

## أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين

د. بهجت أبو سليمان

روان منير الحلو

تاريخ القبول: 2024/01/03

تاريخ الاستلام: 2023/07/25

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين، استخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر من مدرسة البطريركية اللاتينية الثانوية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس نيف للتعاطف مع الذات، وتم توزيع الطلاب عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم بمعدل ثماني جلسات أسبوعياً، ومجموعة ضابطة لم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وبعد أسبوعين من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق الاختبار التنبؤي للمجموعة التجريبية وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين كان متوسطاً، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتنبؤي على المقياس الكلي وأبعاده ولصالح القياس التنبؤي. وفي ضوء النتائج قدم الباحثان توصية بضرورة تطوير برامج إرشادية حياتية تستند إلى النظرية الوجودية لمساعدة المراهقين في رفع مستوى التعاطف مع الذات لديهم.

**الكلمات المفتاحية:** النظرية الوجودية، التعاطف مع الذات، المراهقين

## The Effect of Counseling Program Based on Existential Theory in Raising the Level of Self –Compassion Among Adolescents

Rawan Munir Al-Hilo

Dr. Bahjat Abu Sulaiman

### Abstract

The present study aims to detect and reveal the effect of an Existential Theory-Based Counselling Program on increasing the level of self-compassion among adolescents. Indeed, a semi-experimental approach was adopted and applied to a study sample that consisted of (30) male and female tenth graders from the Latin Patriarchate School. In an attempt to achieve the study goals, the self-compassion scale was used. Students were distributed randomly to two groups: an experimental group in which the counselling program was applied to with an average of eight sessions per week, and a control group that no program was applied to. After the completion of the counselling program, the post-test approach was applied to the experimental group and the control group. The result showed that there are statistically significant differences at a level of ( $\alpha=0.05$ ) between the experimental group and control group in favors of experimental group. Two weeks later from completion of the counselling program, Post two test was applied to the experimental group and control group.

The results of the study demonstrated that the level of self-compassion among adolescents was moderate. In addition, the results showed that there were differences in favour of the experimental group to whom the counselling program was applied compared to the control group. Also the results of the study demonstrated indicates that there are statistically significant differences between the scores of the experimental group in both the post-test and the post Two test monitoring of the scale of dimensions. According to these results, the researcher submitted set of recommendations.

**Key words:** Existential Theory, Self-Compassion & Adolescents

## المقدمة:

تأخذ النظرية الوجودية أهميتها كونها توفر إطاراً لفهم كيف يُشكّل الأفراد معنى لحياتهم. كما أنها تركز على تجربة الفرد، وكيفية تفاعله مع العالم من حوله، ومسؤولية الفرد عن تجارب حياته الخاصة، وكيف يمكنه التحكم في حياته، واتخاذ قرارات ذات مغزى بالنسبة له.

وتستند النظرية الوجودية إلى فكرة أن الفرد هو المسؤول عن حياته الخاصة، وأن الأفراد أحرار في تشكيل مصائرهم، وفي هذا المعنى يؤكد فكتور فرانكل (Victor Frankl) على أهمية المسؤولية الفردية والاختيار من أجل تحقيق حياة هادفة ومُرضية، كما يمكن أن تكون المسؤولية مُخيفة لأنها تتطلب من الشخص اتخاذ قرارات هادفة وصعبة. وهذا ما أكدّه سارتر (Sartre) حينما قال "المرء مسؤول مسؤولية كاملة عن طبيعته واختياراته" (الحربي، 44: 2020).

ووفقاً لهذه النظرية، فإنه يتوجب على الفرد أن يكون واعياً بمسؤولياته، تاركاً لنفسه حرية الاختيار، لا لتحقيق القوة أو اللذة بل لتحقيق المعنى للحياة، حيث اعتبر فرانكل (Frankl) أن من أهم الركائز الأساسية في نظريته العلاجية البحث عن معنى الحياة للوصول من خلاله للمعنى الذي يشعره بتحقيق الذات، كما أن الفرد يشعر بالفراغ الوجودي عندما لا يكون لحياته معنى. ويتلخص الأساس النظري للفلسفة الوجودية بفهم المشكلات من خلال إيجاد بديل ذي معنى (Aredono, 2023). كما أشارت دومبروفسكي وآخرون (Dombrovski, et. al. 2023) في دراستها أنه يمكن للنظرية الوجودية أن تساعد الأفراد على اكتساب نظرة ثاقبة لأفكارهم ومشاعرهم، مما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي، وفهم أفضل لدوافعهم، وسلوكياتهم، وتطوير فهمهم للطريقة التي يعمل بها العالم.

وتشير نيف (Neff, 2013) إلى أن التعاطف مع الذات شكل من أشكال تقبل الذات، وطريقة إيجابية لبناء علاقة الذات بالذات، وأن التعاطف مع الذات له ثلاثة مكونات رئيسية: اللطف مع الذات، حيث يكون المرء عطوفاً على نفسه عند مواجهة آلامه بدلاً من الهرب، والوعي بالذات واتخاذ موقف متوازن، وعطف الفرد على نفسه تجاه مشاعره السلبية، وأن لا تكون مكبوتة و مبالغاً فيها، وتؤكد أيضاً على مراقبة الفرد لأفكاره بطريقة متوازنة وعدم استنزاف الفرد لنفسه، والإنسانية المشتركة التي تعني إدراك الفشل الشخصي والمعاناة كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة.

وبناءً على ما سبق يتبين أن التعاطف مع الذات يُعتبر مدخلاً مهماً لحياة الفرد، كي يعمل على التقليل من حدة النقد الذاتي والتقييم السلبي لذاته، واللطف بها، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتصميم برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين.

## مشكلة الدراسة:

أصبحت الأسئلة الوجودية منتشرة بشكل كبير بين المراهقين، والتي غالباً ما تنشأ من الشعور بالشك وعدم اليقين والارتباك حول الحياة والهوية، إذ تراود المراهقين أفكار تتنازعهم مع قضايا معينة كمعنى الحياة، والأخلاق، والغرض الخاص بها. كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق والوحدة والاكتئاب، حيث يكافح المراهقون للعثور على إجابات لهذه الأسئلة المعقدة، والبحث عن مكانهم في العالم. وعلى هذا النحو، فمن المهم أن يوفر الكبار بيئة داعمة ومتفهمة يمكن للمراهقين من خلالها استكشاف هذه القضايا، كي يتمكنوا من العثور على إجاباتهم الخاصة وتطوير نظرة إيجابية للحياة.

وتتسم مرحلة المراقبة بأنها مرحلة حرجية في حياة الإنسان، يواجه فيها الفرد عدة تغيرات جسدية ووجدانية، وتكثر فيها الأسئلة الوجودية، ومحاولات إثبات الذات وسط العديد من الأفكار المشتتة التي يمكن أن تراوده، (كسؤال من أنا؟ من أكون؟ هل أنا كبير أم صغير؟). لذلك تأخذ هذه المرحلة أهمية كبيرة لدى الباحثين والمرشدين والأسر أنفسهم، لما لها من دور في تشكيل شخصية الفرد.

وتشير دراسة جدوع (2019) إلى أن المراهقين تراودهم في هذه المرحلة كثيراً من الاستفسارات والتساؤلات، وتتنابهم رغبة بالحديث بشكل أوسع عما يشعرون ويفكرون به، إضافة إلى أنهم قد يفتقدون إلى التعاطف مع أنفسهم عندما يقومون بتصرفات فوضوية ومن ثم يلومون أنفسهم عليها.

وتبعاً لذلك؛ فقد سعت هذه الدراسة لبناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين. وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين؟ ويتم الإجابة عنها من خلال الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة)؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمستوى التعاطف مع الذات تعزى للمجموعة (التجريبية، الضابطة)؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في رفع مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية (المجموعة التجريبية) تبعاً للقياس التتبعي؟

#### فرضيات الدراسة:

**الفرضية الأولى H01-1:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة).

**الفرضية الثانية H01-2:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمستوى التعاطف مع الذات تعزى للمجموعة (التجريبية، الضابطة).

**الفرضية الثالثة H01-3:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي تبعاً للمقياس التتبعي.

#### أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية بما يأتي:

- الكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين.

- الكشف عن وجود فروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في رفع مستوى التعاطف مع الذات تبعاً للبرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الوجودية.
- الكشف عن وجود فروق في مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب الذين تلقوا برنامج التدريب على برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية (المجموعة التجريبية) والطلاب الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة) تبعاً للقياس التتبعي.

#### أهمية الدراسة:

**الأهمية النظرية:** تبرز أهمية الدراسة الحالية في تناولها لمرحلة عمرية مهمة وهي مرحلة المراهقة، حيث أنها مرحلة حيوية يتخللها العديد من التغيرات النفسية، والسلوكية، والاجتماعية. كما يمكن أن تقدم هذه الدراسة إطاراً نظرياً تستفيد منه المكتبة العربية والباحثين والأخصائيين في الإرشاد النفسي. كما تأخذ هذه الدراسة أهمية كبيرة تبعاً لتناولها للأسئلة التي يمكن أن تراود المراهقين وكيفية التعامل معها.

**الأهمية العملية:** يؤمل أن تقدم هذه الدراسة نتائج تساهم في زيادة الوعي في كيفية التعامل مع المراهقين، والتعرف على بعض التساؤلات التي يمكن أن تراودهم مع عدم استهجانها من قبل المرشدين، المعلمين، وأولياء الأمور. كما قدمت هذه الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين، مما يعني أن هذه الدراسة قامت ببناء برنامج إرشادي محكم يمكن أن يستفيد منه باحثون آخرون في نفس المجال، كما وتُفيد الدراسة الحالية في توجيه أنظار المسؤولين صوب المراهقين في إعداد برامج مخصصة لهم من أجل تقليل الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن عدم الوعي لمستوى التعاطف مع الذات.

#### التعريفات الإصطلاحية والإجرائية:

- **التعاطف مع الذات:** شكل من أشكال المساندة الذاتية من قبل الفرد تظهر عند مواجهة الصعوبات والآلام والتحديات، وتمكن الفرد من التعامل مع أحداث الحياة السلبية ومواجهة مشكلاته بالحنو على ذاته بدلاً من جلدتها ونقدها، ووعي الفرد بمشاعره وأفكاره والتعامل مع هذا الأزمات بقدر من الوعي ورؤيتها بإطار خبرات إنسانية مشتركة، ومعرفة كيفية التعامل مع هذه الأزمات بطريقة موضوعية (Neff, 2013).
- **ويعرف إجرائياً:** بالدرجة التي حصل عليها المفحوصين على مقياس مفهوم التعاطف مع الذات والذي يتم استخدامه في هذه الدراسة.

- **المراهقة:** هي المرحلة التي تتوسط مرحلة الطفولة والشباب وتبدأ عند البلوغ وتنتهي مع مرحلة الشباب. وتتضمن النضج النفسي، والاجتماعي، والجسمي، والعقلي، ومحاولة إيجاد هويتهم الذاتية ليصبحوا قادرين على اتخاذ قراراتهم وتحمل المسؤولية، ويصاحب ذلك بعض الغرابة في تصرفاتهم، وخروجهم عن المألوف (الحبسي، 2022).

- **الفلسفة الوجودية:** هي فلسفة تستند إلى فكرة أن الفرد مسؤول عن حياته الخاصة ولديه الحرية في تشكيل مصيره، وأن هناك أهمية كبيرة للمسؤولية الفردية من أجل تحقيق حياة هادفة" (Harvey, 2022, 8).

- **البرنامج الإرشادي:** برنامج إرشادي جمعي يستند إلى فنيات إرشادية محددة قائمة على الفلسفة الوجودية، تُنفذ من خلال أنشطة وإستراتيجيات وجودية موزعة على (8) جلسات مدة كل منها (45) دقيقة، وتتضمن الفنيات: الدراما، القصص الرمزية، صرف التفكير، البحث عن المعنى.

### حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الحدود الموضوعية على أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين.
  - الحدود البشرية: اقتصرت على مجموعة من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة - الصف العاشر.
  - الحدود المكانية: تمثلت بمدرسة البطريركية اللاتينية الثانوية في مديرية قصبة السلط محافظة البلقاء.
  - الحدود الزمانية: تم تطبيق الجلسات الإرشادية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2023/2022
- ### الإطار النظري والدراسات السابقة:

### المحور الأول: النظرية الوجودية:

يذكر كيركجارد (Kierkegaard) رائد النظرية الوجودية أن الوجودية هي نظرية فلسفية تدعو إلى الحقيقة، والحرية، والتركيز على الوجود الحقيقي للفرد، وأن النظرية الوجودية تركز على عدة أفكار تتضمن أن الوجود هو المصدر الأساسي للمعرفة، وأهمية الوعي بالذات (أبو رصاص، 2022).

وأشار فرانكل (Frankl) حول النظرية الوجودية أننا كبشر نستطيع أن نفكر ونختار لأننا نملك القدرة على الوعي بالذات، فالحرية خاصية يمتلكها الفرد، والنظرية الوجودية تقود الأفراد إلى الشعور بمعنى الحياة، وأن لا معنى للحياة بدون الحرية، فكلما زاد وعي الفرد بذاته زادت إمكانية التمتع بالحرية وهو بما يسمى بالإستبصار (سويلم، 2018). ويزيد الفرد من قدرته على الحياة بكل أبعادها وأعماقها عندما يتوسع في وعيه من منطلق أن هناك نهاية، ولا يملك وقتاً لعمل كل ما يريده، فمعنى حياة الفرد نتاج اكتشاف كيف جاء للعالم، فكلما زاد وعي الفرد لخياراته المطروحة زاد شعوره بالمسؤولية، في حين أن الفرد هو من يهندس حياته، ولديه خيارات عدة، إما توسيع الشعور أو تغييره، إذ أن الوجودية مدرسة فلسفية مؤسستها الحياة (الطلافيح، 2022). فالنظرية الوجودية تركز على أن الناس أحرار ليختاروا من بين بدائل، ولهم الدور الكبير في تشكيل مصائرهم، والفكرة الرئيسة في هذه النظرية هي فهم معنى أن تكون إنساناً، وإيجاد توازن بين معرفة حقيقة الحدود والفرص المتوفرة للفرد طيلة مسيرة حياته (كوري، 2011).

وتعتمد الفلسفة الوجودية على العديد من الأفكار كالحرية الشخصية، وتزعم أن البشر هم من يختارون معانهم ووجودهم، فهي تعمل على تبادل أساسيات الحياة والوجود، فيتطلب من الفرد النظر إلى الطبيعة أيضاً وهي التي تقود الأشياء والحياة التي تحددها، بدعوتها إلى التعرف على الطبيعة وتدعو كذلك إلى التعرف إلى الطرق التي يستخدمها البشر لتحسين حياتهم للوصول إلى السعادة والحياة الأفضل (جميل، 2017).

ويشير ماي (May، 1995) إلى أن فقدان المعنى في الحياة يؤدي إلى الفراغ الوجودي، وهو حالة إحساس بأن الفرد عاجز عن فعل أي شيء له أثر إيجابي في حياته، أو فيما يخص الأفراد والعالم من حوله. إن فقدان المعنى بالحياة نتيجة للفراغ الوجودي والذي تركز عليه إحدى مبادئ النظرية الوجودية يدفع الفرد إلى أعمال قهربية وسلوكيات انتحارية في محاولة منه لملئ هذا الفراغ (العبيدي، 2015). أما فرانكل (Frankle) فقد عرف الفراغ الوجودي بأنه حالة يفقد فيها الفرد المعنى، وتجعل حياته عديمة الجدوى عنوانها الوحدة (Frankle، 1969). فالوجودية تُعنى بالعديد من المناحي منها الجمال الذي يتعلق باللذة والألم والعيش بالحاضر، والدين الذي يحتوي الخطيئة والنعمة الإلهية. أما من الناحية الجمالية فيرى الوجوديون أن الفرد هو الذي يعيش في المتعة واللذة وشعاره "التمتع بيومك"، أما من الناحية الأخلاقية فهي تدعو إلى العيش تحت واجب المسؤولية، وواجبات الفرد نحو المجتمع فلين (Flynn، 2017).

وتتطلب النظرية الوجودية من أن الإنسان متكامل بالعقل والجسد والمشاعر والروح، وتعتبر الحرية الجانب المظلم من الوجودية من وجهة نظر الوجوديين، وتفسير ذلك أن الفرد عندما يدرك بأنه هو المسؤول عن جميع قراراته ومعتقداته يمتلكه القلق إزاء ذلك، ويحاول أن يهرب من إنكار الحرية والمسؤولية وإنكار الموقف الحقيقي الخاص به، وبهذا يقوم بخداع نفسه (Dombrovskis, Ignatjeva & Luize, 2023).

#### أولاً: الدراسات التي تناولت النظرية الوجودية:

هدفت دراسة المسعودي (2016) لمعرفة معنى الحياة في الوجود البشري لدى المرشدين والمرشحات العاملين في الإرشاد النفسي، تكونت عينة الدراسة من (189) مرشداً ومرشدة، وأسفرت النتائج عن تمتع المرشدين بمستوى عالٍ من معنى الحياة، ووجود فروق دالة لمعنى الحياة ولصالح الذكور.

كما أجرى الشرعة والزين (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان، وتكونت العينة من (30) فرداً من العاطلين عن العمل، وكانت فئتهم العمرية ما بين (23 - 30) سنة للعام 2016 / 2017، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام أريدونديو (Aredondo, 2022) بدراسة هدفت إلى فهم الجوانب الإيجابية للصدمة وعلاقتها بالنظرية الوجودية ومعنى الحياة لدى الأفراد، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (139) طالباً، وأسفرت النتائج عن وجود نوع إحباطات لدى الطلبة.

وفي دراسة أجراها كل من دومبروفسكي، فاليريس، بيرغا، لوين، إغنايفيا (Dombrovskis, Valerijs, Berga, 2023) هدفت إلى فهم معنى الحياة ومدى تأثيرها على الرفاهية النفسية العاطفية والاجتماعية للفرد. على عينة تكونت من (1110) مشاركا، (633 امرأة، 477 رجل) من سكان منطقة لاتفيا ممن يعانون من الفراغ الوجودي الحاد. وأسفرت النتائج بإجراء مزيد من البحوث التي تتعلق بموضوع الفراغ الوجودي.

#### ثانياً: الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات:

أجرت كلينغل (Van Vilet Klinge, 2017) دراسة هدفت إلى معرفة وجهة نظر المراهقين عن التعاطف مع الذات، تكونت العينة من (6) مراهقين ممن واجهوا الصعوبات الحياتية المؤلمة حيث تم إجراء مقابلات معهم حول موضوع التعاطف مع الذات في الحياة اليومية، وأظهرت النتائج تصدر التعاطف مع الذات في المركز الأول مع المحافظة على النظرة الإيجابية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين، والانخراط في الأنشطة اليومية الإيجابية، وتحسين مستوى التعاطف مع الذات لديهم.

وهدف دراسة أحمد (2018) إلى الكشف عن التعاطف وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين، تكونت عينة البحث من (50) مراهقاً (11-15) سنة، وتم تطبيق مقياس التعاطف والعدوان على الطلبة، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال وسالب بين العدوان والتعاطف لديهم، ووجود فروق دالة في التعاطف تجاه الإناث مقارنة بالذكور ووجود فروق دالة في العدوان تجاه الذكور المراهقين مقارنة باتجاه الإناث المراهقات.

كما هدفت للدراسة التي قام بها الحربي (2020) لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، استخدم الباحث المنهج الوصف الارتباطي، تألفت العينة من (200) طالب وطالبة، بمتوسط عمر (11-17) سنة، تم استخدام مقياسي التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية

سالبة دالة بين التعاطف مع الذات والاحترق الأكاديمي لدى الطلاب، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة في الاحترق الأكاديمي تعزى لاختلاف النوع، أو التخصص، أو التفاعل بينهم.

وهدف دراسة غرير والعدوان (2021) لمعرفة مستوى التعاطف والوعي الذاتي لدى طلبة من المتميزين في المرحلة الأساسية العليا، تألفت العينة من (1171) طالباً وطالبة (الصف الثامن والتاسع والعاشر) في المدارس الحكومية في منطقة لواء الجامعة، وتم تطبيق مقياس التعاطف، ومقياس الوعي الذاتي، ومقياس التمر، وأظهرت النتائج أن مستوى التعاطف مرتفع لدى عينة من المتميزين في المرحلة الأساسية العليا، وأن مستوى الوعي الذاتي منخفض لدى المتميزين في المرحلة الأساسية العليا، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من التعاطف والوعي الذاتي لدى الطلبة المتميزين في المرحلة الأساسية العليا، ووجود علاقة سلبية بين التعاطف والتمر، ووجود علاقة سلبية بين الوعي الذاتي والتمر، ووجود فروق دالة لمقياس التعاطف ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة لمقياس الوعي للذاتي لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

### ثالثاً: الدراسات التي تناولت المراهقة:

أجرت مارش، شان، وماكيث (Marcsh, Chan, & MacBeth, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغط النفسي والتعاطف مع الذات لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (7049) من المراهقين تراوحت أعمارهم بين (10-19) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين التعاطف مع الذات والضغط النفسي لدى المراهقين وكان للضغط النفسي الأثر الكبير في قلق وإكتئاب المراهقين وعدم التعاطف مع ذواتهم.

وهدف دراسة جل وواطسون وشان (Gill, Watson, Williams & Chan, 2018) لمعرفة العلاقة بين القلق الاجتماعي ومفهوم التعاطف مع الذات لدى المراهقين. تكونت العينة من (316) من المراهقين أعمارهم بين (14-18) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ما بين القلق الاجتماعي والتعاطف مع الذات لدى المراهقين مما كان له الأثر الأكبر في تسبب الإكتئاب لدى المراهقين في المستقبل.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، فقد وجد الباحثان أن بعض الدراسات تشابهت مع الدراسة الحالية من خلال بعض المتغيرات التي تناولتها للدراسة مثل متغير النظرية الوجودية، والتعاطف مع الذات، وقد تنوعت الدراسات في الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة، فالكثير من الدراسات استخدمت مقياس مستوى التعاطف مع الذات، ومن خلال ما تم ملاحظته في الدراسات السابقة يلاحظ وجود عدد قليل من الدراسات السابقة التي تناولت النظرية الوجودية وعلاقتها بالمراهقين، وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة من حيث الأدب النظري لها. حيث تتميز الدراسة الحالية بأنها حاولت الكشف عن مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلبة المراهقين وعلاقته بالنظرية الوجودية، ومحاولة التعرف على العلاقة بينهما، ومن جهة ثانية لا بد من التنويه إلى أن موضوع الدراسة الحالية حديثة بعلاقتها مع النظرية الوجودية بسبب ندرة هذه الدراسات، حيث أن أغلب الدراسات السابقة لم تتحدث عن النظرية الوجودية وعلاقتها في تحسين مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلبة المراهقين - في حدود علم الباحثان -

### الطريقة والإجراءات:

**منهج الدراسة:** قام الباحثان باستخدام التصميم شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية وتوضيح تأثير البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الوجودية وهو المتغير (المستقل). ومعرفة أثره في رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين (متغير تابع).

**مجتمع الدراسة وعينتها:** تكون مجتمع الدراسة من (80) طالب وطالبة من طلبة الصف العاشر في مدرسة البطريركية اللاتينية الثانوية مديرة قصبة الساط محافظة البلقاء موزعين على أربع شعب، تم اختيار العينة (30) طالبا وطالبة ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس التعاطف مع الذات. ويوضح الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة

المجموعة	العدد	النسبة
التجريبية	15	50%
الضابطة	15	50%
المجموع	30	100%

#### أدوات الدراسة:

##### ١- مقياس التعاطف مع الذات (Neff, 2003):

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس نيف (Neff) للتعاطف مع الذات والمستخدم من قبل الذنابات (2022)، وتم استخراج دلالات الصدق والثبات من قبل الذنابات، حيث قامت باستخراج دلالات الصدق الظاهري وصدق البناء الداخلي، والثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، كما قام الباحثان باستخراج دلالات الصدق والثبات مرة ثانية للتحقق. ويتكون المقياس من ثلاثة ابعاد كمايلي:

##### صدق البناء: مقياس التعاطف مع الذات لكريستين نيف

قام الباحثان باستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، حيث تم استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة وتكونت من (10) طلاب، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، والذي يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.64-0.96)، ومع المجال (0.61-0.97) وهي دلالات مقبولة لغايات الدراسة. والجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات وللدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه.

جدول (2): معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الاداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال
1	**.79	*.76	15	*.79
2	**.89	**.86	16	*.70
3	**.77	*.75	17	*.72
4	*.63	*.65	18	*.72
5	*.62	*.67	19	*.62

6	**.78	**.80	20	*.72
7	**.96	**.95	21	**.81
8	**.77	**.77	22	**.90
9	**.95	**.93	23	**.90
10	**.96	**.95	24	**.86
11	**.82	**.84	25	**.89
12	**.93	**.89	26	**.94
13	**.89	**.87		
14	*.72	*.76		

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

كما تم استخراج معامل ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول (3) يبين معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية.

جدول (3): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية

مقياس التعاطف	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	
			1	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي
		1	**.874	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
	1	**.913	**.892	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية
1	**.944	**.927	**.903	مقياس التعاطف

\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة.

#### ثبات أداة الدراسة: مقياس التعاطف

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (20) طالباً، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين.

وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (5) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والأداة ككل واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (4): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات إعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	0.97	0.96
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	0.92	0.89
اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية	0.94	0.92
مقياس التعاطف	0.96	0.95

#### تكافؤ المجموعات في مقياس التعاطف:

قام الباحثان بتطبيق مقياس التعاطف على مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) قبل البدء بتطبيق إجراءات الدراسة، والجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق بين درجات أفراد الدراسة على مقياس التعاطف مع الذات في التطبيق القبلي حسب المجموعة.

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعاطف

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التعاطف مع الذات	13.39	4.82	12.84	4.02	0.61	0.49	0.39

يتبين من جدول رقم (5) عدم وجود ألية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي سواء في مقياس التعاطف مع الذات، مما يدل على أن هناك تكافؤ بين مستويات مجموعتي الدراسة.

#### ٢- البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الوجودية:

تم بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية وهو عبارة عن برنامج إرشاد جمعي منظم من النوع قصير الأمد، تم اعداده لتدريب فئة من المراهقين ضمن الفئة العمرية (15-16) على التعاطف مع الذات. واشتمل البرنامج التدريبي على الأساس النظري للبرنامج، والأهداف العامة والخاصة، وتوزيع جلساته وفق جدول زمني، وإجراءات تنفيذ الجلسات، إذ اشتمل البرنامج على (8) جلسات إرشادية منها جلسة لبناء العلاقة الإرشادية، والتعريف بالبرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الوجودية، وجلسة ختامية، و(6) جلسات لرفع مستوى التعاطف مع الذات مدعمة بمبادئ النظرية الوجودية مدة كل جلسة (45) دقيقة، ويتضمن البرنامج الإرشادي عدداً من الفنيات: الدراما، والقصص الرمزية، والبحث عن المعنى، والمسؤولية والقدرة على الاختيار.

#### صدق البرنامج التدريبي:

**صدق المحتوى:** تم التحقق من صدق البرنامج من خلال: صدق المحتوى وذلك بعرضه على (12) من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والإرشادي، والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية.

**ثانياً الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج الإرشادي إلى رفع مستوى التعاطف مع الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين. حيث طبق البرنامج على مجموعة من طلبة الصف العاشر الأساسي العليا، مديرية قصبة السلط محافظة البلقاء، حيث تم إختيارهم من مدرسة البطريركية اللاتينية الثانوية، ممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

#### ثالثاً تحديد محتوى البرنامج:

- ان يكون المحتوى مرتبطاً بأهداف البرنامج
- أن يرتبط المحتوى بالواقع الذي يعيش فيه المراهق.
- التكامل حيث يحتوي البرنامج على مفاهيم في مجالات مختلفة (رياضية، علمية، حسية، إدراكية، لغوية) وقد روعي عند تنظيم محتوى البرنامج أن يتم ترتيب المادة العلمية ترتيباً منطقياً بالنسبة للأطفال، حيث رتبت من الأسهل إلى الأكثر تعقيداً ومن الملموس إلى المجرد.

**رابعاً تحديد الفنيات المستخدمة:** تختلف الطرق والأساليب المستخدمة وفقاً للنظرية المُستند إليها البرنامج والأهداف المراد تحقيقها وقد حدد الباحثان الأساليب التالية لملاءمتها للاستخدام مع المراهق: المناقشة، تحليل المهام، البيان العملي.

#### خامساً التقويم:

- التقويم القبلي: ويهدف إلى تحديد المستوى المبدئي لأفراد عينة الدراسة وتم فيه تطبيق مقياس التعاطف مع الذات لدى المراهقين.
- التقويم المرحلي: ويهدف إلى التعرف على مدى تقدم أفراد العينة ومدى تحقق الأهداف الإجرائية للبرنامج وقد تم التقويم المرحلي بعد كل نشاط وفي نهاية كل وحدة، وقد استخدم الباحثان في التقويم المرحلي كل من المناقشة، والأسئلة، واستبانة الملاحظة.
- التقويم النهائي: ويهدف إلى قياس فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح حيث تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات لدى الطلبة المراهقين بعد تطبيق البرنامج على أفراد العينة.

**سادساً صدق البرنامج:** تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين وكان ذلك بهدف التعرف على:

- مدى ملائمة الأهداف للطلبة المراهقين.
  - مدى ارتباط المحتوى بالأهداف المحددة للبرنامج.
  - مدى ملائمة الأساليب الإرشادية المستخدمة للطلبة المراهقين.
- وقد تم تعديل البرنامج في ضوء ملاحظات السادة المحكمين.

**سابعاً زمن تطبيق البرنامج:** استغرق تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع موزعة على (8) جلسات تدريبية وقد تم التطبيق في الفصل الثاني من العام الجامعي 2023/2022 وبمدة (45) دقيقة لكل جلسة.

**نتائج الدراسة والمناقشة والتوصيات:** تم عرض نتائج أسئلة الدراسة التي تم التوصل إليها، وذلك كما يلي:

**نتائج السؤال الأول: ما مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين، والجدول (6) أدناه يوضح ذلك.

**جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى التعاطف مع الذات لدى**

**المراهقين مرتبة تنازلياً**

الترتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	3.15	0.926	متوسطة
4	2	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	2.97	1.03	متوسطة

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
5	3	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية	2.94	1.02	متوسطة
		المجموع	3.02	0.992	متوسطة

يبين الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (2.94-3.15)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين (3.02) وانحراف معياري (0.992) وبدرجة متوسطة، حيث جاء بعد اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.15) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد الإنسانية المشتركة مقابل العزلة في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.97) وبدرجة متوسطة، وجاء بعد اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ (2.94) وبدرجة متوسطة.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التعاطف مع الذات لدى المراهقين؟

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن التعاطف الذاتي يعزز الأداء الشخصي بمعنى أن الأفراد ذوي التعاطف الذاتي المرتفع يكونوا أكثر ارتباطاً عاطفياً، وقبولاً، واستقلالية، في حين أنهم أقل انفصالاً، وعزلة، وعدوانية، وأقل عرضة للإصابة بالآزمات الشخصية، بمعنى أنهم أكثر قدرة على مواجهة معاناة الآخرين دون أن يكونوا محبطين من أولئك الذين يفكرون إلى التعاطف الذاتي.

كما ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التعاطف الذاتي يميلون إلى تحقيق أهداف أكثر إيجابية في العلاقات الاجتماعية، ويكونوا أكثر قدرة على تقديم الدعم الاجتماعي وتعزيز الثقة بالآخرين. ويميلون إلى أن يكونوا متساويين على قدم المساواة مع الآخرين، ولكن الأشخاص ذوي المستويات الدنيا من التعاطف الذاتي يميلون لأن يكونوا أكثر دعماً للآخرين من أنفسهم، ويميلون إلى إخضاع احتياجاتهم والاعتماد على الآخرين وأن إدراك الفرد لأهمية وجود هدف ومعنى لحياته يجعل منه شخصاً سوياً فاعلاً ومؤثراً في المجتمع، وبذلك فإن فاعلية الذات تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر بطريقة فعالة في لمقياس رفع مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب، وإن الطلاب الذين يتصفون بمستوى مرتفع من التعاطف مع الذات يجعلهم يواجهون صعوبات الحياة والتحديات الجديدة بكل ثقة على الرغم من الظروف المختلفة التي يمر بها المجتمع ومدى انعكاسها عليهم وتأثيرها فيهم. وإن الأفراد المتعاطفين يكونون أكثر ميلاً للمساعدة من الأفراد الأقل تعاطفاً، وأن العلاقة موجبة بين التعاطف وما يترتب عليه من سلوك مساعدة، والتعاطف الذي يؤدي إلى المساعدة يرجع إلى الاندماج بين الذات والشخص الآخر، فالفردي يقدم المساعدة عندما يندمج مع غيره ليخفف من شعوره بالضيق ويشعر بالسعادة إضافة إلى أن التحلي بالإنسانية المشتركة (نظر الشخص إلى تجاربه الفردية) على أنها جزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية الأوسع، بدلاً من رؤية نفسه كشخص معزول أو منفصل عن الآخرين، وتتضمن الإنسانية المشتركة أيضاً إدراك الشخص أنه ليس وحده من يعاني من حالة عدم الكمال أو الشعور بالأذى؛ وبدلاً من الانسحاب أو عزل نفسه، فعليه تقدير أن الآخرين يشعرون أيضاً بنفس المشاعر في بعض الأحيان.

ويفسر الباحثان أن اللطف الذاتي يتضمن إظهار الشخص اللطف والتفهم تجاه نفسه عندما يفشل في شيء ما، أو عندما يتعرض للأذى بدلاً من أن ينتقد نفسه أو يحكم عليها بقسوة، كما يجب أن يعامل نفسه بدفء، ويتحلى بالصبر حتى عندما لا يتمكن من تلبية توقعاته. التعاطف مع الذات يتيح للأفراد قبول أنفسهم كما هم، ويساعد على تحمل المشاعر المؤلمة مثل: الحزن، واليأس، والقلق، والغضب، والتوتر، ويساهم في زيادة الصحة النفسية وقت الأزمات، كما

وينعكس التعاطف مع الذات بصورة إيجابية على الفرد، حيث يؤدي الى زيادة شعوره بالسعادة، وتحسين صورته الذاتية، وتعزيز تقديره لذاته، وتحقيق المرونة والقدرة على التكيف، وتقليل الضغوط النفسية.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب يُعزى إلى البرنامج الإرشادي (تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على النظرية، الطريقة الاعتيادية).

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين المصاحب Univariate Analysis of Variance (ANCOVA) وذلك من أجل التعرف على مستوى ودلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي، ويشير الجدول (8) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي.

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات

بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي

الاختبار	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القبلي	ضابطة	15	12.30	5.16
	تجريبية	15	12.84	4.01
البعدي	ضابطة	15	13.39	4.82
	تجريبية	15	16.18	3.15

يتضح من الجدول (7) وفيما يتعلق بالاختبار القبلي بأن الفرق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية كان طفيفاً للغاية، فيما يتضح أن هناك فروق ظاهرية كبيرة نوعاً ما في نتائج الاختبار البعدي، قد تكون بسبب البرنامج الإرشادي، وللتعرف على دلالة تلك الفروق يشير الجدول (8) إلى نتائج تحليل التباين المصاحب على درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي، بعد ضبط أثر الاختبار القبلي

جدول (8): نتائج تحليل التباين المصاحب على درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات بين

الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	حجم الأثر
قبلي	31.102	1	31.102	1.715	.195	.026
البرنامج الإرشادي	258.326	1	258.326	*14.24	.000	.184
الخطأ	1142.777	63	18.139			
المجموع	14810.00	66				

• دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

يتضح من الجدول (8) وتعقيباً على متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي الوارد عرضها في الجدول (9) السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (16.18) درجة بانحراف

معياري (3.15) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (13.39) درجة بانحراف معياري (4.82) درجة، وقد بلغت قيمة (F) عند هذا المستوى من الفرق (14.24) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، تحت تأثير طريقة استخدام البرنامج الإرشادي في رفع التعاطف مع الذات، ويتضح أن حجم الأثر (مربع إيتا) المترتب على استخدام ذلك البرنامج قد بلغ (18.4%).

كما تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة البعدية والخطأ المعياري على مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، والجدول (9) يبين هذه النتائج.

جدول (9): المتوسط الحسابي والخطأ المعياري المعدل تبعاً لمتغير البرنامج الإرشادي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب في الاختبار البعدي

الخطأ المعياري	المتوسط الحسابي البعدي المعدل	
0.742	13.39	الاعتيادية
0.742	16.255	البرنامج الإرشادي

تبين النتائج في جدول (9) أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين تم تدريبهم بطريقة البرنامج الإرشادي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين تم تدريبهم بالطريقة التقليدية.

مناقشة النتائج المتعلقة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي درجات مقياس التعاطف مع الذات بين الطلاب يُعزى إلى البرنامج الإرشادي (تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على النظرية، الطريقة الاعتيادية).

أظهرت نتائج السؤال الثاني وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية الذين تم تدريبهم على البرنامج الإرشادي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتم تدريبهم على البرنامج الإرشادي، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال مجموعة الفنيات والأنشطة التي استخدمت في البرنامج الإرشادي كاستخدام القصص الرمزية، وتعديل الاتجاهات، والتأمل الذاتي التي ساهمت في رفع قدرة المراهقين على معرفة مشاعرهم واتجاهاتهم الشخصية التي تتناسب مع ظروفهم.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن مواصفات البرنامج ساعدت الطلبة المراهقين على المضي قدماً في جميع الجلسات وبمتابعة من الباحثين، حيث احتوى على معلومات مفيدة ومتجددة، ومشاركة فعالة عملت على جذب الطلبة المراهقين للتفاعل مع الأنشطة والإجراءات، بالإضافة إلى مقاطع الأفلام ذات العلاقة التي جعلت المشاركة في الجلسات والأنشطة أكثر تأثيراً في المراهقين.

كما ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن المفاهيم والإجراءات القائمة على النظرية الوجودية والتي تم الاعتماد عليها في البرنامج الإرشادي قد ساعدت في رفع قدرة المراهقين على تعديل الاتجاهات، وبناءها بطريقة إيجابية، وعززت من التمكين للذاتي عند الميل نحو التعاطف مع الذات. وهذه المعرفة عززت التعاطف للذاتي وزادت من المقدرة على التوجه نحو اتجاهات إيجابية، إضافة إلى الإجراءات الموجودة في البرنامج الإرشادي القائمة على النظرية الوجودية الأمر الذي كان له دور في تعزيز وزيادة مستوى التعاطف الذاتي

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن البرنامج ساهم في تحديد الأفكار اللازمة لعملية التعاطف، والمساهمة في تحديد البدائل، والموازنة بين البدائل، واختيار البديل المناسب، وكل ذلك أدى إلى زيادة التعاطف الذاتي، وزيادة مقدرة المراهق على الوصول إلى أفكار واتجاهات إيجابية وتحقيقها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الأساليب والإجراءات التي تم استخدامها في جلسات البرنامج الإرشادي، والتي ساهمت في تحسين جودة الحياة لدى أفراد المجموعة، من خلال التعبير عن مشاعرهم وصناعة الأهداف الحياتية، وبالتالي زيادة الوعي بالذات، وتحفيزها، وتمكينها.

**نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمستوى التعاطف مع الذات تعزى للمجموعة (التجريبية، الضابطة)؟**

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والخطأ المعياري لأداء الطلبة المراهقين على أبعاد مقياس التعاطف مع الذات القبلي والبعدى للمجموعتين، حيث تم وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للاستجابة البعدية، ولفحص دلالة هذه الفروق تم استخدام تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA)، وجدول (10) يبين نتائج هذا التحليل.

جدول (10): نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات وفقاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة).

الأبعاد	الاختبار المتعدد	قيمة الاختبار المتعدد	قيمة (F)	درجة حرية البسط	درجة حرية المقام	الدلالة الإحصائية	قيمة إيتا
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي (قبلي)	Wilks' Lambda	0.897	0.363	6.000	19.000	0.893	0.103
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (قبلي)	Wilks' Lambda	0.903	0.339	6.000	19.000	0.908	0.097
اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية (قبلي)	Wilks' Lambda	0.848	0.568	6.000	19.000	0.750	0.152
المجموعة	Hotelling's Trace	21.490	68.050	6.000	19.000	0.000	0.956

يتبين من جدول (10) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) لمتغير المجموعة على الأبعاد الثلاثة لمقياس التعاطف مع الذات، ولتحديد على أي من أبعاد مقياس التعاطف مع الذات كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) على كل بُعد من أبعاد مقياس التعاطف مع الذات على حدة وفقاً لمتغير المجموعة، وذلك كما هو موضح في جدول (11).

جدول (11): نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد (MANCOVA) على كل بُعد من أبعاد مقياس التعاطف مع

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية	قيمة إيتا
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي (قبلي)	اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي (قبلي)	0.054	1	0.054	0.236	0.632	0.010
	المجموعة	24.874	1	24.874	108.367	0.000	0.819
	الخطأ	5.509	24	0.230			
	الكل المعدل	40.948	31				

0.001	0.882	0.022	0.009	1	0.009	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (قبلي)	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (بعدي)
0.513	0.000	25.261	9.783	1	9.783	المجموعة	
			0.387	24	9.294	الخطأ	
				31	23.337	الكل المعدل	
0.016	0.539	0.389	0.087	1	0.087	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية (قبلي)	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية (بعدي)
0.754	0.000	73.449	16.358	1	16.35	المجموعة	
			0.223	24	5.345	الخطأ	
				31	27.010	الكل المعدل	

### الذات على حدة وفقاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)

يتضح من جدول (11) وجود فروق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطين الحسابيين المعدلين الخاصين بكل من أبعاد مقياس التعاطف مع الذات (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية) يعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الوجودية كان فعالاً في تحسين رفع مستوى التعاطف مع الذات لطلبة المراهقين في المجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية البعدية لمستوى التعاطف مع الذات تعزى للمجموعة (التجريبية، الضابطة)؟

أظهرت نتائج السؤال الثالث وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطين الحسابيين المعدلين الخاصين بكل من أبعاد مقياس التعاطف مع الذات (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية) يعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الوجودية كان فعالاً في تحسين رفع مستوى التعاطف مع الذات لطلبة المراهقين في المجموعة التجريبية.

كما أن الإجراءات والتمارين التدريبية القائمة على النظرية الوجودية والتي تم استخدامها مع المراهقين في البرنامج كان لها الأثر الواضح في جودة الحياة، ومعرفتهم للذاتية فيما يتعلق بالذات والنظرة الإيجابية للحياة، وربطها بالمشاعر اللازمة حول جودة الحياة. كما ساعدت الإجراءات والتمارين التدريبية الموجودة في البرنامج الإرشادي على تحديد مشاعر القوة والضعف لدى المكفوفين، ومعرفة المراهقين المهارات اللازمة لتحسين نوعية الحياة لديهم من خلال المشاركة في العديد من التمارين التي ساهمت في تحديد البدائل والموازنة بينها، وتعزيز التمتع بجوانب الحياة المختلفة، وهذا الأمر زاد من مقدرة المراهقين على كيفية الوصول إلى سلوكيات إيجابية مناسبة في ضوء قدراتهم واتجاهاتهم.

ويمكن القول إن الأساليب والإجراءات المستخدمة في البرنامج بما يحتويه من أنشطة وممارسة بعض التمارين المختلفة، قد أتاحت فرصة التعبير عن مشاعرهم وهمومهم ومخاوفهم والتخلص من الانطواء والانعزال. كما أن البرنامج أعطى فرصة التفاعل والخروج من جو العزلة التي كانت تعيشها المجموعة التجريبية. إضافة إلى فرصة التنفيس الانفعالي والذي يتيح فرصة الإسقاطات النفسية وحل المشكلات، الأمر الذي يتيح فرصة الاستبصار، وإكساب

المهارات الحياتية المناسبة. كما أن جلسات البرنامج الإرشادي التي طبقت على أفراد المجموعة التجريبية أتاحت لهم فرصة المشاركة لرؤية أنفسهم بشكل أكبر واقعية، واستبصاراً لذواتهم من خلال التقليل من المشاعر السلبية وتنمية المشاعر الإيجابية.

ولعل الأنشطة التي استخدمها الباحثان في البرنامج التدريبي ساعدت في التخفيف من معاناة أفراد المجموعة التجريبية، وأن تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج لتمرين للتأمل والاسترخاء كان له الدور الهام في التفريغ للمعاناة التي يعيشها من خلال غياب المشاعر السلبية لدى المجموعة بالإضافة إلى الشعور بالسعادة من خلال التمسك بالمشاعر الإيجابية والتغلب على الصعوبات التي تواجههم. بينما المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي لم تتح لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم الداخلية المكبوتة وبالتالي لم يجد من يساعدهم على التخلص من همومهم وانعزالهم، واستكشاف ذواتهم.

**نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب تعزى لبرنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية؟**

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لتحديد الفرق بين القياس البعدي والمتابعة، وجدول (12) يوضح الفروق في القياس البعدي والمتابعة على أبعاد مقياس التعاطف مع الذات.

جدول (12): نتائج اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق في القياس البعدي / المتابعة على أبعاد مقياس مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب تعزى لبرنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية الحياة

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي	البعدي	30	3.31	1.15	6.65	0.000
	المتابعة	30	3.73	0.31		
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	البعدي	30	2.91	0.87	11.79	0.000
	المتابعة	30	3.25	0.71		
اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية	البعدي	30	3.30	0.93	8.38	0.000
	المتابعة	30	3.81	0.46		
المقياس الكلي	البعدي	30	3.24	0.99	9.56	0.000
	المتابعة	30	3.46	0.30		

يتضح من جدول (12) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة على المقياس الكلي وأبعاده، فقد بلغت قيمة "ت" للمقياس الكلي (9.56) ومستوى الدلالة (0.000). وبالنظر إلى المتوسطات يتضح أن متوسط أداء المتابعة (3.46) أعلى من متوسط الأداء البعدي (3.24). مما يعني أن للبرنامج الإرشادي استمرارية في الأثر.

**مناقشة النتائج المتعلقة السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتابعة لمقياس مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب تعزى لبرنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية؟**

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن البرنامج الإرشادي القائم على النظرية الوجودية أثر في رفع مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب في المجالات المختلفة، ويمكن عزو ذلك إلى استمرارية أثر البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية كون

المراهقين بحاجة ماسة للاهتمام، وتعزيز التوجهات الإيجابية للحياة. كما اعتمد البرنامج الإرشادي على أساليب وإجراءات عملية فعالة تم تطبيقها داخل الجلسة الإرشادية، ومن هذه الإجراءات والأساليب التي ركز عليها البرنامج الإرشادي التعبير عن المشاعر، وصناعة الأهداف الحياتية، وخلق معنى للحياة، والنظرة للحياة بتفاؤل.

كما ويفسر الباحثان هذه النتيجة ان البرنامج يحتوي على الأنشطة الفكرية والحوارية المتوفرة فيه، وبعضها المدعم بالتكنولوجيا من خلال الفيديوهات والأفلام مما جعلها أكثر تقبلاً، وزاد من رغبة المراهقين في التفاعل مع إجراءات البرنامج بفعالية وصدق، وقد يكون للتفاعل الذاتي مع البرنامج فرصة للتعبير الصادق عن مشاعر ورغبات المراهقين، وإمكانية التحرك بحرية نحو الوصول إلى مستوى مرتفع للتعاطف مع الذات.

ويمكن عزو هذه النتيجة الى أن خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي الذي قام الباحثان بإعدادها وتمت متابعتها من خلال عقد الجلسات والتدريبات مع الطلاب المراهقين ووضوح التعليمات، بالإضافة الى اهتمام الطلاب المراهقين بالتوجهات والتعليمات التي كانت تقدم لهم من خلال الأنشطة والإجراءات التي تمت في الجلسات والتي أدت الى زيادة الاستمرار بمتابعة التعليمات التي ساعد في نجاح تطبيق إجراء البرنامج،

ويمكن عزو هذه النتيجة الى أن الإجراءات والأنشطة التي قام بها الباحثان والطلاب المراهقين خلال جلسات البرنامج لفترة طويلة تمتاز بالحركة، والفعالية، وجذب انتباه الطلاب المراهقين مما دفع بهم إلى متابعة البرنامج الإرشادي إلى الاهتمام بتنفيذ وتطبيق الإجراءات إلى ما بعد البرنامج بشكل دقيق، وهذا ما ساعد في تحقيق النتيجة الإيجابية والمأمولة.

وتجدر الإشارة الى أن الإجراءات والأنشطة في البرنامج الإرشادي وتطبيقها من قبل الطلاب المراهقين قد أدى الى وجود درجة عالية من الاهتمام، والدقة، والمتابعة في تنفيذ وتطبيق الإجراءات بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة ساهمت بفعالية هذا البرنامج الإرشادي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تم توفيره من تسهيلات وإجراءات من مختلف الجوانب المادية والمعنوية، وتوفير التعزيزات المتضمنة في البرنامج، والتي كان من ضمنها توفير الأدوات المساعدة والمعززات المعنوية. كما أن عملية دمج العديد من الاستراتيجيات والإجراءات قادت إلى نتائج واضحة وملموسة وإيجابية في رفع مستوى التعاطف مع الذات بين الطلاب، وأدت إلى المحافظة على مثل هذه النتائج وثبتتها لمدة طويلة، حيث أثبت أن طرق التدريب على استراتيجيات وأنشطة شخصية عالية قد ساعد في دوام واستمرار هذا الوضع.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

الاستفادة من تطبيق البرنامج الإرشادي المُعد في هذه الدراسة على الطلبة بشكل عام، والمراهقين بشكل خاص في الأردن بضرورة تطوير برامج إرشادية حياتية تستند إلى النظرية الوجودية لمساعدة المراهقين في رفع مستوى التعاطف مع الذات لديهم.

#### المصادر والمراجع

#### أولاً: المراجع العربية

أحمد، سعد جمعة سعد (2018). "التعاطف وعلاقته بالعنوان لدى عينة من المراهقين"، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر، العدد (19).

- الجندي، خلود (2022). أثر برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الذكاء الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المنصورة.
- الحربي، جابر (2020). "التعاطف مع الذات وعلاقته بالإحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، العدد الثالث.
- الحمداني، رابعة (2010) "معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، المجلد (17) العدد (6).
- الخرعان، عبد الله بن عبد العزيز (2016). "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية"، جامعة الملك سعود، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد الخامس العدد الثالث.
- ذياب، إيمان (2022). "فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه الإنساني لتحسين التعاطف مع الذات وتحسين الشفقة على الذات لدى النساء الأرمال في محافظة الكرك". رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة مؤتة.
- الربيعات، إيمان ماجد (2021). "مستوى التعاطف لدى طلبة الصفوف الثلاث الأولى من وجهة نظر معلمهم في المدارس التابعة لمديرية لواء ماركا في الأردن في ضوء بعض المتغيرات"، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الخامس، العدد (51).
- رومي، رافد (2019). "الأخلاق في الفلسفة الوجودية "سارتر نموذجاً" كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية"، جامعة محمد خيضر، رسالة ماجستير غير منشورة ص (12-26).
- سويلم، سعيد يوسف عبد الفتاح (2018). "فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية"، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، أطروحة دكتوراه. ص (14).
- شحادة، أنس محمد (2016). "التعاطف والنجسية وعلاقتهما بالرضا المهني لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدارس محافظة دمشق الرسمية"، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
- الشرعة، حسين سالم، الزين، ممدوح بينه (2017). "فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الوجودي في خفض القلق لدى الخريجين العاطلين عن العمل في عمان"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية، Vol 26, No 2, pp 487-512.
- طريش، منار نعيم، خفيف، إنعام قاسم (2019). "الفراغ الوجودي لدى الموظفين بالأجر اليومي في جامعة ذي قار"، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ذي قار، المجلد (9) العدد (4) ص (151).
- الطيار، نوال مهدي (2021). "تطور المعنى في الحياة لدى المراهقين، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
- عبد العزيز، حنان (2012). "التفكير وعلاقته بتقدير الذات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار"، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، قسم العلوم الاجتماعية، مذكرة تخرج.
- العدوان، فاطمة عيد، غريب، ساجدة أحمد (2022). "التعاطف وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة من المتميزين في المرحلة الأساسية العليا في الأردن"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، <https://doi.org/10.33976/IUGJEPS.30.1>.
- الغزواني، حسن سلمان (2017). "الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان"، المملكة العربية السعودية.
- فلين، توماس آر (2017). "الوجودية مقدمة قصيرة جداً"، مؤسسة هنداي، يورك هاوس، المملكة المتحدة.
- ماكوري، جون (1982). "كتاب الوجودية، عالم المعرفة". ترجمة إمام عبد الفتاح، ص (69) ص (139-171).
- المسعودي، عبد عون جعفر (2016). "معنى الحياة في الوجود البشري لدى المرشدين والمرشدات العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي"، مجلة أهل البيت، الكلية التربوية المفتوحة، فرع كربلاء، العدد (19).
- هاروني، موسى، مبروح، كريمة (2021). "جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتميز بالثانوية"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (7) العدد (1). (413-430).
- هاشم، رافد قاسم (2018). "ببائيجه والإرتقاء المعرفي، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية"، جامعة بابل، العدد 12، (38)، 54-88.

اليوسف، ألاء هاني، الصمادي، جميل محمود (2017). "القدرة التنبؤية لمتغيرات التعاطف والفاعلية الذاتية المدركة بالذكاء الإنفعالي لدى عينة أردنية من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية"، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الثالث العدد الثاني.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Dombrovskis, Valerijs, Ignatjeva, Svetlana, Berga, Luize, (2023). Developing the Meaning of Life Model: Introduction of the Main Components of the Model Structure. Doe: 10.20944/preprints 202301.0535, V1.
- Flynn, R; Tomas, (2006). Existentialism: A Very Short Introduction. <https://global.oup.com/academic/product/existentialism-a-very-short-introduction-9780192804280>.
- Goleman, Daniel (1995). Emotional Intelligence, Bantam Books, Inc.en. wikipedia. [org/wiki/Emotional\\_Intelligence](https://org/wiki/Emotional_Intelligence).
- Hermanto, Nicola, Zuroff, David Charles (2015). The Social Mentality Theory of Self-Compassion – reassurance: The Interactive effect and Caregiving, Routledge Taylor and Francis, DOI.10.1080.00224545.2015.1135779.
- Imogen, C., Mash, & Chan, Stella, & Macbeth Angus. (2018). Self-Compassion and Psychological Distress in Adolescents. Meta Analysis. Journal of Classical Sociology Volume.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. Journal of Child and Family Studies, 28(5), 1433–1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>.
- Neff, Kristin (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Neff, Kristin, (2015). The Proven Power of Being kind to yourself, book, an Imprint of HarperCollins Publishers.
- Ryan, Sara, Maddison, Jane, Kharicha, Kalpa (2022). Sociology of Health and Illness, doi:10.1111/1467-9566.13539.