح أن المستويات المرتفعة من التراحم الذاتي تحمي العقل من التعرض للضغوط، كما يساعد على تحسين مستويات الثقة بالنفس والانتباه وإدارة الذات، كما تعمل على زيادة الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل؛ فعندما يمر الطلاب بخبرات مؤلمة، وينظرون إلى أنفسهم نظرة تتضمن قدر من التفهم والانسجام والعطف بدلًا من المبالغة، مما يساعد الطالب على التوجه الإيجابي نحو الحياة.

فالتراحم الذاتي يعمل على تعزيز الصحة النفسية للأفراد كونها عامل وقائي ضد الضغوط، وعامل مهم لتحقيق الصحة النفسية للأفراد، وفي ضوء ما يواجهه الطلاب من صعوبات قد تؤثر على مشاعرهم بشكل سلبي مما ينعكس على شعورهم بالرفاهية والازدهار النفسي ومن ثم تحقيق ذواتهم؛ مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث لدراسة الفروق بين طلاب كلية التربية من الذكور والإناث، الملتحقين بالتخصصات الأدبية والعلمية، للتعرف على مستويات التراحم الذاتي لديهم، والخروج بمجموعة من المقترحات التي تسهم في تحسين صحتهم النفسية.

مشكلة البحث

تتبلور مشكلة البحث الحالي في تحديد الفروق بين مستويات التراحم الذاتي بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان من ذوي الأقسام العلمية

والأدبية، حيث تزخر حياة الطلاب الجامعية بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية والمادية والعاطفية، والتي تمثل خطرًا لنمو مشاعر سلبية تحول بينهم وبين تحقيق أهدافهم، وفي ضوء أهمية التراحم الذاتي الذي يمثل عامل مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالوعي الذاتي، والذي يمثل عامل وقائي في مواجهة الآثار السلبية في مواجهه الضغوط كما أوضحت نتائج دراسة (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠) أن كلما تحلى طلاب الجامعة بمستويات مرتفعة من التراحم الذاتي كلما انعكس ذلك على صحتهم النفسية بشكل إيجابي.

وفي ضوء ملاحظة الباحثة اتضح وجود اختلافات في نتائج البحوث التي تناولت الفروق في مستوى التراحم الذاتي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كالنوع والتخصص، حيث أشارت نتائج دراسة **Teleb, & Al Awamleh. 2013)** أن التخصص الدراسي لم يكن له أي تأثير في درجة التراحم الذاتي، كما أن بعض نتائج الدراسات لم تظهر فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص لدى طلبة الجامعة كما في دراسة **AL Rikabi,.; Nasaq. 2019)** والتي أظهرت بعدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص (إنساني والعلمي) كما وجدت دراسة **Abu Halawa, Akasha, Ibrahim, 2021).** عدم وجود فروق داله إحصائيا بين التعاطف مع الذات والتخصص الأكاديمي لطلبة كلية التربية وعلى منحى أخر، أظهرت نتائج دراسة **(Al-Zubaidi, R. A. 2021)** وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين التخصص العلمي والإنساني وذلك في اتجاه التخصص الإنساني.

كما أشارت بعض نتائج الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة أن درجة التعاطف مع الذات لدى الإناث كانت منخفضة مقارنة بالذكور، كما في دراسة **(Bluth, & Blanton, 2015)**، حيث وجدت أن درجات التعاطف مع الذات لدى الطلبة الإناث اقل مستوى من الطلبة الذكور. كما وجدت دراسة **(Yarnell,et al.,2019)** التحليل البعدي للفروقات بين الجنسين في التعاطف مع الذات حيث كانت درجات الذكور أعلى من درجات الإناث.

بينما أظهرت نتائج دراسة **(Pathak, 2020)** وجود فروق بين الطلبة الجامعيين الذكور والإناث في درجة بعد التعاطف مع الذات، (العزلة) إلا أنه لم

توجد أي اختلافات بين الجنسين في بقية الأبعاد (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، الحكم على الذات، التوحد المفرط)

إلا أن نتائج دراسة) نبيل **جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي. ٢٠٢١)** أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في درجة التعاطف مع الذات وذلك فى اتجاه الإناث.. ومن جانب أخر، أظهرت بعض نتائج الدراسات عدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين الطلبة الذكور والإناث مثل دراسة **(Verma, & Tiwari, 2017 & Abu Halawa, et al., 2021)**

وبذلك تتحدد أهمية البحث الحالي في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التراحم الذاتي تعزى إلى متغير النوع (ذكور-إناث) لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التراحم الذاتي تعزى إلى التخصص الأكاديمي (علمي -أدبي) لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

أهمية البحث:

وتتضح أهمية البحث النظرية والتطبيقية في النقاط التالية:

- تناول هذا البحث أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو التراحم الذاتي.
- تناوله الأحد الفئات الهامة وهم شباب الجامعة؛ فهم وقود المجتمع ومستقبله.
- قد تسهم نتائج البحث الحالي في بناء برامج إرشادية مناسبة لتنمية التراحم الذاتي لطلاب كلية التربية جامعة حلوان.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة على مقياس التراحم الذاتي تعزى إلى النوع (ذكور-إناث).

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة على مقياس التراحم الذاتي تعزى إلى التخصص الأكاديمي (علمي–أدبي).

مصطلحات البحث:

التراحم الذاتي

يشير مفهوم التراحم الذاتي وفقًا لتصور **(Kristin Neff, 2003)** إلى الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه في حالات القصور والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطا ما.

كما عرف **(فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٨، ٥٨٨)** التراحم الذاتي باعتباره شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات للذات **Self to Self** أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية.

بينما عرفها **(محمد أنور فرحات شريف، ٢٠٢٠)** على أنها حالة من فهم الفرد لنفسه وقدرته على علاج نفسه بالرعاية والدفء العاطفي نحو ذاته في مواقف الفشل والمعاناة التي تواجهه دون إصدار أحكام قاسية عليها وعدم توجيه النقد لها وفهم خبراته الخاصة على أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة لمعظم البشر وتجنب العزلة والسيطرة على الأفكار والسلوكيات الجامحة وغير المنضبطة بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعد الفرد على مواجهة الخبرات السلبية التي يمر بها ويتعامل معها بموضوعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث

التراحم الذاتي Self–Compassion

اهتمت البحوث والدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي، ومن أهمها متغير التراحم الذاتي، وتعتبر ((Kristin Neff. 2003 من

الرواد الأوائل في مجال التراحم الذاتي؛ فهي أول من طرحت مفهوم التراحم الذاتي كمفهوم ثنائي القطب يتضمن ثلاثة أبعاد قطبية وهي:

١) اللطف بالذات **Self-Kindness**/ الحكم الذاتي **Self-Judgment**
٢) الإنسانية العامة (المشتركة) **Common Humanity** / العزلة **Isolation**
٣) اليقظة العقلية **Mindfulness** / التوحد المفرط مع الذات **Over Identification**

والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتمثل مفهوم التراحم الذاتي، فاللطف بالذات يشير إلى قدرة الفرد على رعاية ذاته وتقبلها عوضًا عن إصدار الأحكام القاسية تجاهها، في حين أن الإنسانية المشتركة تشير إلى مدى إدراك الفرد لخبرته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية عامة بدلًا من الانفصال عنها والشعور بالعزلة، بينما تشير اليقظة العقلية إلى قدرة الفرد على إحداث التوازن بين أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلًا من التوحد المفرط معها، فهي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الوعي والبصيرة بالمعاناة، والرغبة في تخفيفها عبر توجيه الاهتمام واللطف للذات في مواجهه هذه المعاناة، واتخاذ استجابات سلوكية تسهم في تحسين هذ المعاناة (**Halifox ,2012.233**)

وهو النموذج الذى تتبناه الباحثة فى البحث الحالي، وبذلك نجد أن نموذج التراحم وفقًا لكريستين يتضمن أولًا: الاعتراف بالمعاناة، وعدم إنكارها بسبب الاعتقاد الخاطئ الذي يصدره الفرد عن ذاته من رفض الاعتراف بها، كما تتطلب الرحمة كذلك إدراك الفرد لعدم الكمال، وأن جميع البشر خطاؤون، فلكي يتسم الفرد بالرحمة يجب عليه أن يشعر باستحقاقها، وإذا افسد أمرًا ما فإن ذلك لا يتطلب معاقبة الذات أو النفس أو الحكم عليها.

وبذلك نجد أن مفهوم التراحم الذاتي يختلف عن مفهوم الشفقة على الذات **Self-Pity** والذي يشير إلى الرثاء على الذات والقسوة عليها، فرثاء الذات يؤكد على التمسك بالأنانية على عكس التراحم الذاتي الذي يتضمن رؤية الفرد لتجاربه الذاتية وتجارب الآخرين كجزء من الإنسانية المشتركة عامة (**Kristin Neff. 2003.224**) ، كما يختلف عن مفهوم التسامح مع الذات **Self-**

Forgiveness والذي يشير إلى استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب لتجاوزات الفرد وإيجاد الرحمة تجاه ذاته، فالفرق بين المفهومين يتحدد كون التسامح مع الذات يمثل عرض بينما التراحم الذاتي يعتبر عملية نشطة مستمرة **(Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. 2005)**

وفي ضوء أهمية التراحم الذاتي تم إجراء العديد من الدراسات التي تناولت التراحم الذاتي عند طلاب الجامعة أجرت **(Neff &pittman. 2010)** دراسة بعنوان الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب، بهدف التعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت العينة من **(٢٣٥)** مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، منهم **(٤٨%)** من الذكور و**(٥٢%)** من الإناث، بمتوسط عمري قدره **(١٥,٢)** سنة. بينما تكونت عينة الشباب من **(٢٨٧)** طالباً جامعياً، منهم **(٤٣%)** ذكور، و**(٥٧%)** إناث، بمتوسط عمري قدره (٢١,١) سنة. واستخدم لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والتلفيق الشخصي **personal fable**، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتلفيق الشخصي لدى المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

بينما سعى (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤) إلى إجراء دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين التراحم الذاتي وسمات الشخصية كما تم تقسيمها في قائمة العوامل الخمسة للشخصية، كما سعت للتعرف علي الفروق في التراحم الذاتي حسب كل من الجنس (ذكور ، وإناث) ، والتخصص (أدبي ، وعلمي)، ومعرفة أثر كل منهما في التراحم الذاتي، وقد تكونت العينة من (١٨٤) طالبا وطالبة ، نسبة الإناث (٥٣)، والذكور (٤٧)، تم اختيارها من الأقسام الأدبية بواقع (٨٨) طالبا وطالبة، والأقسام العلمية بواقع (٩٦) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدرة (٢٢.٣٦). أما الأدوات فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات ل**(Kristin Neff, 2003)**، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية

للتراحم الذاتي والتي تتضمن (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، فضلاً عن وجود علاقة سلبية بين (نقد الذات، العزلة، التوحد مع الذات) والعصابية. كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وان طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية. كما أظهرت النتائج أيضا أن هناك تفاعلا دالا بين الجنس والتخصص والتراحم الذاتي.

فروض البحث:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي تسعى الباحثة الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

١. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
٢. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

- **المحددات الموضوعية:** تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: التراحم الذاتي، طلاب كلية التربية جامعة حلوان.
- **المحددات البشرية:** تم تطبيق أدوات البحث على طلاب جامعة حلوان بالشعب العلمية والأدبية والمقيدين بالفرق الدراسية الأربعة (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).
- **المحددات الزمنية:** طُبق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.
- **المحددات المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث في كلية التربية جامعة حلوان.

إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

١. **منهج البحث:** اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي (السببي–المقارن)؛ لملاءمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

٢. **عينة البحث:** وتكونت تلك العينة من (٢٠٩) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية بالفرق الدراسية الأربعة (الفرقة الأولى، الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة)، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧–٢٤) سنة، ومتوسط عمري (٢٠.٢٦) سنة وانحراف معياري (١.٧٣٨)، وبواقع (٩٧ ذكور، ١١٢ إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية.

جدول (١)

المؤشرات الإحصائية لعينة البحث الأساسية.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٩٧	٢٠.١٤	١.٦٤٦	%٤٦.٤١
	إناث	١١٢	٢٠.٣٧	١.٨١٦	%٥٣.٥٩
التخصص الدراسي	علمي	٧٧	٢٠.١٧	١.٦١٧	%٣٦.٨٤
	أدبي	١٣٢	٢٠.٣٢	١.٨٠٩	%٦٣.١٦
الفرقة الدراسية	الأولى	٧٣	١٨.٤٧	٠.٧٠٩	%٣٤.٩٣
	الثانية	٣٠	١٩.٤٠	٠.٤٩٨	%١٤.٣٥
	الثالثة	٣٧	٢٠.٧٨	٠.٥٨٤	%١٧.٧
	الرابعة	٦٩	٢٢.٢٦	٠.٦٥٦	%٣٣.٠١
العينة الأساسية ككل		٢٠٩	٢٠.٢٦	١.٧٣٨	%١٠٠

٣. أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على مقياس التراحم الذاتي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان إعداد/الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات التحقق من الخصائص السيكو مترية لهذه الأداة:

- **مقياس التراحم الذاتي إعداد/ Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي، سامح سعد الدين حرب (٢٠٢١)**

١. الهدف من المقياس

يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى التراحم الذاتي لدى طلاب الجامعة من خلال عاملين وهما: العامل الأول (الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي)، ويتضمن اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية. بينما يعكس العامل الثاني (الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي)، ويتضمن الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط.

٢. مبررات استخدام المقياس في البحث الحالي

وقع اختيار الباحثة على المقياس الحالي نظرًا لأهميته كونه مقياس موقفي وهو الذي يتميز بالصدق في الاستجابات والبعد عن المرغوبية الاجتماعية، ونظرًا لحداثة المقياس وسهولة فهمة، كما تم تطبيقه في البيئة المصرية من قبل (**هناء محمد زكي، سامح سعد الدين حرب، ٢٠٢١**) على نفس نوع العينة وأعمارهن المستخدمة في البحث الحالي، ولذلك نجد أن المقياس ملائم لطبيعة البيئة، والعينة، والبحث الحالي، وأهدافه.

٣. وصف المقياس وطريقة تصحيحه

المقياس الحالي من إعداد (**Kristin Neff. 2003**)، وتعريب (**هناء محمد زكي، سامح سعد الدين حرب، ٢٠٢١**) ، ويتكون المقياس من (٢٦) عبارة تقيس ستة مكونات وهي: اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط، وتمتد الاستجابات على كل عبارة من (١) أبدًا إلى (٥) دائمًا، فيما عدا العبارات السالبة التي تقيس أبعاد الحكم الذاتي،

والعزلة، والتوحد المفرط، وتصحح بطريقة عكسية (٥) أبدًا إلى (١) دائمًا، وتتراوح الدرجة الكلية الممكنة بين (٢٦- ١٣٠) درجة، فتشير الدرجة من (٢٦-٦٠) إلى مستوى منخفض من التراحم الذاتي، ومن (٦١-٩٥) إلى مستوى متوسط من التراحم الذاتي، ومن (٩٦-١٣٠) إلى مستوى مرتفع من التراحم الذاتي.

جدول (٢)

وصف المقياس

العوامل	المكونات		أرقام العبارات			
(الأول) الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي	(اللطف بالذات) Self-Kindness	٥	١٢	١٩	٢٣	٢٦
	(الإنسانية المشتركة) Common Humanity	٣	٧	١٠	١٥	
	(اليقظة العقلية) Mindfulness	٩	١٤	١٧	٢٢	
(الثاني) الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي	التوحد المفرط)(Over-identified	٢	٦	٢٠	٢٤	
	(العزلة) Isolation	٤	١٣	١٨	٢٥	
	(الحكم الذاتي) Self-judgment	١	٨	١١	١٦	٢١

٤. التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس التراحم الذاتي إعداد/ Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي (٢٠٢١):

وللتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس قام كل من (**هناء محمد زكي، سامح سعد الدين حرب، ٢٠٢١**) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرض الترجمة على ثلاثة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية، وعلم النفس التربوي للتحقق من سلامة الترجمة والتعبير بدقة عن المضمون النفسي لعبارات

المقياس، وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١م)، من الملتحقين بالفرقة الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة بالتخصصات العلمية والأدبية بأقسام التعليم العام والأساسي، بمتوسط عمري (١٩.٩٣) سنة، وانحراف معياري (٠.٩٢) سنة، وتم حساب ثباته وصدقة بالاعتماد على طريقة معامل ألفا كرو نباخ Alpha–Cronbach لكل بعد على حده (بعدد عبارات كل بعد)، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى العبارات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة، وخلص إلى أن جميع قيم معاملات ألفا كرو نباخ تتراوح بين (٠.٦٥٩، ٠.٨٣١) لأبعاد المقياس، كما بلغت قيمة معامل ألفا (٠.٨٤٥) للمقياس ككل، وأن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إلية العبارة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع عبارات المقياس. فضلًا عن حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والتي أسفرت عن أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة (في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على صدق جميع عبارات المقياس. كما تم التحقق من صدق التكوين الفرضي للمقياس؛ وذلك بغرض الكشف عن البنية العاملية للمقياس باستخدام اختباري (Kaiser–Meyer–Oklin)، واختبار الكروانية (Bartlett)، وأسفرت نتائج التحليل العاملي إلى تشبع عبارات المقياس على عاملين يعكس العامل الأول الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي وهي: اللطف الذاتي، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية. بينما يعكس العامل الثاني الأبعاد السلبية للتراحم الذاتي وهي: الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط.

إجراءات البحث

تضمنت الخطوات التي تم اتباعها عند إجراء البحث الحالي ما يلي:

الأساليب الإحصائية المُستخدمة:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
٢. اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

نتائج البحث ومناقشتها

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي اهتمت بدراسة متغير التراحم الذاتي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

١. نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت " T-test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث)

جدول (٣)

الفروق على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ن= ٢٠٩).

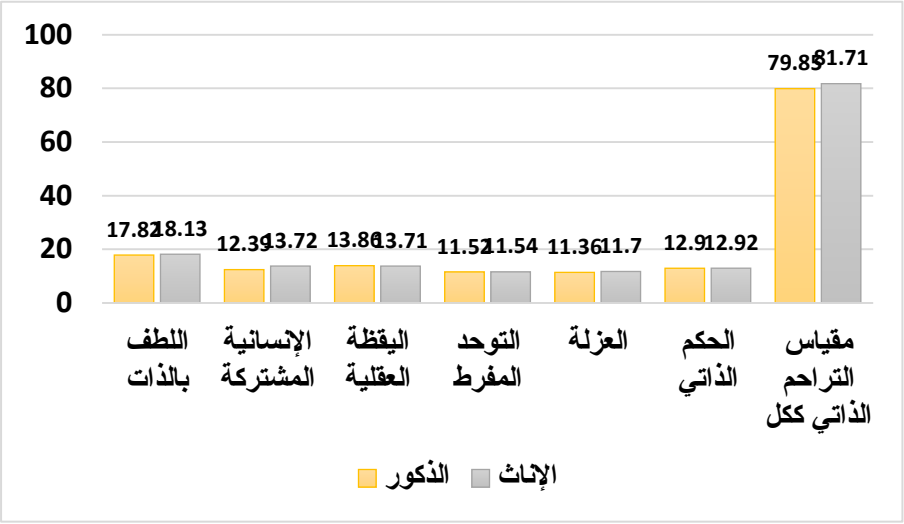
المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية .df	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
اللطف بالذات	ذكور	٩٧	١٧.٨٢	٤.١٤١	٢٠٧	-٠.٥٤٩	(٠.٥٨٤) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١	١٨.١٣	٣.٩٩٤			

		٢					
الإنسانية المشتركة	ذكور	٩٧	١٢.٣٩	٣.٠٠٩	٢٠٧	-٣.١٥١	(٠.٠٠٢) دالة عند ٠.٠١
	إناث	١١٢	١٣.٧٢	٣.٠٧٩			
اليقظة العقلية	ذكور	٩٧	١٣.٨٦	٢.٨٣٩	٢٠٧	٠.٣٨٣	(٠.٧٠٢) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١٢	١٣.٧١	٢.٨١٥			
التوحد المفرط	ذكور	٩٧	١١.٥٢	٣.٣٠٨	٢٠٧	-٠.٠٤٥	(٠.٩٦٤) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١٢	١١.٥٤	٣.٢٤٩			
العزلة	ذكور	٩٧	١١.٣٦	٣.٣٥٥	٢٠٧	-٠.٦٩٠	(٠.٤٩١) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١٢	١١.٧٠	٣.٦٣٤			
الحكم الذاتي	ذكور	٩٧	١٢.٩٠	٣.٣٢٨	٢٠٧	-٠.٠٤٤	(٠.٩٦٥) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١٢	١٢.٩٢	٣.٩٧٨			
مقياس التراحم الذاتى ككل	ذكور	٩٧	٧٩.٨٥	٩.٨٦٠	٢٠٧	-١.٤٧٨	(٠.١٤١) غير دالة إحصائيًا
	إناث	١١٢	٨١.٧١	٨.٤٢٢			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٧) = ١.٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٢٠٧) = ٢.٥٧٦

والشكل البياني (١) يوضح الفروق في الأداء على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث):



شكل بياني (١) الفروق في الأداء على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف النوع.

باستقراء النتائج الواردة في جدول (٢) والشكل البياني رقم (١) يتضح **تحقق الفرض الأول جزئيًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) قد بلغت (-٠.٥٤٩، ٠.٣٨٣، -٠.٠٤٥، -٠.٦٩٠، -٠.٠٤٤، -١.٤٧٨)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و ٠.٠١ بينما بلغت قيمة "ت" لبعد الإنسانية المشتركة (-٣.١٥١) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ بين الذكور والإناث في بعد الإنسانية المشتركة لصالح الإناث.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة (إيمان محمد حسن، ٢٠٢٣) والتي سعت إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث بجامعة الزقازيق في مستوى التراحم الذاتي للعام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢)، وللتحقق من غرض الدراسة تم تطبيقها على (٣٣٧) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢١) عامًا، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعاطف مع الذات في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية.

وتختلف نتائج البحث الحالي مع ما توصلت اليه (Kristin Neff. 2003) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، التوحد المفرط، اليقظة العقلية) لصالح الإناث، ودراسة (غادة بنت سعد سليمان الطلحة، ٢٠٢٣) والتي سعت إلى تحديد الفروق بين الذكور والإناث في درجات التعاطف مع الذات، وبلغ حجم عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض خلال العام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وأسفرت نتائجها عن عدم وجود أي فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعاده الفرعية (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة).

٢. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت " T-test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) تبعًا لاختلاف التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي).

جدول (٤)

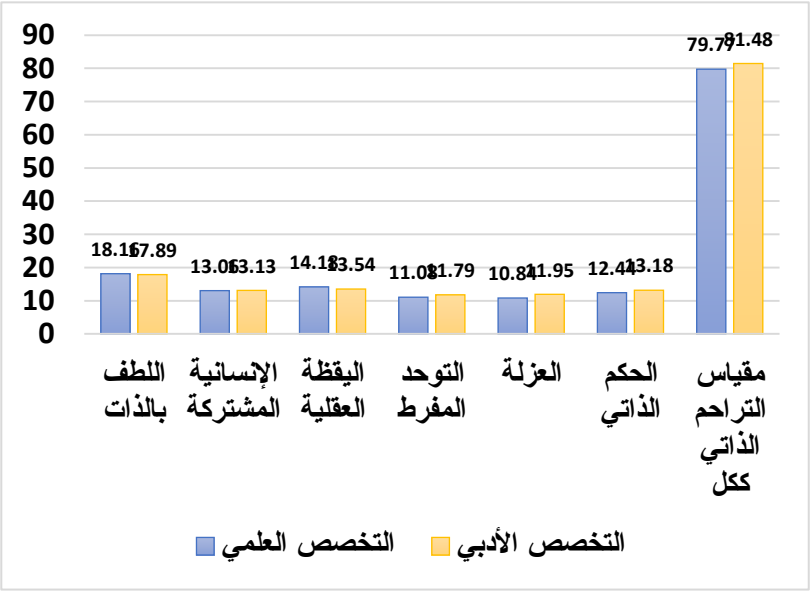
الفروق على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الأكاديمي (ن= ٢٠٩).

المقياس وأبعاده الفرعية	التخصص	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
اللطف بالذات	علمي	٧٧	١٨.١٦	٣.٨٥٣	٢٠٧	٠.٤٤٩	(٠.٦٥٤) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	١٧.٨٩	٤.١٨١			
الإنسانية المشتركة	علمي	٧٧	١٣.٠٦	٢.٩٤٤	٢٠٧	-٠.١٤٣	(٠.٨٨٧) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	١٣.١٣	٣.٢١٦			
اليقظة العقلية	علمي	٧٧	١٤.١٨	٢.٦٦٩	٢٠٧	١.٥٩٨	(٠.١١٢) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	١٣.٥٤	٢.٨٨٨			
التوحد المفرط	علمي	٧٧	١١.٠٨	٣.٤٤٠	٢٠٧	-١.٥٢٠	(٠.١٣٠) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	١١.٧٩	٣.١٤٨			
العزلة	علمي	٧٧	١٠.٨٤	٣.٦٦٤	٢٠٧	-٢.٢١٦	(٠.٠٢٨) دالة عند ٠.٠٥
	أدبي	١٣٢	١١.٩٥	٣.٣٥٣			
الحكم الذاتي	علمي	٧٧	١٢.٤٤	٣.٣٣٨	٢٠٧	-١.٤٠٥	(٠.١٦١) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	١٣.١٨	٣.٨٥٤			
مقياس التراحم الذاتي ككل	علمي	٧٧	٧٩.٧٧	٩.٩٥٩	٢٠٧	-١.٣٠٧	(٠.١٩٣) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	١٣٢	٨١.٤٨	٨.٦٠٨			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٧) = ١.٩٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٢٠٧) = ٢.٥٧٦

والشكل البياني (٢) يوضح الفروق في الأداء على مقياس التراحم الذاتي، وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) تبعًا لاختلاف التخصص الأكاديمي:



شكل بياني (٢) الفروق في الأداء على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الأكاديمي.

باستقراء النتائج الواردة في جدول (٣) وشكل بياني (٢) يتضح **تحقق الفرض الثاني جزئيًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم "ت" المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، الحكم الذاتي) قد بلغت (٠.٤٤٩، -٠.١٤٣، ١.٥٩٨، -١.٥٢٠، -١.٤٠٥، -١.٣٠٧)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و٠.٠١؛ بينما بلغت قيمة "ت" لبعد العزلة (-٢.٢١٦) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق

دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في بعد العزلة لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (غادة بنت سعد سليمان الطلحة، ٢٠٢٣) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في ضوء التخصص الأكاديمي (أدبي–علمي) على مقياس التراحم الذاتي بصفة عامة وأبعاده كل على حدة.

وتختلف مع نتائج دراسة **AL Rikabi,.; Nasaq. 2019; Abu Teleb, Halawa, et al., 2021)** والتي **& Al Awamleh. 2013)** أسفرت نتائجهم عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضوء التخصص الأكاديمي بين الذكور والإناث على مستوى التراحم الذاتي.

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

- **تحقق الفرض الأول جزئيًا؛** حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الذكور والإناث في بعد الإنسانية المشتركة في اتجاه الإناث.
- **تحقق الفرض الثاني جزئيًا؛** حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، الحكم الذاتي)، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في بعد العزلة في اتجاه طلاب التخصصات الأدبية.

الخلاصة

إن المرحلة الجامعية تعد من المراحل الهامة في حياة الطالب كونها مرحلة تصقل فيها مكوناته الانفعالية، والشخصية، والاجتماعية، ومما لا شك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مجموعة من المشكلات المتباينة، وقد ينجح بعضهم في التعامل معها بينما يفشل الأخر، وهنا تأتي أهمية التراحم الذاتي فهو وسيلة فعالة للتعامل مع المشاعر المؤلمة؛ فإذا كان الشخص رحيمًا بذاته فسوف يكون لديه تقدير ذات مرتفع، مما يسهم في ارتفاع مستويات الشعور بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والأمل الذي يساعد الطلاب على تحقيق أهدافهم، فالتراحم الذاتي يعمل على زيادة إصرار الطلاب وصمودهم في أداء المهام، كما أنها تلعب دورًا هامًا في الحفاظ عليهم من الاضطرابات النفسية، كما أشارت كريستين نيف فالتراحم الذاتي يمثل علامة مميزة للسعادة النفسية، وقبول الذات، والرضا عنها خاصة عندما يتعرض الطالب لحالة من الفشل أو الإحباط؛ **لذلك توصي الباحثة بـ:**

١- عقد ندوات إرشادية لتبصير طلاب الجامعة بأهمية التراحم الذاتي، وتأثيره على صحتهم النفسية.

٢- العمل على نشر ثقافة التراحم الذاتي بين طلاب الجامعات.

٣- تصميم برامج إرشادية لتنمية مهارات التراحم الذاتي للطلاب ذوي المستويات المنخفضة من التراحم الذاتي.

٤- إجراء دراسة بغرض التعرف على أثر مستوى التراحم الذاتي لدى طلاب الجامعة على جودة الحياة الأكاديمية.

٥- إجراء دراسة إكلينيكية متعمقة للتعرف على الخصائص الدينامية المميزة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة من التراحم الذاتي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إيمان محمد حسن (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب. مج ١٥. ع١. ٢٨٧-٣٤٨.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، مجلد ٣٠، العدد الأول، ص ص ١٧-٥٦.
- غادة بنت سعد سليمان الطلحة (٢٠٢٣). التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية. مج ٥.ع ١ . ٩٧-١٢٢
- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤(٣)، ٥٦٩-٦٣٩.
- محمد أنور فرحات شريف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة كفر الشيخ.
- محمود رامز يوسف حسين (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠. ع ١٠٨، ص ص ٣٢٧-٣٨٤ .
- نبيل جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي (٢٠٢١) الخصائص السيكو مترية لمقياس نيف للتعاطف مع الذات على طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية، ١٢ (٣٤)، ١٧٤ -،١٨٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abu Halawa, M. A.; Akasha, M. F. ; Ibrahim, N. Y. A (2021). Structural model of the relationships between self-compassion and Mind-fullness and psychological Well-being for Education Faculty students in Damnhour. Journal of Education Studies and Humanities, 13(3), 301- 344.
- _ AL Rikabi, W. H.; Nasaq, J.N. K. (2019) The self-Compassion among university students. Academic Scientific Journal. 23 (1), 227-254.
- Al-Zubaidi, R. A. (2021). The relationship of self-compassion to emotional regulation among university students. Journal of College of Education/Wasit, 2(44).
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compass ion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. The journal of positive psychology, 10(3), 219-230.
- Halifax, J. (2012).A heuristic model of enactive compassion. Current Opinion in Supportive and Palliative Care,6,2,228-235.
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. Research on Aging, 27(3), 267-289.
- Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. Aggression and Violent Behavior, 24, 226-240.

- Neff.K.(2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity.2.85-101.
- Neff D. Kristin and MC Gehee APittman. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity, vol, 9,pp: 225-240.
- Pathak, P. (2020) Gender differences in self-compassion among university students. MuktShabd Journal, vol 2,3,1679-1691.
- Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self-compassion and emotional intelligence for university students. Current Research in Psychology, 4(2), 20.
- Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. The International Journal of Indian Psychology, 4(3), 10-29.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., &Mullarkey, M. (2019). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. Self and identity, 14(5), 499-520.