



Journal of Educational and
Psychological Research

مجلة البحوث التربوية والنفسية

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



الرافة بالذات وعلاقتها بالتعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة

محمد عباس محمد*¹ وسعد حسن حمود² وناطق فحل جزاع³

^{1,2,3} مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، بغداد العراق.

معلومات المقالة

الملخص

تاريخ المقالة:

الاستلام: 3، كانون الثاني 2026
إجراء التعديلات: 20، كانون الثاني 2026
قبول النشر: 19، شباط 2026
النشر على الإنترنت: 1، تموز 2026

الكلمات المفتاحية:

الرافة بالذات
التعميم الايجابي
طلبة الجامعة

يهدف البحث الحالي إلى معرفة:

- 1- الرافعة بالذات لدى طلبة الجامعة.
 - 2- التعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة.
 - 3- دلالة الفرق في العلاقة بين الرافعة بالذات والتعميم الايجابي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث)
 - 4- العلاقة الارتباطية بين الرافعة بالذات والتعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة.
- ومن أجل التحقق من ذلك قام الباحثون بتبني مقياس الرافعة بالذات المعد من قبل (Neff 2003) والمعرّب من قبل (الطائي 2024)، إذ تألف المقياس بصيغته النهائية من (26) فقرة، أما مقياس التعميم الايجابي فقد قام الباحثون بتبني المقياس المعد من قبل كارفر وايزنر وجونسون (Carver . et al , 2008) ، والمعرّب من قبل (خضير 2023) إذ تألف المقياس من (16) فقرة بصيغته النهائية، وكانت العينة (200) تم اختيارهم من طلبة جامعة بغداد، وتوصل البحث الى النتائج الاتية:

- 1- طلبة الجامعة لديهم رافعة بالذات.
- 2- طلبة الجامعة لديهم تعميم ايجابي.
- 3- لا يوجد فرق في العلاقة على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) بين الرافعة بالذات والتعميم الايجابي.
- 4- توجد علاقة ارتباطية طردية بين الرافعة بالذات والتعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي تسارعاً في وتيرة الحياة وزيادة الضغوط النفسية والاجتماعية، مما أدى إلى ارتفاع معدلات الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. وفي مواجهة هذه التحديات، برز علم النفس الإيجابي كاتجاه حديث يركز على دراسة نقاط القوة والفضائل البشرية التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار، وتعد الرافعة بالذات من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، والتي تعني تقديم اللطف والتفهم تجاه الذات في لحظات المعاناة أو الفشل، بدلاً من النقد الذاتي القاسي. بينما يظهر التعميم الإيجابي كاستراتيجية معرفية تتجه نحو إضفاء الطابع الإيجابي على التجارب والأفكار، والتركيز على الجوانب المشرقة في المواقف المختلفة، مما يعزز المشاعر الإيجابية ويوسع نطاق التفكير والسلوك.

على الرغم من الأهمية النظرية لكل من الرافعة بالذات والتعميم الإيجابي، إلا أن الدراسات العربية ما زالت قليلة في هذا المجال، مما يخلق فجوة بحثية واضحة. كما أن طبيعة العلاقة بين هذين المفهومين وآليات تأثيرهما المشترك والمستقل على الصحة النفسية لم تُدرس بشكل كافٍ في البيئات الثقافية العربية، التي قد تختلف في نظرتها لمفاهيم مثل الرافعة بالذات والتي قد تُخلط أحياناً مع الضعف أو الأنانية.

لذلك، تبرز مشكلة البحث في التساؤل عن طبيعة العلاقة بين الرافعة بالذات والتعميم الإيجابي، إذ يسعى هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال فحص هذه العلاقات بشكل منهجي، مما قد يفتح آفاقاً جديدة للتطبيقات الإكلينيكية والبرامج الوقائية التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية في مجتمعنا.

* Corresponding author.

E-mail address: moh-abbas@jperc.uobaghdad.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-090-005

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



أهمية البحث:

ان المرحلة الجامعية مرحلة علمية مهمة للطلبة لما لها من دور بارز في صقل شخصيتهم وتوضيح رؤية اهدافهم، إذ لم يبق دور الجامعة مقتصرًا على تعلم المعارف العلمية بل تعدى ذلك الى إكساب المهارات والسلوك اللذين يُمثّلان صورة مشرقة للفرد، ولقد وضعت الأمم المتطورة اسمى اهتمامها الى بناء الجامعات وتطويرها والاهتمام بالبنى التحتية لها، ووضع المناهج التي تتلاءم وتتفق مع العصر الذي نعيشه، ومن بين ما تهتم به الجامعات هو إعداد الافراد لقيامهم بالعمل المبدع الذي يمكنهم من مواجهة التحديات المفروضة على عالم بشكل فيه الابداع والابتكار حاجة عامة (المهداوي، 2010: 3).

ويشير (Morley, 2015)، الى مفهوم الذات بأنه مفهومٌ منظمٌ في العلوم السلوكية والاجتماعية، وينظر إليها كقدرة عقلية تسمح للفرد بأخذ نفسه كموضوع للانتباه والتفكير بوعي فيها، وتتضمن الذات خبرات الفرد عن نفسه وأفكاره ومشاعره وإدراكه لنفسه، ومجهوده لتنظيم سلوكه، إذ تعددت المفاهيم المرتبطة بالذات التي تصل إلى أكثر من (٦٠) مفهوماً، فمنها على سبيل المثال لا الحصر: Self-Concept وتقدير Self-esteem وتقبل Self-Acceptance ، والشعور بالذات Morley Self-Conscious (Morley, 2015: p.22).

إذ يعد مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وهو نتاج تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث التي تعزز النمو الأمثل للفرد، وتيسر توافقه الإيجابي، وتنمي نقاط القوة لديه، ولقد ظهر هذا المفهوم في بداية القرن الحادي والعشرين علي يد (Neff, 2003)، ووصفته بأنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي، وتعرضه للإحساس بالألم والمعاناة الشديدة (Neff, 2010: 864).

ويشير (عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥)، في بداية الألفية الثالثة من القرن الحادي والعشرين ظهر مصطلح الرأفة بالذات Self-Compassion، ويوصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها (مختار، 2018: 76).

وفي السياق نفسه يشير (منصور، ٢٠١٦)، وانطلاقاً من تعريف "نيف" للرأفة بالذات، فإنه يمكن اعتبارها من المتغيرات الإيجابية التي تعد مصدراً مهماً للرفاهية النفسية، فهو مرتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد وتعد أحد المتغيرات المبنية بالصحة العقلية والنفسية، فهي تسهم في اتباع نظام غذائي صحي، وتحسن من طيب الحياة، وتخفف من مستوى الانفعالات السلبية، وتحسن من مستوى التفاؤل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات الاجترار، وقمع الأفكار ونقد الذات، وكذلك تحسن من دافعية الذات للأداء (منصور، ٢٠١٦: 77).

إذ اشارت دراسة منصور (٢٠١٤) فروقاً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في الرأفة بالذات، فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية والتي تتضمن سلوكيات وأفكاراً واعتقادات، وأفعالاً يمكن تعليمها وتمييزها لدى أي شخص، فالشخصية التي تتسم بالمرونة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة (منصور، 2014: 90)، كذلك يستطيع الاستجابة الملائمة لأي تغير في بيئته بحيث يحقق الانسجام بين حاجاته ودوافعه من جهة وضغوطات الحياة من جهة أخرى، ومن ثم فهو يتصرف بطريقة إيجابية تمكنه من القيام بدوره في الحياة بنجاح حيث إنه يملك القدرة ليتعامل مع الواقع بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضيه الوضع وبحسب ما تسمح به قدراته (الحمداني، ٢٠١٧: 79).

كذلك يشير (أبو حماد، ٢٠١٧)، بأن كثرة تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يظهر ما يسمى بتعب الرأفة بالذات وهي نقص التعاطف وسرعة الغضب والهيجان والقلق والخوف من التعامل مع الأشخاص، لذلك لابد ان يتسم الشخص بتنظيم المشاعر، إذ يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالمواجهة الفعالة مع الضغوط، وكلما كان الإنسان متحلياً بخاصية التنظيم، كان أكثر إيجابية فيما يدور حوله، حيث إن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية، لأنها في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم (أبو حماد، ٢٠١٧: 52).

وتؤكد ادبيات الدراسة في علم النفس الإيجابي على أن التفكير يعد من ابرز الجوانب الإيجابية التي تلقى أهمية كبيرة ، كونه يشكل عاملاً أساسياً في حياة الانسان فهو يساعد على توجيه الحياة وتقدمها فكلما كان التفكير ايجابيا ادى الى الوصول الى حلول فعالة وناجحة للمشكلات التي تواجه الفرد (السر ، ٢٠١٤)، وأشارت نتائج العديد من الدراسات كما في دراسة (Veenstea, & Stark Flache & Westbrook , 2018 الى وجود أثر للتفكير الإيجابي على قدره الفرد على مواجهة المشكلات عبر توظيف مجموعة من الاساليب الايجابية والتي من ضمنها التعميم الإيجابي (الأمين وآخرون ، ٢٠٢٢ : ٢١١) .

والتعميم الإيجابي يأتى على حياة الطلبة عموماً وعلى حياتهم الدراسية بشكل خاص، حيث يمكن الفرد من تطبيق الخبرات الإيجابية التي اكتسبها للتعامل مع المواقف الطارئة، كما يؤدي التعميم الإيجابي الى الوصول لحلول ناجحة للمشكلات ويساعد في استشراف المستقبل وتوقع الاحداث، ويساعد في تحسين الصحة البدنية والعقلية للفرد من خلال خفض معدلات الضيق والاكتئاب، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين (الأمين وآخرون ، ٢٠٢٢ : ٢١٠).

وعملية التعميم الإيجابي عملية مرنة يمكن توجيهها بشكل سليم، من خلال تحفيز الطلبة على التفاعل الإيجابي داخل مجموعاتهم على المستويات والأعمار كافة، والذي ينعكس على تفاعلهم خارج المجموعة (Whalen , 2009 : 326) ، فالتفاعل الإيجابي داخل أفراد المجموعة الواحدة ينعكس أيضاً على تفاعلهم خارج المجموعة، فكلما يكون الفرد إيجابياً في المجموعة يتوقع من المجموعة ردوداً إيجابية أيضاً والسبب في ذلك يعزى إلى حدوث تعميم إيجابي لدى أفراد

3- دلالة الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتعميم الايجابي وفقا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) لدى طلبة الجامعة.

4- العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد / مجمع الجادرية الدراسات الصباحية ولكلا الجنسين (ذكور- إناث)، للعام الدراسي (2025-2026).

تحديد المصطلحات:

أولاً: الرأفة بالذات Self-compassion:

- **تعريف/ نيف 2003 Neff**: هي اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على الرأفة بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبفضل منفتح (Neff, 2003, 55).

التعريف النظري: وقد تبني الباحثون تعريف نيف Neff 2003 المذكور أعلاه تعريفاً نظرياً لتبنيهم نظريتها، فضلاً عن تبنيهم مقياس الرأفة بالذات المعد من قبل Neff.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (طلبة الجامعة) على مقياس الرأفة بالذات في البحث الحالي.

ثانياً: التعميم الايجابي positive generalization:

- **تعريف/ كارفر وايزنر وجونسون 2008 Carver et al**: الميل لتعميم الخبرات الإيجابية من أحد مواقف الحياة إلى خبرات ومواقف أخرى. (Carver et al, 2008: 6).

التعريف النظري: تبني الباحثون تعريف كارفر وايزنر وجونسون (2008, Carver et al)، الوارد أعلاه تعريفاً نظرياً لمفهوم التعميم الإيجابي لاعتمادهم عليه في الإطار النظري والقياس.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (طلبة الجامعة) من خلال اجابته على فقرات مقياس التعميم الإيجابي في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: الرأفة بالذات:

يعد مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً وعلى الرغم من أنه مفهوم متداول بمشتقاته المختلفة في لغتنا العربية الفصحى والعامية، وتراثنا الفكري والأدبي، إذ يتردد على الألسنة بعض المفاهيم التي تحمل في طياتها المعنى نفسه كمفهوم (الرحمة بالذات والرفق بالذات، الشفقة بالذات)، وغيرها من مفاهيم قد تبدو مترادفة في معانيها، إلا أنه يندر التطرق إليه بصفته مفهوماً نفسياً يمكن تجسيده وقياسه كتكوين فرضي عبر مجموعة من الممارسات السلوكية التي تعبر عن مستوى معين من الرأفة بالذات لدى الفرد، إذ أنشأت نيف (2003)، الرأفة بالذات كمفهوم أساسي للعالم النفسي للنظر

المجموعة والذي يعمم على سلوكهم خارج المجموعة أيضاً (Stark, Flache & Veenstra, 2013).

وتوصلت دراسة إيزنر وكارفر وجونسون (Carver & Eisner & Johnson) الى وجود فروق فردية في استجابات الأفراد للتعميم الإيجابي، حيث يستخدم العديد من الناس استراتيجيات لتعزيز حالات التأثير الإيجابي لديهم، وهذه الاستراتيجيات تشتمل على التفكير بالصفات الذاتية الإيجابية وانعكاساتها حول كيفية الوصول للحياة الطيبة، أو التركيز على الخبرات ذات التأثير الإيجابي، ويرى (Eisner, et al, 2008) ان الافراد يعممون الخبرات التي يتعرضون لها، ويظهر هذا التعميم في مجالين يحددهما نوع الخبرات التي تعترضهم سواء كانت ايجابية أم سلبية، فإذا تعرض الفرد لخبرات ايجابية متعددة، وكانت سماته الشخصية مؤهلة لذلك، فإنه يعمم ذلك إيجابياً حيث يتوقع حدوث أمور ايجابية في جوانب أخرى من الحياة، ويأثر تعميم الخبرات الإيجابية والسلبية على دافعية الفرد وسلوكه ومن ثم على تحقيق النجاح (7 : Eisner, et al, 2008).

ويعد تعزيز التعميم الإيجابي من أهم المهارات اللازم تأكيدها لدى الطلبة في المراحل الدراسية كافة، ولا يتم ذلك عشوائياً، بل من خلال إكساب الطلبة المعرفة اللازمة للحياة وآليات الوصول إليها، وتعزيز مهارات التواصل الاجتماعي، إذ يعد تعزيز مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطلبة من أهم الركائز التي تؤكد التعميم الإيجابي، لأن الهدف هو صبغ سلوك الطلبة بالإيجابية وبشكل دائم، والتعميم الإيجابي يهدف في المقام الأول الى بناء شخصية الفرد وتمتعه بالذاتية والقدرة على تحليل المواقف والمشكلات والتعامل الفعال معها، اما السلوك الإيجابي المرتبط بحالات مؤقتة أو مواقف معينة فلا يطلق عليه مفهوم التعميم الإيجابي لأن التعميم الإيجابي مرتبط باستمرارية السلوك الإيجابي Luezyansk (2014, et al).

وبناء على ما تقدم تأتي أهمية الدراسة الحالية بتناولها شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلبة الجامعة، إذ يتعرض الطالب الجامعي للعديد من المشكلات والضغوط النفسية والأكاديمية والأسرية والضغوط الاجتماعية خلال مسيرته الجامعية فضلاً عن تسليطها الضوء على متغيري الرأفة بالذات والتعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة مما تبرز أهمية هذه المتغيرات سواء بالنسبة للفرد أم المجتمع، علاوة على ذلك، فإن فهم الرأفة بالذات لدى الطلبة يمكن أن يدعم تطوير برامج تربوية ونفسية تهدف إلى تعزيز هذا المفهوم، ومن ثم بناء شخصيات متزنة وقادرة على مواجهة تحديات العصر الحديث ومن هذا المنطلق، تكتسب دراسة الرأفة بالذات والتعميم الايجابي أهمية خاصة في المرحلة الجامعية، لأنها تضع الأساس لنمو صحي نفسي وسلوكي يُؤهل الطلبة لمراحل الحياة القادمة.

أهداف البحث: يستهدف البحث التعرف الى:

- 1- الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة.

فيه وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، وتتخذ اشكالاً من التوتر والإحباط والنقد الذاتي (Neff,2010:23-50). كما ان اللطف بالذات يولد مقداراً كبيراً للألفة والاستكشاف والتوافق الناجح مع البيئة، اذ انه يعزز الصحة النفسية التي تساعد ايجابيا على الهدوء الانفعالي والانتماء والاهتمام، اما سلبياً فيرتبط بمشاعر عدم الامان والشعور بالقلق والوحدة (Neff,2003:52).

أما صفة الإنسانية المشتركة (Common Humanity) فهي العنصر الثاني للرفقة الذاتية وهي تميز التجربة الإنسانية المشتركة والإقرار بالطبيعة المتداخلة داخليا لحياتنا، إذ ان الحياة بحد ذاتها تساعد على تميز الرفقة الذاتية، اذ ترى (Neff) ان البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة انسانية عامة، فهي تتمثل بادراك ان المعاناة الواحدة لا تحدث بمعزل، ولكنها متأصلة بطبيعة الحياة ومرتبطة بصورة حميمة مع معاناة الآخرين، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فان معاناته هذه تعني الموت، الكمالية، أو العزلة (Neff&Vonk,2009) اذ أن من شأن الألم في العادة أنه يقربنا من الآخرين، فذلك لان شقاء الفرد ينكشف لنا بكل قسوة في لحظة تألمه ومن ثم نجد أنفسنا مدفوعين الى مشاركة الآخرين في آلامهم، مشاركة ايجابية مباشرة، فالرفقة تدل على تبادل اساس في تجربة المعاناة، ومشاعر الندم لا يمكن الفرار منها، واغلب الناس لا يركزون على ما هو مشترك بينهم وبين الآخرين، وبخاصة عندما يشعرون بالفشل أو عدم الكفاءة، أما عدم كمالها في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، فيجعلهم يكونون أكثر احتمالاً وان يشعروا بالعزلة وعدم الارتباط مع العالم الذي حولهم عندما يفشلون، وعندما نركز على نقاط ضعفهم من دون أخذ الصورة الإنسانية، فمنظورنا يكون ضيقاً، فقد نصبح منغمسين بواسطة مشاعرنا الخاصة في عدم الكفاية وعدم الامان فالشعور بعدم الامان يذهب يدا بيد مع الشعور بالانعزال عن الآخرين، فكلما كان شعورنا بالنقص أكثر زاد شعورنا بالعزلة والضعف (Iskender,2009:711-712).

أكدت (Neff) ان التجربة الإنسانية المشتركة تكون لأغلب الناس اكثر المأ نحو انفسهم في اي وقت مضى، وهذا يتطلب عناية الآخرين بهم، اذ ان شدة المعاناة نحو الذات تنبع من الخوف والانانية (Egotism) أو التمرکز حول الذات، وان الفرد مشفق بذاته وغير متمركز حولها. لهذا فان تعزيز مشاعر الشفقة في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة والاعتراف بان المعاناة والعجز والفشل هو جزء من تجربة الجميع (Neff,2003:85-101).

ثانياً: التعميم الايجابي:

مع تحديد مفهوم التعميم الإيجابي، فإنه قد يُطرح تساؤل متعلق بالحكم على ماهية (جوهر) وطبيعة هذا المتغير، حيث تباينت وجهات النظر فيما يخص هذا المفهوم ما بين الإيجابية والسلبية، بالرغم انه يبدو ضاهياً من مسماه أنه إيجابي، فضلاً عن الخلط بين مفهوم التعميم الإيجابي ومفاهيم أخرى كالتفكير الإيجابي والتفاؤل وانتقال اثر التعلم، وهذه المفاهيم تشترك في كونها مفاهيم إيجابية، فقد تبدو ضاهياً انها متشابهة لكن في

فيه، إذ عند إجراء تحليل عاملي لمقياس الرفقة بالذات الخاص بها، ظهرت ثلاثة مقاييس فرعية: تضمنت اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة، اللطف الذاتي: هو الميل إلى أن يكون المرء لطيفاً ومتفهماً تجاه نفسه بدلاً من أن يكون شديد النقد، إذ تنطوي الإنسانية المشتركة على اعتبار المرء نفسه جزءاً من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من اعتباره منفصلاً ووحيداً، تشمل اليقظة الحفاظ على التوازن مع المشاعر المؤلمة حتى لا نفرط في التباهي معها ولا تنكرها أو تتجنبها. وهكذا، عند ممارسة الرفقة بالذات (Deatherage et al, 1975:76).

افترضت كريستين نيف أن الفرد: (Neff,2003: 111).
1) يتصرف بلطف ويفهم ألمه أو فشله بدلاً من أن يكون ناقداً بشكل غير متعاطف.
2) ينظر إلى تجربته المؤلمة كجزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها على أنها فريدة من نوعها.
3) يستعمل اليقظة لإبقاء الآلام في الوعي المتوازن بدلاً من الإفراط في التباهي معه أو تجنبه.

نظرية الرفقة بالذات (Neff 2003)

تعود هذه النظرية للعالمية الأمريكية كريستين نيف (Neff,2003) بكونها من النظريات الحديثة، اذ اكدت على الشعور الجوهري للنفس، فالرفقة الذاتية تساعد الفرد على التواصل في الحياة على الرغم من صعوباتها وتجاربها المؤلمة، والتوافق مع النفس والوصول الى صحة نفسية جيدة وادراك الازمات بشكل ايجابي لتخطي الصعوبات لان الرفقة تتضمن الانفتاح، وان لا يحكم الفرد على نفسه بقسوة وانتقاده، اذ ان كل البشر غير كاملين ولديهم اخطاء، وان فشل الفرد وعبوبه تمثل جزءاً من تجربة البشر عامة (Neff,2003:225-240).

وضعت نيف (Neff,2003) نظرية متكاملة في تفسير مفهوم الرفقة الذاتية إذ انها تنظر الى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم اللطف بالذات (self-Kindness) الإنسانية المشتركة (common humanity) واليقظة العقلية (Mind fullness) وتشير (Neff) في نظريتها الى ان الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم اللطف بالذات (Self-Kindness) بكونها اهم الجوانب في مفهوم الرفقة الذاتية، إذ يتركز على كيفية تعامل الفرد مع ذاته، لذلك حين يتعامل الفرد مع ذاته يكون بسلاسة ورفقة، اذ اما وقعت في حالات خطأ او اذا ما واجهت فشلا في جانب من الجوانب الحياتية، إذ يمكن القول ان الرفقة الذاتية ضمن إطار العقل وحدود المنطق، لانها ستكون حينئذ مخرجات سلوكية لذات الفرد، وهنا يبتعد الفرد عن جانب التقرب للذات عند وقوعها في أخطاء، وهذا الابتعاد عن النقد الذاتي هو الذي يجعل نظريته بأن اللطف بالذات هي السمة الغالبة، فالأفراد الذين لديهم رافة ذاتية يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق اهدافهم في بالحياة، وهذا أمر لا مفر منه في احيان كثيرة، لذلك يميلون الى ان يكونوا لطيفين مع انفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلا من لوم الذات او انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وب عقل منفتح من دون انفعال مبالغ

السلبى وعلاقته بمتغيرات أخرى ، وفي عام (2008) قام بتقديم التعميم الايجابي في دراسته التي اجراها بمشاركة (Eisner & Johnson) وقاموا فيها بوضع مقياس التعميم الايجابي generalization Positive واعتمدوا في اعداد مقياس التعميم الايجابي على نتائج ابحاث في مجالات اخرى توصلوا من خلالها الى ان الافراد يعممون الخبرات التي يتعرضون لها، ويظهر هذا التعميم في مجالين يحددهما نوع الخبرات التي تعترضهم سواء كانت ايجابية ام سلبية، فإذا تعرض الفرد لخبرات ايجابية متعددة، وكانت سماته الشخصية مؤهلة لذلك، فإنه يعمم ذلك ايجابيا (حيث يتوقع حدوث أمور ايجابية في جوانب أخرى من الحياة)، اما إذا تعرض لخبرات سلبية متكررة وهيات له سماته الشخصية والظروف المحيطة عدم القدرة على مواجهتها أو تخطي تأثيرها السلبى، فإن الفرد يعمم سلبياً كل مواقفه المستقبلية بالخبرات السابقة السلبية التي تعرض لها فالتعميم الإيجابي عبارة عن ميل لتعميم الخبرات الإيجابية من احد مواقف الحياة، الى خبرات ومواقف أخرى، وقد أشار (Eisner , et al , 2008) ان التعميم الإيجابي ينقسم الى ثلاثة ابعاد فرعية هي:

1. التعميم الجانبي Lateral generalization
 2. التعميم التصاعدي Upword generalization
 3. التعميم الاجتماعي Social generalisation
- (9 : 2008 , Carver & et al).

وركز كارفر (Carver . 1996) في تفسيره لحدوث التعميم على التفسيرات المعرفية فالمعممون لا يستطيعون عزل تأثير الخبرات السلبية التي يتعرضون لها عن باقي جوانب الذات، حتى وإن حدثت المشكلة في جانب واحد من جوانب الحياة يقوم الفرد بتعميم الخبرات السلبية في كل جوانب الحياة، ويقومون بتبني أفكار سلبية تتعلق بتلك الخبرات والمواقف الحياتية السلبية، وفي تفسير حدوث التعميم الإيجابي يذكر كارفر وايزنر وجونسون (Carver , Eisner , Johnson , 2008) ان الافراد يختلفون في كيفية حدوث الاستجابة للتأثير الايجابي ويستخدم العديد من الافراد استراتيجيات تعزز حالات التأثير الايجابي لديهم وهذه الاستراتيجيات تقوم على التفكير بالصفات الذاتية الإيجابية وانعكاسها على كيفية أن تكون الحياة طيبة، أو التركيز على الخبرة الإيجابية أو التجربة التي أثارت التأثير الايجابي (الموقف الإيجابي). وفي سياق حديث كارفر ورفاقه عن تدعيم التأثير الإيجابي، الذي يؤدي بدوره إلى التعميم الإيجابي اشاروا الى عدة نتائج لدراسات وأبحاث ذات صلة ، وكان منها ما أشار إليه فلدمان وآخرون (Feldman , et al , 2008) ان بعض الناس يتفاعلون بطرق من المحتمل أن تعمل على تدعيم التأثير الإيجابي، مثل استخدام عبارات إيجابية ومدعمة، كما ارتبطت الاستجابات التي تعزز التأثير الإيجابي بارتفاع تقدير الذات والثقة بالنفس كما ان الاستجابات التي تقلل من التأثير الايجابي ترتبط بانخفاض تقدير الذات فالاشخاص ذوو تقدير الذات المنخفض ربما يحاولون التقليل من مشاعرهم الإيجابية، لأنهم يعتقدون أنهم لا يستحقون أن يخبروا التأثير الايجابي لديهم، وأشار كلارك وواطسن 1991 (, Watson & Clark) إلى أنه قد ترتبط الاستجابات المحببة للتأثير الإيجابي بالاضطرابات النفسية (Carver , Eisner , Johnson , 2008 : 12)

جوهرها مختلفة، وسيوضح الباحثون الاختلاف بين التعميم الإيجابي وهذه المفاهيم (الأمين والسلامي ، ٢٠٢٢ : ٢١١) التعميم لا يعني بالضرورة الإيجابية إذ أنه يحتمل المعنيين، حيث يرى (Tarrant & Hadert, 2010)، أن الحكم على التعميم بأنه إيجابي يرتبط بالنتائج المترتبة عليه، كذلك يرى (Simon , et al , 2014) أن التعميم يكون إيجابياً عندما يقوم الفرد بتعميم خبرة ذات محتوى إيجابي، ويكون سلبياً عندما يقوم الفرد بتعميم خبرة ذات محتوى سلبى، كما أوردت دراسة أبو بكر وآخرين (٢٠١٥) أن التعميم يرتبط بصورة عامة بمفهومين رئيسيين هما (أحب وأكره)، ومتى ارتبطت خبرة الفرد بمفهوم (أحب) تكون المحفزات الإيجابية هي الغالبة، وعليه يكون الحكم على التعميم المستقبلي بأنه "إيجابي"، ومتى ارتبطت خبرة الفرد بمفهوم (أكره) تكون المحفزات السلبية هي الغالبة، ومن ثم يكون الحكم على التعميم المستقبلي بأنه "سلبى" (أبو بكر ، ٢٠١٥ : ٢٤٥).

ويرى أبركان (٢٠١٥) ان التعميم الإيجابي يُعد بمثابة توقعات معممة تمثل تصورا للتفاعلية الاستعدادية أو الدفاعية، والتي يتبنى من خلالها الفرد موقفا تفاؤليا تجاه المستقبل، وقد تشكل هذه الاعتقادات الإيجابية المعممة للأحداث المستقبلية مصدراً للوقوع في المشكلات ، ويقصد بالتفاعلية الدفاعية التفاؤل غير الواقعي والذي يستبعد التعرض للأحداث السيئة، بل يمتد هذا المفهوم ليشمل اعتقادا راسخا باحتمالية ذاتية مرجحة بالأحداث والعوائد الإيجابية بخلاف التعميم الإيجابي حيث يمثل تفاؤلا إيجابيا حافلاً بخبرات التغلب على العوائق، ولذلك يتم التفريق بينه وبين التعميم السلبى (هريدي ، ٢٠٠٢ : ١١٩).

ويرى وود وجونسون (٢٠٢١) أن التعميم الإيجابي - بطبيعته الإيجابية - يرتبط بمخططات معرفية تكيفية (إيجابية) هي: مخطط (المعايير والتوقعات الواقعية) أنها تمثل واحدة من مجموعة المخططات المعرفية التكيفية التي يقوم عليها العلاج المعرفي باستخدام المخططات (وود وجونسون ٢٠٢١ : ٩٢٦)، والعلاج المعرفي يستهدف بالأساس التعامل مع التفكير غير المنطقي، فقد لا يكون هناك تشويش للواقع وإنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس افتراضات خاطئة، ومشتتاً على استنتاجات خاطئة أو الوصول إلى استنتاجات خاطئة من المشاهدات، أو حدوث زيادة في التعميمات (التعميم الزائد)، فمثلاً مريض الاكتئاب يلاحظ أن إحدى درجات السلم مكسورة، فيستنتج أن المنزل برمته في تدهور وأنه تالف، وفي الحقيقة أن المنزل على غير ذلك (أخرس وناصر، ٢٠١٥ : ٢٤٢).

ويعرف كارفر وإيزنر وجونسون (Carver , et al , 2008) مفهوم التعميم الإيجابي بأنه " الميل لتعميم الخبرات الإيجابية من أحد مواقف الحياة إلى خبرات ومواقف أخرى " (9 : 2008 , Carver , et al)

انموذج التعميم الإيجابي لـ (كارفر وإيزنر وجونسون)

يعد كارفر Carver اول من أشار الى مصطلح التعميم generalization وفي البداية تناولت دراسته التعميم السلبى Negative generalization ووضع مقياساً له بمعاونة (ganellen.R.kuhl. J. Lavie.L (1988) وتبعها بعد ذلك أبحاثه اما وحده او بمساعدة آخرين حول التعميم

الهندسة، وكلية العلوم)، موزعين على وفق متغيري الكلية والجنس، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): عينة البحث موزعة على وفق متغيري الكلية والجنس.				
ت	الكلية	الجنس		المجموع
		ذكور	أناث	
1	الهندسة	24	27	51
2	العلوم	22	24	46
3	الإعلام	24	24	48
4	العلوم السياسية	26	29	55
	المجموع	96	104	200

أداتا البحث:

من أجل قياس متغيرات البحث الحالي، تبنى الباحثون مقياس الرأفة بالذات المعد من قبل (Neff 2003) والمعرب من قبل (الطائي 2024)، إذ تألف المقياس بصيغته النهائية من (26) فقرة يقابلها خمسة بدائل، وأخذت الفقرات أوزان البدائل من (5- 1)، إذ أعطيت للبدل تنطبق علي دائماً (5) درجات، تنطبق علي أحيانا (4) درجات، تنطبق علي قليلا (3) درجات، لا تنطبق علي (2) درجة، لا تنطبق علي بدأ (1) درجة.

أما مقياس التعميم الإيجابي فقد قام الباحثون بتبني المقياس المعد من قبل لكارفر وايزنر وجونسون (Carver . et al , 2008)، والمعرب من قبل (خضير 2023) إذ تألف المقياس من (16) فقرة بصيغته النهائية موزعة على ثلاثة مجالات هي (التعميم الجانبي، التعميم التصاعدي، التعميم الاجتماعي) يقابلها خمسة بدائل، وأخذت الفقرات أوزان البدائل من (5- 1)، إذ أعطيت للبدل اوافق تماماً (5) درجات، اوافق غالباً (4) درجات، اوافق (3) درجات، اوافق قليلاً (2) درجة، لا اوافق بدأ (1) درجة.

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرض مقياس الرأفة بالذات ومقياس التعميم الإيجابي على مجموعة من المختصين* في التربية وعلم النفس لتحديد مدى صلاحية الفقرات، وفي ضوء آراء المختصين تم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر وبناءً على ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات في كلا المقياسين مع بعض التعديلات في الصياغة اللغوية والمعنى بما يتلاءم مع طبيعة العينة التي تتم عليها الدراسة الحالية.

التحليل الإحصائي:

بما أن المقياسين حديثان وقد استوفيا شروط إجراءات التحليل الإحصائي من تمييز للفقرات وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس فضلاً عن تحقيق صدق البناء في كليهما، تم استخراج الخصائص السيكومترية فقط للمقياسين والتي تتمثل (بالصدق والثبات) وكما يأتي:

ويعرف كارفر وايزنر وجونسون (Carver , et al , 2008) (التعميم الإيجابي بأنه: " الميل لتعميم الخبرات الإيجابية من أحد مواقف الحياة إلى خبرات ومواقف أخرى"، وأشاروا إلى أن التعميم الإيجابي يختبر مدى واسعاً من الطرق التي يستخدمها الأفراد في تعميم الأحداث الإيجابية، وينقسم إلى ثلاثة أبعاد فرعية هي:-

التعميم الجانبي: Lateral generalization وهو تعميم النتائج الإيجابية على جوانب أخرى من الحياة، فعند حدوث شيء جيد في حياة الفرد؛ فإنه يتوقع حدوث أشياء جيدة في جوانب أخرى من حياته.

التعميم التصاعدي: Upword generalization وهو تعميم الأهداف لتصبح أكثر شموخاً، وارتفاعاً، بمعنى إذا حقق الفرد نجاحاً؛ فإنه يتوقع النجاح الأعلى منه.

التعميم الاجتماعي: Social Generalization وهو تعميم النجاح في العلاقات الاجتماعية وتوقع تكوين علاقات اجتماعية أكثر، فعندما يحقق الفرد النجاح في العلاقات الاجتماعية؛ يعتقد الفرد بنمو العلاقات الاجتماعية وارتقائها (Carver , et al , 2008 : 7).

وأشار كارفر وجونسون (Carver & Johnson , 2008) إلى أن التعميم الإيجابي يقاس كاستراتيجية معرفية أو انفعالية يستخدمها الفرد في تعاملاته، ويعد التعميم الإيجابي مؤشراً على السلوك والقدرات العقلية السليمة، وينعكس على طريقته تفاعل الأفراد مع الخبرات الجديدة، أما الأفراد الذين لديهم خلل في اليات التعميم الإيجابي فيؤدي ذلك إلى اضطراب في السلوك وقد تظهر بعض اعراض الامراض النفسية نتيجة لذلك مثل الرهاب والعزلة، فالتعميم الإيجابي عملية مرنة يمكن توجيهها بشكل سليم من خلال تحفيز الأفراد على التفاعل الإيجابي داخل مجموعاتهم والذي بدوره ينعكس على تفاعلهم خارج المجموعة وهذا مثال على التعميم الاجتماعي (Whalen , 2009 : 326).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل استعراضاً للإجراءات التي قام بها الباحثون من تحديد للمجتمع واختيار العينة الممثلة له، ومن ثم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وكما يأتي:-

مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بغداد (مجمع الجادرية)، والبالغ عددهم (16043)* للعام الدراسي 2024-2025 موزعين على (10) كليات علمية وإنسانية بواقع (6223) من الذكور، و(9820) من الإناث.

عينة البحث: اعتمد الباحثون في اختيار عينة بحثهم على الطريقة الطبقيّة العشوائية حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (200) طالب وطالبة تم اختيارهم من أربع كليات في جامعة بغداد هي: (كلية العلوم السياسية، وكلية الإعلام، وكلية

* أ.م.د حيدر فاضل / مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد.

* أ.م.د سلوى فائق عبد الشهابي / كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.

* أ.م.د عباس عبد جاسم / كلية الآداب / الجامعة المستنصرية.

* أ.م.د كمال محمد سرحان / كلية الآداب / جامعة بغداد.

* أمكن الحصول عليها من دائرة الدراسات والتخطيط والمتابعة/قسم الإحصاء والمعلوماتية في جامعة بغداد للعام الدراسي 2024-2025 .

* أ.د حيدر كريم سكر / كلية التربية / الجامعة المستنصرية

الخصائص السايكومترية لمقياس الرأفة بالذات ومقياس التعميم الايجابي:

مؤشرات الصدق Validity Indexe

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية لأنه يشير إلى قدرة المقاييس في قياس ما وضع من أجل قياسه (Eble, 1972, P.408).

الصدق الظاهري Face Validity: يعد الصدق الظاهري الإشارة إلى ما يبدو أن المقياس يقيس ما وضع من أجله أي مدى ما يتضمن من فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وأن مضمون المقياس متفق مع الغرض منه. وهو المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها (الامام، 1990، ص130)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرضت فقرات كلا المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها.

الثبات Reliability: يقصد بالثبات مدى اتساق واستقرار اجابة المقياس في ما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد. ويعد حسابه أمراً ضرورياً وأساسياً في القياس، إذ يشير إلى الدقة في درجات المقياس إذا ما تكرر تطبيقه تحت الظروف والشروط نفسها (الزويبي وآخرون، 2002: 30). وقد تم التحقق من ثبات المقياسين بالطرائق الآتية:-

- أسلوب إعادة الاختبار (Test-Retest Method):

قام الباحثون بتطبيق المقياسين على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة بغداد (مجمع الجادرية)، وتمت إعادة تطبيق المقياسين على العينة نفسها بعد مدة (14) يوماً، وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0,84) لمقياس الرأفة بالذات، و(0,88) لمقياس التعميم الايجابي.

- طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha Method): وتعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات المقياس (Anstasi &

Urbina, 1997, p.95)، أي أن الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات مترابطة مع بعضها البعض داخل الاختبار كذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس كله وتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات أفراد العينة البالغ عددهم 200 طالب وطالبة وبلغ معامل ثبات ألفا (0,82) لمقياس الرأفة بالذات، و(0,84) لمقياس التعميم الايجابي.

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (spss)

- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة ألفا كرونباخ.
- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة.
- معادلة القيمة الزائفة.
- معادلة النسبة المئوية.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي تبعاً لأهدافه بعد تحليل البيانات، وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: التعرف على الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة: أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إن متوسط درجات العينة بلغ (92,14) وبانحراف معياري مقداره (13,75)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (78)، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (14,11) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) تبين أنها دالة احصائياً عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (199)، مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم رأفة بالذات وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2): قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي في الرأفة بالذات.						
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة (0,05)
				المحسوبة	الجدولية	
200	92,14	13,75	78	14,11	1,96	دالة

الهدف الثاني: التعرف على التعميم الايجابي لدى طلبة الجامعة:-

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات العينة في التعميم الايجابي بلغ (60,30) وبانحراف معياري مقداره (11,56)، بينما كان المتوسط الفرضي للمقياس (48)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (22,21)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) تبين أنها دالة احصائياً عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (199)، مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم تعميم ايجابي، والجدول (3) يوضح ذلك.

ويفسر الباحثون نتيجة الدراسة الحالية من ان الطلبة الجامعيين هم شريحة واعية تتصف بقدر كبير من الثقة بالنفس والاعتماد عليها والاستقلال بها، وتتميز هذه الفئة بأنها حققت درجات متقدمة من النضج الجسدي والاجتماعي والمعرفي والانفعالي، وهذا يسهم في تعزيز الرأفة بالذات لديهم من اجل الوصول إلى حالة التوازن النفسي وتحقيق ذواتهم.

الجدول (3): نتيجة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي في التعميم الإيجابي.					
العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	
				المحسوبة	الجدولية
200	60,30	11,56	48	21,22	1,96
				مستوى الدلالة (0,05)	
				دالة	

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق في العلاقة بين الرأفة بالذات والتعميم الإيجابي على وفق متغير الجنس (ذكور – إناث) لدى طلبة الجامعة:

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان معامل الارتباط عند الذكور يساوي (0.880) وعند الإناث يساوي (0.878)، ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثون الاختبار الزائي (-Z test) لمعرفة دلالة الفرق بين معاملي الارتباط فكانت القيمة الزائفة المحسوبة (21,0)، وكانت النتيجة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ولا يوجد فرق في العلاقة على وفق متغير الجنس (ذكور-إناث) بين الرأفة بالذات والتعميم الإيجابي لأن القيمة الزائفة المحسوبة أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (1.96) وكما موضح في الجدول (4).

ويفسر الباحثون هذه النتيجة بان التعميم الإيجابي ناتج عن تكوين خبرات إيجابية لدى الافراد يكتسبونها خلال مراحل حياتهم وعبر الخبرات المتراكمة في أساليب حل المشكلات والمواقف المختلفة وعليه يكونون توقعات إيجابية تعمم الى مواقف أخرى من الحياة، وفي ضوء المرحلة العمرية لطلبة الجامعة والتي يكون فيها الطلبة قد تشكلت لديهم خبرات إيجابية سابقة خلال تعاملاتهم السابقة والتي تؤدي الى بناء توقعات إيجابية فضلاً عن دور المرحلة الجامعية وأهميتها في تكوين شخصية الطالب والتي تسهم في تشكيل الذات الاجتماعية مما ينمي لديهم احترام الذات والثقة بالنفس والتفكير السليم والايجابي نحو المستقبل والتركيز على الخبرة الإيجابية.

جدول (4): نتائج دلالة الفرق في العلاقة بين الرافة بالذات والتعميم الايجابي على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).						
الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط r الرافة بالذات والتعميم الايجابي	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط Zr	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	96	0.880	1.38	0,21	1.96	غير دالة
إناث	104	0.878	1.33			

المقترحات:

1. إجراء دراسة ارتباطية بين مفهوم الرأفة بالذات وعلاقتها بالتفكير الجانبي.
2. إجراء دراسة ارتباطية بين السيطرة الانتباهية لدى طلبة الجامعة والتعميم الإيجابي.
3. إجراء دراسة ارتباطية بين الرأفة بالذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى لم يدرسها البحث الحالي مثل (الكفاءة الشخصية، والحاجة الى المعرفة).

المراجع العربية:

- [1] أبو بكر ، نشوة كرم (٢٠١٥) : التعميم الإيجابي لدى طلاب الجامعة في مصر والسعودية والكويت والسودان والأردن والبحرين : دراسة ثقافية مقارنة ، رابطة التربويين العرب ، المجلد ٦٥
- [2] أبو حماد، محمد. (2017). الرأفة بالذات وجود الحياة النفسية لدى المراهقين. جامعة عين شمس.
- [3] اخرس ، نائل ،وناصر ، محمود (٢٠١٥) : تعديل السلوك ، الرياض ، مكتبة الرشد .
- [4] الأمين ، رحاب محمد والسلامي ، شمس علي والسيد ، فاطمة خليفة (٢٠٢٢) : معدلات انتشار التعميم الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة البحوث التربوية والنوعية ، جامعة الملك عبد العزيز ، العدد (١٠) ، الصفحات ٢٠٧ – ٢٤٤
- [5] خضير، هدير خضير عباس (2023): سلوك حماية الذات وعلاقته بالتعميم الإيجابي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- [6] الطائي، ضفاف عدنان مصطفى (2024): الميل نحو تعاطي المخدرات وعلاقته بالرأفة بالذات واستراتيجيات تنظيم المشاعر لدى المراهقين الإيتام في المدارس الثانوية في بغداد، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان طلبة الجامعة من كلا الجنسين ينتمون الى بيئات متقاربة جدا في القيم وأساليب التفكير ويتعرضون للظروف والاحداث والمواقف نفسها ضمن الاطار الجامعي، وبذلك فان الطلبة من كلا الجنسين الذكور والإناث يلجؤون الى الرأفة بالذات والتعميم الإيجابي بحسب طبيعة الموقف الذي يكونون فيه.

الهدف الرابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الرأفة بالذات والتعميم الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

بعد تحليل النتائج باستعمال معامل ارتباط بيرسون ظهر وجود علاقة ارتباطية طردية بين الرأفة بالذات والتعميم الإيجابي للعينة ككل أي بمعنى كلما ارتفعت الرأفة بالذات ارتفع التعميم الإيجابي والعكس كذلك، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,190) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198).

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بالآتي:

- 1- عمل أنشطة وندوات من قبل المراكز البحثية المتخصصة في الجامعات لتعزيز التعميم الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- 2- تنفيذ برامج من قبل وحدات الارشاد في الكليات تركز على تعزيز الرأفة بالذات لدى طلبة الجامعة لتقليل شعورهم بالضيق النفسي.
- 3- ضرورة اهتمام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بتحسين البيئة الجامعية بما ينسجم والهوية العلمية لطلبة الجامعة.

- [7] مختار، أحمد الكيال، حسين حسن طاحون، أحمد جاب الله علي. (2018). الرأفة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الطلاب لمرحلة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والفنية، كلية التربية.
- [8] المهداوي، إيناس محمد (2010) : الوعي بالإبداع وعلاقته بالأسلوب المعرفي (التجديدي- التكييفي) ونمطي الشخصية A-B لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- [9] وود ، جونسون (٢٠٢١) : مصنف وإيلي في علم النفس الإيجابي الكلينيكي، تحرير احمد عمرو، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

- [1] Carver, C. Scheier, M., & Weintraub, J.(2008). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach . Journal of Personality and Social Psychology, 56, (2). 267-283.
- [2] Carver, C.Eisner, L. & Johnson, S. (2008). Cognitive responses to failure and Success relate uniquely to bipolar depression versus mania , Journal of Abnormal Psychology Copyright, 17(1), 154-163.
- [3] Eisner, L. R . Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2008). Cognitive responses to failure and success relate uniquely to bipolar depression versus mania. Journal of Abnormal Psychology, 17 (1), 154-163.
- [4] Iskender, M., & Akin, A. (2009). Self-compassion and internet addiction. Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET, 10(3).
- [5] LUezynski, K, Hanley G.& Rodriguez, N. (2014). An evaluation of the generalization and maintenance of functional communication and self- control skills with preschoolers. Journal Of Applied Behavior Analysis, 47 (2), 246-263..
- [6] Neff, K, D, Pitman,M. (2010). Self-compassion and Psychological.
- [7] Neff, K. (2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. Human Development,46(5).
- [8] Whalen, C. (2009). Real life, Real progress for children with autism spectrum disorders : Strategies for successful generalization in natural environments. Baltimore, MD: Paul F. Brooks Publishing.



Journal of Educational and Psychological Research

Journal homepage: <https://jperc.uobaghdad.edu.iq>

ISSN: 1819-2068 (Print); 2663-5879 (Online)



Journal of Educational and Psychological Research

Self-compassion and its Relationship to the positive generalization among University Students

Mohammed Abbas Mohammed^{*1}, Saad Hasan Hmood² and Natik Fahal jzaa³

^{1, 2, 3} Educational and Psychological Research Center, University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: January 3, 2026

Revised: January 20, 2026

Accepted: February 19, 2026

Available online: July 1, 2026

Keywords:

Self-compassion

Positive generalization

University students

ABSTRACT

This research aims to examine self-compassion and positive generalization among university students, as well as the correlation between them. To achieve these, the researchers adopted the self-compassion scale developed by Neff (2003) and translated into Arabic by Al-Ta'i (2024). The final version of the scale consisted of 26 items, the scale of positive generalization developed by Carver et al. (2008), which was translated into Arabic by Khudair (2023). This scale consisted of 16 items in its final version. The sample consisted of 200 students selected from the University of Baghdad. The research findings showed that university students have self-compassion and positive generalization. There is no significant difference in the relationship between self-compassion and positive generalization in terms of gender. There is a positive correlation between self-compassion and positive generalization among university students.

* Corresponding author.

E-mail address: moh-abbas@pecr.uobaghdad.edu.iq

DOI: 10.52839/0111-000-090-005

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

