

فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في
جامعة اليرموك

**Efficacy of a counseling supervision program in improving self-
compassion for among counseling trainees at Yarmouk University**

عُدي المصاروة

Odai Al-Masarwah

المدرسة النموذجية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن
حالياً: كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن

Model School, Yarmouk University, Irbid, Jordan
Currently: Faculty of Educational Sciences, The World Islamic Sciences
& Education University, Amman, Jordan

الباحث المراسل: odai.masarweh@wise.edu.jo

تاريخ التسليم: (2020/1/8)، تاريخ القبول: (2020/5/17)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (30) مرشداً متدرباً من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك. وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية بلغ عدد أفرادها (15) مرشداً متدرباً تلقوا البرنامج الإشرافي، ومجموعة ضابطة بلغ عدد أفرادها (15) مرشداً متدرباً لم يتلقوا أي برنامج إشرافي. وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التعاطف الذاتي قبل البرنامج الإشرافي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد أربعة أسابيع من انتهاء البرنامج. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التعاطف الذاتي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافي. كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي وأبعاده بين القياسين البعدي والمتابعة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إشراف إرشادي، التعاطف الذاتي، المرشدين المتدربين.

Abstract

This study aims to investigate the efficacy of a counseling supervision Program in improving Self-Compassion among Trainees counselors at Yarmouk University. The sample of this study consists of (30) trainees from Psychological Counseling students at Yarmouk University. The participants are randomly assigned into two groups: experimental group included (15) trainees and a control group included (15) trainees, who did not receive a supervision program. The scale of Self-Compassion is administered to both groups as pre-test and post-test. Follow up measure taken after four Weeks of intervention for the experimental group only. The results of the study show significant differences between the two groups regarding the level of Self-Compassion in favor of the experimental group. The results also show that there are no significant statistical differences on the total score of the Self-Compassion scale and its dimensions between the post-test and the follow-up measurement.

Keywords: Counseling Supervision Program, Self-Compassion, Counseling Trainees.

مقدمة الدراسة

يعتمد نجاح العمل الإرشادي بدرجة كبيرة على فاعلية المرشد، وترتبط فاعلية المرشد بعوامل متعددة منها مهاراته في الإتصال، ومستوى تدريبه على المهارات الإرشادية، ومستوى قلق الأداء لديه، وهذه العوامل قابلة للتعديل، والاكتمال عن طريق برامج التدريب المناسبة. كما يعد الإشراف الإرشادي عنصراً أساسياً في برامج تعليم الإرشاد أو إعداد المرشدين كما أنه يدعم عملية التغيير والإثراء الذاتي للطلاب في مجال الإرشاد النفسي، ويساعد في التعلم الفعال للمعرفة الإرشادية (Al Shraifin, 2015).

ويعد الإشراف في الإرشاد النفسي مكوناً أساسياً لا يمكننا الاستغناء عنه في برامج إعداد المرشدين ومتابعتهم في الميدان، إذ يلعب دوراً إيجابياً في رفع كفاءة المرشد وتسهيل نموه الشخصي والمهني، ورفع مستوى الخدمات الإرشادية، ويعمل كذلك على إعطاء مصداقية للمهنة (Abu mazid, 2015).

والإشراف الإرشادي مر بتطورات نظرية وعملية كثيرة، حيث ظهرت العديد من الاتجاهات والنماذج، مما أدى إلى وجود خلط وغموض في مفهوم الإشراف

الإرشادي، ومهامه، وأهدافه، لهذا يلاحظ تعدد مفاهيم الإشراف في الإرشاد، فالبعض ينظر إليه على أنه عملية تعلم، وبعضهم يعتقدون أنه عملية تدريب، وبعضهم الآخر ينظر إليه باعتباره عملية إدارية (Gazzola & Theriault, 2007).

ويشير برنارد وجوديير (Bernard & Goodyear, 2009) إلى الإشراف الإرشادي على أنه تدخل يقدمه عضو متخصص في الإرشاد النفسي إلى مرشد آخر بهدف تعزيز الخصائص المهنية أو الوظيفية، ومتابعة نوعية الخدمات التي يقدمها للمسترشدين. كما وعرفت برادلي ولاداني (Bradley & Ladany, 2010) الإشراف الإرشادي بأنه: عمل يقوم به مشرفون خبراء وناجحون أعدوا ضمن منهجية الإشراف، بهدف تسهيل عملية تطور المرشد المتدرب الشخصي والمهني، للارتقاء بكفاءته ومهارته عبر مجموعة من الأنشطة الإشرافية. أما كروكت (Crocket, 2007) فقد عرفه بأنه: عملية تعليمية، حيث يتعلم المرشد المتدرب مهارات جديدة، ويكتب السلوك المهني الملائم عبر دراسة النشاطات المهنية للمشرف عليه. كما وعرفه هارت (Hart, 1982) بأنه: تدخل يبدأ في أقل مستوى من التعقيد ثم يبدأ بالمضي قدماً نحو مستويات أكثر تعقيداً.

ويحدث الإشراف في جوهره في سياق العلاقة الإشرافية، وتعتبر العملية ما بين المشرف الإرشادي والمشرف عليه الوسيلة الرئيسية التي يصبح المشرف عليه بواسطتها مشاركاً في عملية الإشراف وتحقيق أهداف الإشراف، إضافة لذلك تعتبر علاقة المشرف والمشرف عليه عنصراً هاماً لتشكيل عملية الإشراف، وتتوسط ما يحدث في الإشراف (Borders & Brown, 2005).

وتذكر أبو مزيد (Abu mazid, 2015) مجموعة من الأدوار الإشرافية التي يقوم بها المشرف الإرشادي أثناء علاقته مع المرشد المتدرب أهمها:

- **التدريب:** من خلال قيام المشرف الإرشادي بتزويد المرشدين المتدربين بالمعلومات الإرشادية، وتدريبهم على المهارات والأساليب الإرشادية، وكذلك تدريبهم على تحقيق أهدافهم.
- **الإرشاد:** من خلال قيام المشرف الإرشادي باكتشاف مشاعر المرشدين المتدربين، وتنمية الوعي بالذات، ومساعدتهم على تحديد مجالات النمو الشخصي ومحاولة تطويرها، ومساعدتهم على تحديد هويتهم المهنية وقيمهم واتجاهاتهم.
- **الدعم:** من خلال تشجيع المرشدين المتدربين نحو مهنة الإرشاد، والإعتراف بإنجازاتهم ونقاط القوة لديهم وتعزيزها، وتقديم النقد البناء الذي يهدف إلى معالجة نقاط الضعف لديهم.
- **التقييم:** من خلال تزويد المرشدين المتدربين بالتغذية الراجعة حول أدائهم، وكذلك استخدام أساليب التقييم المناسبة خلال الجلسات الإشرافية.

- **الإستشارة:** من خلال قيام المرشدين المتدربين بالتشاور مع المشرف الإرشادي لحل مشكلة معينة، أو لمساعدتهم على اتخاذ قرار معين، أو إختيار منهج إرشادي مناسب.

ويرى برادلي ولادني (Bradley & Ladany, 2010) إن الغرض من الإشراف مزدوج، لتسهيل التطور الشخصي والمهني للمرشدين المتدربين، بحيث يتصرف المشرف الإرشادي بدور الناصح والمحامي، بالإضافة إلى المعلم والمدرّب والمرشد، وأيضاً من أجل رفع كفاءة المرشدين المتدربين، ورفع مسؤولية خدمات وبرامج الإرشاد.

ويعد التدريب والإشراف في الإرشاد جزءاً ضرورياً في عملية النمو المهني للمرشدين والأخصائيين النفسيين، كما يعد أيضاً عنصراً أساسياً يساعدهم على تعلم المعارف والمهارات والكفايات الإرشادية المختلفة والتدريب على ممارستها، بالإضافة إلى مساعدتهم في عملية التغيير والنمو الشخصي، وفهم أنفسهم والتعاطف معها (Bernard & Goodyear, 2013).

ويرى شحاده (Chihadah, 2016) أن التعاطف يعد عنصراً أساسياً مهماً في عملية الإرشاد والعلاج النفسي، فمن خلال التعاطف يستطيع المرشد فهم موقف المسترشد ومساعدته على إدراك حالته ومشاعره والتعامل معها بطريقة إيجابية فعالة، وكذلك يعتبر التعاطف وسيلة أساسية لمساعدة المرشدين المتدربين على تكوين العلاقة المهنية مع المسترشدين بهدف تخليصهم من المشاعر السلبية والتوترات الشديدة، ويوفر لهم الدافع لبذل الجهد في سبيل التغلب على الصعوبات التي تواجههم، إضافة إلى دورها في كسب ثقة الآخر والتأثير عليه.

ويعتبر التعاطف القدرة الفعالة في التواصل مع الآخرين، وقد أطلق مصطلح التعاطف على من يفكر فيما فيه الآخرون، وعلى من يشعر بما يشعر به الآخرون، وعلى من يستجيب لمعاناة الآخرين، فانخفاض مستوى التعاطف هو الذي يؤدي إلى سوء التواصل، وعدم فهم الآخر (Hassan, 2009). ويعرف التعاطف بأنه قدرة المرشد على فهم المسترشد من خلال إطاره المرجعي، ومن ثم تصور العالم كما يراه الشخص الآخر، أي تفهم مشاعر الفرد الآخر وحاجاته وآلامه (Al obeidi, 2011).

ويرى نيف وداهم (Neff & Dahm, 2015) بأن التعاطف الذاتي يعزز الأداء الشخصي بمعنى أن الأفراد ذوي التعاطف الذاتي المرتفع يكونوا أكثر ارتباطاً عاطفياً، وقبولاً، واستقلالية، في حين أنهم أقل انفصلاً، وعزله، وعدوانية، وأقل عرضة للإصابة بالآزمات الشخصية، بمعنى أنهم أكثر قدرة على مواجهة معاناة الآخرين دون أن يكونوا محبطين من أولئك الذين يفتقرون إلى التعاطف الذاتي.

ويشير نيف وجيرمر (Neff & Germer, 2013) 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 إلى أن يكونوا أكثر دعمًا للآخرين من أنفسهم، ويميلون إلى إخضاع احتياجاتهم والإعتماد على الآخرين.

ويرتبط التعاطف الذاتي بالصحة النفسية والاجتماعية، بحيث ارتبطت مستويات مرتفعة من التعاطف الذاتي مع زيادة القناعة، والرضا بالحياة، والذكاء العاطفي، والارتباط الاجتماعي، وبقوى نفسية متعددة إيجابية مثل السعادة، والتفاؤل، والحكمة، والاكتشاف والمبادرة الشخصية، والتقليل من النقد الذاتي، والاكتئاب، والقلق، وعادات الأكل غير الصحيحة (Unger, 2016).

ويستلزم التعاطف الذاتي أن يكون الفرد لطيفًا ومتفهمًا اتجاه نفسه في حالات الألم أو الفشل بدلاً من أن يكون شديد النقد الذاتي؛ وإدراك الفرد أن تجاربه هي جزء من التجربة الإنسانية الأكبر بدلاً من رؤيتها تجربة منفردة؛ وأن يكون يقظ تجاه أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلاً من المبالغة في حجم التجربة والمعاناة (Neff, 2003).

ويعد التعاطف الذاتي أداة هامة للتعامل بنجاح مع مجموعة متنوعة من المشاكل النفسية، على سبيل المثال: تبين أن الأفراد الذين يعانون من مزيد من التعاطف الذاتي يحافظون على توازن عاطفي أكثر، ويعملون بشكل أفضل في الحياة اليومية، وايضاً يعد عاملاً مهماً للحماية من اضطراب ما بعد الصدمة (Neff & Germer, 2017).

ويرى كوري (Corey, 2011) أن التعاطف الذاتي يُعد من المفاهيم الهامة وذات الأثر في حياة الفرد، فهو يعمل بدوره على التغلب على مشاعر النقص، وذلك من خلال تفهم الفرد لذاته، والتغلب على مصاعب الحياة من خلال وضع أهداف يسعى إلى تحقيقها، مما يؤدي إلى اندماج الفرد في المجتمع بشكل أفضل. كما ويعرف نيف (Neff, 2003) التعاطف الذاتي بأنه الملازمة والانفتاح على معاناة الآخرين، وأن نكون متفهمين ومتعاطفين وودودين اتجاه ذاتنا عندما نتعرض للمعاناة وهذا يعني أن كل فرد عرضة لأن يفشل، ويرتكب الأخطاء، ونحن لا نحصل دائماً على ما نريد، وكثيراً ما نصاب بخيبات الأمل، وتنشأ لدينا مشاعر غير منطقية مفادها أننا فقط من نواجه مثل هذه الظروف الصعبة، فإذا رفضنا هذه الحقيقة وقمنا بمقاومتها فإننا سنعرض ذاتنا للمعاناة. ويعرفه نيف وجيرمر (Neff & Germer, 2017) بالرحمة الموجهة إلى الداخل، وكما يمكننا أن نعبر عن تعاطفنا مع معاناة الآخرين، يمكننا أن نعبر عن الرحمة تجاه الذات عندما نعاني من المعاناة.

ويتكون التعاطف الذاتي من ثلاث مكونات هي: المكون المعرفي، ويعني الفهم الكلي للحالة العقلية للآخرين الذين يتعامل معهم المرشد النفسي من خلال العلاقة والعملية الإرشادية، والمكون الديناميكي، ويتمثل بالروابط الاجتماعية بالإضافة إلى بيولوجيا الأعصاب التي يتم دراستها على نطاق واسع لدى الإنسان، والمكون الوجداني، ويعني إستجابة عاطفية مناسبة عند مواجهة الحالة الإنفعالية للشخص الآخر (Leonardo & moll, 2009).

وتختلف وجهات النظر المفسرة للتعاطف الذاتي، فتفسر نظرية التحليل النفسي التعاطف الذاتي على أنه توحيد، والتوحد نشاط لا شعوري مبني على الغريزة ومشروط بخبرات الطفولة،

حيث أن الإنسان له حاجة غريزية للتوحد وهذه الحاجة تجعله يدافع عن نفسه، ويرى فرويد أن التعاطف هو طريقة للتواصل والفهم، وكذلك تفسر نظرية العلاج المتمركز حول المسترشد التعاطف الذاتي بوعي الذات لفهم الخبرات الإيجابية والسلبية غير المفهومة في ذات الشخص الآخر، ويرى روجرز أن التعاطف يستخدم للحصول على معلومة حول الجانب الذاتي لدى الأشخاص الآخرين، وتفسر النظرية السلوكية التعاطف الذاتي بالمثير والاستجابة والإشراف، فعندما نرى شخصاً في حالة إنفعالية فإن تعبيرات وجهه وصوته وحركاته تعد محفزاً يذكرنا بالتجربة نفسها التي مررنا بها سابقاً، وتفسر النظرية الاجتماعية التعاطف الذاتي على أنه استجابة تلقائية غير متعلمة، حين يفقد طرف الطرف الآخر في حركاته الجسدية وتعبيرات وجهه (Chihadah, 2016).

ويمكن النظر إلى التعاطف الذاتي على أنه مفهوم متعدد الأبعاد، يتكون من ثلاثة أبعاد قطبية تتكامل مع بعضها، وهي: الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات، ويعني أن يتعامل الفرد مع نفسه برفق دون إصدار أحكام قاسية عليها، وخاصة عندما يفشل في موقف معين، أو عندما يرتكب خطأ ما، فلا يستخدم لغة داخلية قاسية مع نفسه. والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة، بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية، والوعي بأن الأخطاء من طبيعة البشر، وتستند الإنسانية المشتركة إلى مبدأ الإعراف بأن كل إنسان قد يخطئ في موقف ما، وقد يفشل في الحصول على ما يريد، ويعاني من خيبة الأمل أحياناً، إما لأسباب تتعلق بقدراته أو سلوكه أو مشاعره أو لأسباب خارجية لا يستطيع التحكم فيها. واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، وتعني وعي الفرد بالخبرات والانفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشتها في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن وعدم إطلاق أحكام سلبية أو القيام بتجنبها أو قمعها (Al Dabae, 2018).

ويشير هاموند (Hammond, 2012) أن الفرد الذي لديه لطفاً مع ذاته ومحبةً لنفسه ومتسامحاً لها، ومدركاً لنقاط ضعفه وعيوبه، ويرى خبرته أنها جزء من واقع الإنسانية المشتركة التي يشترك فيها معظم الناس، وقادراً على مواجهتها، سيتحسن لديه مستوى الاهتمام الاجتماعي والعلاقات البيئية الشخصية، والتي تتضمن قدرة الفرد على التعاطف، والتسامح، والعطاء، وتكوين صداقات جديدة، والمساعدة والاستماع إلى مشاكل الآخرين. ومن هنا يرى الباحث أهمية وجود دور إشرافي؛ وذلك بإجراء دراسة تقدم برنامجاً إشرافياً من أجل تدريب المرشدين على تحسين تعاطفهم مع أنفسهم والذي بدوره سيساهم في تطورهم المهني والشخصي عند تعاملهم مع المسترشدين ومشاكلهم، وبالتالي مساعدتهم للمسترشدين في التخلص من الآثار النفسية القريبة والبعيدة المدى التي تواجههم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

من خلال خبرة الباحث بوصفه مرشداً نفسياً ومشرقاً على الطلبة المتدربين في المدرسة النموذجية التابعة لقسم علم النفس الإرشادي والتربوي في جامعة اليرموك لعدة سنوات، لوحظ

أن هناك تدني في مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين الذين يقومون بالتطبيق الميداني في المدارس حيث يوجهوا الانتقاد واللوم لأنفسهم، وخاصة عندما يفشلوا في موقف معين، أو عندما يرتكبوا أخطاء معينة، وخاصة عند قيامهم بإجراء المقابلات الفردية والجماعية مع الطلبة والإستماع إلى مشاكلهم وهمومهم وعدم قدرتهم على مساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم، وكذلك عند قيامهم بإعطاء حصص التوجيه الإرشادي للطلبة، وايضاً عند مقابلتهم لأولياء الأمور وتقديم الإستشارات النفسية لهم، بحيث ينقصهم الوعي بالخبرات وعدم الإنفتاح على الأفكار والمشاعر المؤلمة والخبرات غير السارة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته؛ مما ينعكس بشكل واضح على درجة فاعليتهم ومهاراتهم في التعامل مع الطلبة والمشاكل التي يواجهونها، وبالتالي ينعكس على تطورهم الشخصي والمهني في الميدان. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما مدى فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك؟ وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين تعزى لمتغير البرنامج الإشرافي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي بين القياس البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافي؟

أهداف الدراسة

- تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك من خلال البرنامج الإشرافي.
- التحقق من مدى مناسبة البرنامج الإشرافي واستقصاء فعاليته في الاحتفاظ بتحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها النظرية في كونها من الدراسات القليلة التي تهتم بدراسة التعاطف الذاتي للمرشدين المتدربين، والتي تعمل على بناء برنامج إشرافي تدريبي موجه للمرشدين المتدربين في جامعة اليرموك لتحسين مهاراتهم الشخصية في التعامل مع مسترشدتهم مستقبلاً، مما يشعرهم بالراحة، والرضا، والقبول عند تعاملهم مع الحالات المختلفة؛ لذا يمكن أن تسهم هذه الدراسة في زيادة وعي المرشدين المتدربين في مفهوم التعاطف الذاتي، وأبعاده، ومهاراته التي تساعدهم في معرفة كيفية التعامل مع المشاكل التي تواجه مسترشدتهم مستقبلاً والتخفيف من الآثار السلبية الناتجة عنها.

كما وتستمد هذه الدراسة أهميتها التطبيقية في إمكانية مساعدتها لمشرفي الإرشاد التربوي في وزارة التربية والتعليم على تقديم برامج إشرافية تدريبية للمرشدين المبتدئين الجدد وذوي الخبرة حول كيفية التعامل مع المشاكل التي تحدث في أماكن عملهم ومدارسهم. بالإضافة إلى توفير دليل تدريبي على شكل برنامج إشرافي يمكن الاستفادة منه في تدريب وتأهيل المرشدين الذين لديهم نقص في مهارات النمو الشخصي والتعاطف الذاتي والتقبل والإشراف عليهم. كما وتوفر مقياس التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

التعاطف الذاتي: عرف نيف (Neff, 2003) التعاطف الذاتي بأنه: الملامسة والانفتاح على معاناة الآخرين، وايضاً تقديم العطف والتفهم تجاه نواتنا، والرغبة في ترفيه النفس، واتخاذ موقف غير حكمي اتجاه أوجه القصور والفتل، وتأطير تجربة الفرد الخاصة في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة. ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المرشد المتدرب على مقياس التعاطف الذاتي المُعد لأغراض هذه الدراسة.

برنامج إشراف إرشادي: خطة عمل تتضمن مجموعة من الفنيات والأساليب والإجراءات الإشرافية التدريبية بواقع (12) جلسة إشرافية تدريبية، مدة الجلسة الواحدة تتراوح ما بين (75-95) دقيقة، ويشتمل على مجموعة من الخبرات الإشرافية التي تهدف إلى تدريب المرشدين المتدربين على مجموعة واسعة من المهارات والأساليب والإجراءات والفنيات ومراحل وخطوات التدخل الإرشادي المناسب، بهدف تحسين مهارات التعاطف الذاتي والنمو الشخصي لديهم.

المرشدون المتدربون: هم المرشدون المتدربون من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك الذين لديهم الرغبة بالمشاركة بالدراسة، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام 2018/2019.

حدود الدراسة ومحدداتها

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على تحديد مدى فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.
- **الحدود البشرية:** طبقت هذه الدراسة على عينة من المرشدين المتدربين.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت هذه الدراسة على المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.
- **الحدود الزمانية:** طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018/2019.
- **المحددات الإجرائية:** تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالأدوات التي استخدمت فيها لجمع البيانات، من حيث صدقها ومؤشرات ثباتها، وكل ما وفرته من شروط تتعلق باختيار أفراد العينة، وبطبيعة المنهج المستخدم فيها، وبطبيعة التحليل الإحصائي.

الدراسات السابقة

دراسات اهتمت بالتعاطف الذاتي

هدفت دراسة سكودا (Skoda, 2011) إلى معرفة دور التعاطف الذاتي وعلاقته بالاكنتاب والتسامح. تكونت عينة الدراسة من (96) طالباً وطالبة من طلبة علم النفس في جامعة كاثوليكية والتي تقع في الغرب الأوسط الأمريكي. وأجاب الطلبة على فقرات الاستبانة التي تقيم التعاطف الذاتي والتسامح والاكنتاب والتفكير المطول (اجترار الأفكار). وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط بين التعاطف الذاتي والتسامح، وبشكل أكثر تحديداً مع الجوانب الإيجابية للتعاطف الذاتي (الوعي الكامل، واللطف مع الذات) فقد ارتبط ارتباطاً وثيقاً مع مسامحة الآخرين.

وهدفت دراسة هاموند (Hammond, 2012) إلى معرفة إذا كان هناك ارتباط بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً جامعياً من جامعة ولاية الغرب الأوسط في الولايات المتحدة الأمريكية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس التعاطف الذاتي، وقائمة بيك للاكنتاب، ومقياس الإهتمام الاجتماعي. وأظهرت النتائج أنه توجد روابط مشتركة ومتشابهة ومتعددة المستويات بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي والاكنتاب، وذلك من خلال المقياس الثلاثة المستخدمة في الدراسة.

كما وأجرى حافظ ومطروود (Hafedh & matrud, 2018) دراسة هدفت التعرف إلى التفكير الثنائي وعلاقته بالتعاطف الذاتي لدى عينة من المرشدين التربويين. تكونت عينة الدراسة من (250) مرشداً ومرشدة من العاملين في مديرية تربية القادسية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين أحدهما للتفكير الثنائي، والآخر للتعاطف الذاتي. أظهرت النتائج أن المرشدين في مدارس مدينة الديوانية يتسمون بالتفكير الثنائي، وأن المرشدات الإناث أكثر اتسماً بالتفكير الثنائي من المرشدين الذكور، والمرشدين كبار السن أكثر اتسماً بالتفكير الثنائي من المرشدين الشباب، كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس ككل في أبعاد التعاطف الذاتي بدرجة عالية، وتفوق المرشدات الإناث على المرشدين الذكور في بعدي الأخذ بمنظور الآخر والإهتمام التعاطفي، وتفوق المرشدين الشباب على المرشدين كبار السن في بعد التخيل، فيما كانت الفروق غير دالة إحصائياً على بقية الأبعاد، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية وضعيفة بين التفكير الثنائي والتعاطف الذاتي.

وأجرى عصفرة (Asafrah, 2019) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، وكذلك التعرف إلى مستوى التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير وتطبيق مقياسي التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصصي الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي، حيث كانت الأبعاد: الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد

هوية الذات بالمستوى المتوسط، بينما الأبعاد: اللطف الذاتي، والصفات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية كانت ذات مستوى منخفض. كما بينت النتائج وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس الاهتمام الاجتماعي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية.

دراسات اهتمت بتدريب المرشدين والإشراف عليهم

أجرى الشرفين (Al Shraifin, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على النموذج المعرفي في الإشراف بالإرشاد في خفض مستوى قلق الأداء لدى المرشدين المتدربين في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، واستخدم الباحث مقياس قلق الأداء. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية كان أقل بشكل دال إحصائياً مما لدى أفراد المجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في المجال السلوكي تعزى إلى التفاعل بين المجموعة والجنس، والتفاعل بين السنة الدراسية والجنس، والتفاعل بين المجموعة والجنس والسنة الدراسية، ووجود فروق دالة في المجال المعرفي، تعزى إلى تفاعل المجموعة والجنس والسنة الدراسية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس قلق الأداء ككل تعزى إلى المجموعة والتفاعل بين المجموعة والجنس، والتفاعل بين السنة الدراسية والجنس، والتفاعل بين المجموعة والسنة الدراسية والجنس.

كما أجرى باسكوا وولاك وسارتن ودايتون (pasco, wallack, sartin & Dayton, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إشرافي تدريبي قائم على مهارات الإتصال والمهارات العلاقاتية في تحسين قدرات طلبة الإرشاد النفسي على منع الانتحار. تكونت عينة الدراسة من (65) طالباً من طلبة الإرشاد النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الكشف عن الإنتحار. أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية أظهروا تحسناً واضحاً في استجابات التدخل لمنع الانتحار، كما تحسنت معرفتهم ومهاراتهم المتعلقة بأزمة الانتحار، كما أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية زادت لديهم مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وأجرت الصمادي والشاوي (Al smadi & Al shaw, 2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إشرافي يستند إلى نموذج التمييز في تحسين المهارات الإرشادية لدى عينة من طالبات الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المهارات الإرشادية. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات الإرشادية ولصالح المجموعة التجريبية.

وقامت دافينبورت (Davenport, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي لتدخلات الأزمات، وبناء المرونة لدى المرشدين المتدربين. تكونت عينة الدراسة من (37) مرشداً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسي المرونة والكفاءة الذاتية لمهارات تدخلات إرشاد الأزمات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية لإرشاد الأزمات والمرونة تعزى للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية.

كما وقام الشرفين (Al Shraifin, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى نموذج تطوير المهارة في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المهنية لدى المرشدين المتدربين في الأردن. تكونت عينة الدراسة من (62) طالباً وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المهنية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية المهنية ككل تعزى للمجموعة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. كما وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية المهنية تعزى للجنس ولصالح الذكور.

وأجرت أبو مزيد (Abu mazid, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية الإشراف الإرشادي في تخفيف ضغوط العمل لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة. تكونت عينة الدراسة من (24) مرشداً ومرشدة. ولغايات تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس ضغوط العمل. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغوط العمل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافي.

وأجرى آري متسو (Arimitsu, 2016) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إشرافي تدريبي في تحسين التعاطف الذاتي لدى عينة من طلبة علم النفس المتدربين في أحد الجامعات في اليابان. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة متدرب، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين، حيث تكونت المجموعة التجريبية من (20) طالباً تلقوا البرنامج التدريبي، ومجموعة ضابطة تكونت أيضاً من (20) طالباً لم يتلقوا أي برنامج تدريبي. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التعاطف الذاتي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التعاطف الذاتي لصالح المجموعة التجريبية، كما وأظهرت النتائج استمرار التحسن بعد إنتهاء البرنامج وخلال فترة المتابعة.

كما وأجرى كورم ومويني وجيمرن (Khorami, Moeini & Ghamarani, 2016) دراسة هدفت الكشف عن أثر برنامج تدريبي إشرافي في تحسين التعاطف الذاتي لدى عينة من الطلبة المتدربين في جامعة أصفهان في إيران. تكونت عينة الدراسة من (52) طالب متدرب، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وأستمر البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع (8) جلسات تدريبية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التعاطف الذاتي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التعاطف الذاتي ولصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج التدريبي، حيث أظهرت تحسن مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة الدراسة،

كما وأظهرت النتائج استمرار أثر البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة السابقة في تحسين التعاطف الذاتي خلال فترة المتابعة.

وقام المهابرة وطنوس (Al Mahaira & Tannous, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية، وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة. تكونت عينة الدراسة من (30) مرشداً. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياسي المهارات الإرشادية والضغوط النفسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات الإرشادية ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى جونز وكين وريس (Jones, Kane & Rees, 2016) دراسة هدفت الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي إشرافي يستند إلى تدريبات التعاطف الذاتي عبر الإنترنت في خفض الضغوط النفسية، وأعراض القلق، والتوتر، والإكتئاب، وتحسين التعاطف الذاتي، والسعادة لدى عينة من متدربي علم النفس في استراليا. تكونت عينة الدراسة من (37) متدرب، واستمر البرنامج الإشرافي لمدة (6) أسابيع. وتم قياس أداء أفراد الدراسة على مقياس الدراسة قبل البرنامج الإشرافي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة بعد (3) أشهر من انتهاء البرنامج. أظهرت نتائج الدراسة تحسن مستوى التعاطف الذاتي والسعادة، وخفض الضغوط النفسية وأعراض القلق والتوتر والإكتئاب لدى المتدربين، مع الحفاظ على غالبية التغيرات بعد انتهاء البرنامج الإشرافي وخلال فترة المتابعة.

وأجرى منسي (Mansi, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إشرافي تدريبي على مستويات التوتر والانتباه والتعاطف الذاتي لدى عينة من المرشدين المتدربين. تكونت عينة الدراسة من (11) مرشداً ومرشدة من طلبة الماجستير والدكتوراه في جامعة توليدو في ولاية أوهايو. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة من خلال برنامج تدريبي استمر لمدة (6) أسابيع. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التوتر، ومقياس الانتباه، ومقياس التعاطف الذاتي. أظهرت نتائج الدراسة خفض مستوى التوتر وتحسين مستوى التعاطف الذاتي والانتباه لدى المرشدين المتدربين.

كما وأجرى الخوالده وطنوس (Al khawaldeh & Tannous, 2018) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى النموذج التمايزي في تحسين مهارات إرشاد الأزمات والكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين المتدربين في الجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (28) مرشداً متدرباً من طلبة البكالوريوس في الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة الأردنية. استخدم الباحثان مقياسي مهارات إرشاد الأزمات، والكفاءة الذاتية المدركة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات إرشاد الأزمات والكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت أفرادها البرنامج الإشرافي.

التعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من الدراسات السابقة أنها تنوعت في موضوعاتها وأهدافها وأدواتها وأساليبها. وعليه يُمكن القول أن الدراسات السابقة سيكون لها الأثر الكبير والدور الهام في تعزيز الدراسة الحالية وإنضاج مساراتها، رغم وجود بعض الاختلافات في الأهداف أو الأدوات أو الأساليب، وإن لتتنوع الدراسات السابقة وتناولها جوانب كثيرة تتعلق بالإشراف الإرشادي والتعاطف الذاتي وعلاقتها بغيرها من المتغيرات النفسية سيكسب الباحث سعة في الاطلاع بكل الجوانب التي تدعم هذه الموضوعات. وسيستفيد الباحث من هذه الدراسات في تطوير أدوات جمع البيانات، والتعرف على نتائجها ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفي تدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري. وبالنظر إلى الدراسة الحالية وما يُميزها عن الدراسات السابقة، يُلاحظ أن الدراسة الحالية تمتاز عن الدراسات السابقة في كونها تُعد الدراسة الأولى في حدود علم الباحث التي درست فاعلية برنامج إشراف إرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك.

الطريقة والإجراءات

أفراد الدراسة

تكون أفراد الدراسة من (30) مرشداً متدرباً ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التعاطف الذاتي، والذين لديهم الرغبة بالمشاركة بالدراسة من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي المسجلين في مادة التدريبات الميدانية في الإرشاد في جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2019. ووزع المشاركون بالدراسة عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما ضابطة عدد أفرادها (15) مرشداً متدرباً لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، والأخرى تجريبية عدد أفرادها (15) مرشداً متدرباً تلقوا البرنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة

مقياس التعاطف الذاتي

قام الباحث بتطوير مقياس التعاطف الذاتي وفق الخطوات الآتية:

- مراجعة الأدب النظري حول التعاطف الذاتي هاموند (Hammond, 2012)؛ عصافرة (Asafrah, 2019)؛ ونيف (Neff, 2003)؛ ونيف وداهم (Neff & Dahm, 2015)؛ حافظ ومطروود (Hafedh & matrud, 2018). والأدوات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة ذات الصلة بالتعاطف الذاتي والعناصر التي يتكون منها داوود (Dawood, 2017)؛ ورنندل (Rundle, 2009)؛ ونيف (Neff, 2012).
- صياغة فقرات مقياس التعاطف الذاتي، ثم استخراج دلالات الصدق والثبات له، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (30) فقرة.

صدق المقياس

تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقتين، هما:

صدق المحتوى

تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (30) فقرة على (12) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس، في بعض الجامعات الأردنية من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صممت لقياسه، وتقديم أية اقتراحات يرونها مناسبة لتطوير المقياس، وتم اعتماد موافقة (80%) فأكثر مؤشراً على إبقاء الفقرة، وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل صياغة (4) فقرات، ولم يتم حذف أي فقرة، حيث تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة.

صدق البناء

للتحقق من صدق بناء المقياس؛ تم تطبيق مقياس التعاطف الذاتي على عينة استطلاعية تكونت من (30) مرشداً متدرّباً من خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك لحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين مقياس التعاطف الذاتي ككل وأبعاده، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد اللطف الذاتي بين (0.36-0.71) مع بعدها، وبين (0.31-0.70) مع الكلي للمقياس؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الحكم الذاتي بين (0.35-0.73) مع بعدها، وبين (0.34-0.60) مع الكلي للمقياس؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الصفات الإنسانية المشتركة بين (0.56-0.84) مع بعدها، وبين (0.39-0.66) مع الكلي للمقياس؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد العزلة بين (0.33-0.79) مع بعدها، وبين (0.33-0.67) مع الكلي للمقياس؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد اليقظة العقلية بين (0.42-0.71) مع بعدها، وبين (0.44-0.63) مع الكلي للمقياس؛ وتراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات بعد الإفراط في تحديد هوية الذات بين (0.40-0.81) مع بعدها، وبين (0.32-0.67) مع الكلي للمقياس.

ويلاحظ من القيم سالفة الذكر، الخاصة بصدق البناء أن معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة مع الدرجة الكلية لمقياس الدراسة وأبعاده لم يقل عن معيار (0.30)؛ مما يُشير إلى جودة بناء فقرات مقياس التعاطف الذاتي (Odeh, 2010).

ثبات المقياس

تم تطبيق مقياس التعاطف الذاتي على عينة استطلاعية بلغت (30) مرشداً متدرّباً، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية، حيث طلب منهم الإجابة على فقرات مقياس التعاطف الذاتي، ثم أعيد تطبيقه عليهم بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المرشدين المتدربين في التطبيقين، وكذلك معاملات ارتباط كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) والجدول (1) يوضح معاملات الارتباط:

جدول (1): قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس التعاطف الذاتي الكلي وأبعاده.

المقياس وأبعاده	ثبات الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	عدد الفقرات
اللطف الذاتي	0.80	0.78	6
الحكم الذاتي	0.78	0.76	6
الصفات الإنسانية المشتركة	0.88	0.84	5
العزلة	0.86	0.90	4
اليقظة العقلية	0.79	0.77	4
الإفراط في تحديد هوية الذات	0.85	0.89	5
الكلي للمقياس	0.87	0.91	30

يلاحظ من الجدول (1)، أن ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الدراسة الكلي قد بلغت قيمته (0.87) ولأبعاده تراوحت بين (0.78-0.88)، في حين أن ثبات الإعادة لمقياس الدراسة الكلي قد بلغت قيمته (0.91) ولأبعاده تراوحت بين (0.76-0.90).

تصحيح المقياس

تكون المقياس من خمسة مستويات متدرجة، وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وقد أعطي للبدل دائمًا (5) درجات، وللبدل غالبًا (4) درجات، وللبدل أحيانًا (3) درجات، وللبدل نادرًا (2) درجتين، وللبدل أبدًا (1) درجة واحدة؛ حيث تتراوح الدرجات التي يحصل عليها المرشد المتدرب بين (30-150) درجة. وقد جرى استخدام التدرج الإحصائي التالي لتوزيع المتوسطات الحسابية وذلك حسب المعيار الذي قاس كل فقرة:

طول الفئة = الحد الأعلى للبدائل - الحد الأدنى للبدائل / عدد المستويات.

$$\text{طول الفئة} = (1-5) / 3 = 1.33$$

وبذلك تكون حدود المستويات الثلاثة على النحو الآتي:

$$- 1.33 + 1 = 2.33, (1 - 2.33) \text{ درجة منخفضة.}$$

$$- 1.33 + 2.34 = 3.67, (2.34 - 3.67) \text{ درجة متوسطة.}$$

$$- 1.33 + 3.68 = 5, (3.68 - 5) \text{ درجة مرتفعة.}$$

البرنامج الإشرافي

بعد مراجعة أدبيات الموضوع برادلي ولادني (Bradley & Ladany, 2010)؛ وبوردر وبراون (Borders & Brown, 2005)؛ بيرنرد وجودير (Bernard & Goodyear, 2013). ومن خلال استعراض والاطلاع على الدراسات السابقة الخوالده ووطنوس (Al Shraifin, 2015)؛ الشريفيين (khawaldeh & Tannous, 2016)؛ المهيرة ووطنوس (2016)

(Al Mahaira & Tannous, 2011)؛ الشريفيين (Al Shraifin, 2011)؛ الصمادي والشاوي (Al smadi & Al shaw, 2014) والمتضمنة على برامج حول تدريب والإشراف على المرشدين وفق الأطر النظرية والنماذج الإشرافية المختلفة قام الباحث بإعداد برنامج مكون من (12) جلسة إشرافية تدريبية، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة تتراوح ما بين (75-95) دقيقة، حيث تم تحديد أهداف إشرافية عامة للبرنامج، وأهداف وإجراءات ونشاطات إشرافية خاصة، وواجب بيتي لكل جلسة. ويسعى هذا البرنامج الإشرافي إلى تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين، وبالتالي الوصول بهم إلى أعلى مستوى من النمو المهني والشخصي.

الأهداف العامة للبرنامج الإشرافي

- تعريف المرشدين المتدربين بمفهوم التعاطف الذاتي وأبعاده.
 - تعريف المرشدين المتدربين بمهارات التعاطف الذاتي.
 - تدريب المرشدين المتدربين على مهارات التعاطف الذاتي.
 - تدريب المرشدين المتدربين على أبعاد التعاطف الذاتي.
 - تطبيق كل ما سبق وتعميمه من العلاقة الإشرافية إلى العلاقة الإرشادية.
- وقد عرض البرنامج على عشرة محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي والصحة النفسية، وأخذت ملاحظاتهم بالاعتبار. وفيما يلي ملخص جلسات البرنامج الإشرافي:
- الجلسة الأولى: هدفت هذه الجلسة إلى التعارف بين الباحث (المشرف) والمرشدين المتدربين، والتعارف بين الأعضاء أنفسهم والتعرف إلى البرنامج الإشرافي وأهدافه، والتعرف على توقعات المرشدين المتدربين من البرنامج، وتحديد مكان وزمان سير البرنامج الإشرافي.
 - الجلسة الثانية: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المرشدين المتدربين بمفهوم الإشراف وأنواعه وأهدافه ودوره في تنمية مهاراتهم الشخصية والمهنية.
 - الجلسة الثالثة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المرشدين المتدربين بمفهوم التعاطف الذاتي والأبعاد التي يتكون منها.
 - الجلسة الرابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المرشدين المتدربين بالسمات الشخصية والمهنية التي يجب أن تتوفر لديهم من أجل أن يكونوا متعاطفين ذاتياً مع أنفسهم.
 - الجلسة الخامسة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على مهارات التعاطف الذاتي وتطبيقها في حياتهم الشخصية والمهنية.

- الجلسة السادسة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على مهارة اللطف الذاتي وكيفية توظيفها داخل الجلسات الإرشادية.
- الجلسة السابعة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على مهارة الحكم الذاتي وكيفية توظيفها داخل الجلسات الإرشادية.
- الجلسة الثامنة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على مهارة اليقظة العقلية وكيفية توظيفها داخل الجلسات الإرشادية.
- الجلسة التاسعة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على الصفات الإنسانية المشتركة وكيفية توظيفها في حياتهم العملية.
- الجلسة العاشرة: هدفت هذه الجلسة إلى معرفة مشاعر المرشدين المتدربين ومصادر الدعم الداخلية والخارجية لديهم، وتعزيز نقاط القوة لديهم.
- الجلسة الحادية عشرة: هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المرشدين المتدربين على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم في حال التعرض للصدمات الثانوية عند إستماعهم لمشاكل المسترشدين.
- الجلسة الثانية عشرة: هدفت هذه الجلسة إلى تلخيص ما تم تناوله في البرنامج الإشرافي، والربط بين جلسات البرنامج، وتقديم التغذية الراجعة، وتقييم البرنامج التدريبي، وتحديد موعد لاحق من أجل المتابعة.

منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث قام الباحث بتحديد المرشدين المتدربين من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، وبعد ذلك قام الباحث باختيار عينة الدراسة التجريبية وعددها (30) مرشداً متدرجاً ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التعاطف الذاتي ولديهم الرغبة بالمشاركة في البرنامج الإشرافي، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما ضابطة لا تتلقى البرنامج الإشرافي والأخرى تجريبية تتلقى البرنامج الإشرافي، وقام الباحث بأخذ قياس قبلي وبعدي للمتغير التابع (التعاطف الذاتي) لكل من المجموعتين، وقياس المتابعة للمتغير التابع (التعاطف الذاتي) للمجموعة التجريبية فقط.

إجراءات الدراسة

- إعداد وتطوير مقياس التعاطف الذاتي، كما تم استخراج دلالات الصدق والثبات لهما.
- إعداد البرنامج الإشرافي من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وتحكيمه من قبل أصحاب الخبرة والاختصاص.

- تحديد المرشدين المتدربين الذين يمثلون أفراد الدراسة من طلبة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والمسجلين في مادة التدريب الميداني في الإرشاد في جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2019.
- الحصول على موافقة المرشدين المتدربين للمشاركة بالدراسة، وتوزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ مجموعة ضابطة عدد أفرادها (15) ومجموعة تجريبية عدد أفرادها (15).
- تطبيق مقياس التعاطف الذاتي على أفراد الدراسة لقياس مستوى التعاطف الذاتي لديهم.
- تطبيق البرنامج الإشرافي على المرشدين المتدربين في المجموعة التجريبية بواقع (12) جلسة إشرافية بمعدل جلستين أسبوعياً، ولمده تتراوح ما بين (75-95) دقيقة لكل جلسة لمدة شهر ونصف، وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2018/2019.
- وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإشرافي قام الباحث بإعادة تطبيق مقياس التعاطف الذاتي على أفراد الدراسة لقياس مستوى التعاطف الذاتي لديهم، ثم أخذ قياسات المتابعة بعد شهر للمجموعة التجريبية.
- إدخال استجابات أفراد الدراسة على مقياس التعاطف الذاتي إلى ذاكرة الحاسوب وتحليلها باستخدام برمجية spss، ومن ثم استخراج النتائج ومناقشتها وتقديم التوصيات.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل، ويمثل المعالجة: ولها مستويان، ضابطة وتجريبية.
 - المتغير التابع، ويمثل: التعاطف الذاتي.
- وبناء على ذلك يكون التصميم التجريبي كما يلي: توزيع عشوائي إلى مجموعتين

EG, CG

- مجموعة تجريبية: تعيين عشوائي- قياس قبلي- برنامج إشراف- قياس بعدي- قياس متابعة
- EG R O1 X O2 O3
- مجموعة ضابطة: تعيين عشوائي- قياس قبلي- عدم تقديم برنامج إشراف- قياس بعدي

CG R O1 - O2

المعالجة والتحليل الإحصائي

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والأخطاء المعيارية لاستجابات المرشدين المتدربين على مقياس التعاطف الذاتي وفقاً لمتغير المجموعة، كما استخدم تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات

(MANCOVA) للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجات على الأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي، وتحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للمقياس.

نتائج الدراسة

النتائج التي تتعلق بالسؤال الأول الذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين تعزى لمتغير البرنامج الإشرافي؟"

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لأداء عينة الدراسة على الأبعاد، والدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي، في القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لدرجات المرشدين المتدربين على القياسين القبلي والبعدي لمقياس التعاطف الذاتي.

المعدل	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الخطأ المعياري	4.83	0.249	4.82	0.350	تجريبية
0.031	3.67	0.152	3.67	0.166	ضابطة

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية والمعدلة في القياسين القبلي والبعدي لدرجات المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك في مقياس التعاطف الذاتي ككل وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة). ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): نتائج تحليل التباين المشترك لدلالة الفروق في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة).

مربع إيتا η^2	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.03	0.424	0.669	0.016	1	0.016	القياس القبلي
0.83	0.000	1520.4791	38.939	1	38.939	المجموعة
			0.024	27	0.689	الخطأ
				29	39.644	الكلية

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في درجات المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك على مقياس التعاطف الذاتي ككل وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، فقد بلغت قيمة (ف) (1520.4791) بدلالة إحصائية مقدارها (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يعني وجود أثر للمجموعة. وبالنظر إلى المتوسطات المعدلة في الجدول (2) يتضح أن متوسط المجموعة التجريبية (4.83) أعلى من متوسط المجموعة الضابطة (3.67)، وهذا يعني تحسن مستوى التعاطف الذاتي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لأداء عينة الدراسة للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التعاطف الذاتي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لدرجات المرشدين المتدربين على القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس التعاطف الذاتي.

الأبعاد	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		المعدل
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اللطف الذاتي	تجريبية	2.41	0.389	3.69	0.312	3.69
	ضابطة	2.51	0.318	2.49	0.310	2.50
الحكم الذاتي	تجريبية	2.54	0.341	3.87	0.301	3.88
	ضابطة	2.41	0.266	2.40	0.240	2.40
الصفات الإنسانية المشتركة	تجريبية	2.59	0.438	3.91	0.177	3.91
	ضابطة	2.61	0.259	2.58	0.249	2.58
العزلة	تجريبية	2.25	0.465	3.65	0.206	3.65
	ضابطة	2.30	0.188	2.25	0.164	2.25
اليقظة العقلية	تجريبية	2.79	0.435	3.78	0.207	3.78
	ضابطة	2.95	0.246	2.93	0.232	2.93
الإفراط في تحديد هوية الذات	تجريبية	2.81	0.424	3.86	0.218	3.87
	ضابطة	2.95	0.250	2.93	0.252	2.93

يلاحظ من الجدول (4) وجود فروق ظاهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتوسطات المعدلة للقياس البعدي للأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي، ولمعرفة فيما إذا

كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية أُجري تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات (MANCOVA)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): نتائج تحليل التباين المشترك متعدد المتغيرات لدلالة الفروق بين المتوسطات المعدلة للأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

مصدر التباين	الأبعاد الفرعية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
القبلي	اللطف الذاتي	0.024	1	0.024	0.173	0.47	0.01
	الحكم الذاتي	0.013	1	0.013	0.204	0.36	0.02
	الصفات الإنسانية المشتركة	0.045	1	0.045	0.683	0.34	0.03
	العزلة	0.033	1	0.033	0.381	0.52	0.02
	اليقظة العقلية	0.195	1	0.195	3.430	0.28	0.01
	الإفراط في تحديد هوية الذات	0.061	1	0.061	0.789	0.37	0.02
	المجموعة Hotel ling's Trace = 128.872 F = 488.557 Sig = 0.000	اللطف الذاتي	39.049	1	39.049	101.239	0.000
الحكم الذاتي	38.279	1	38.279	421.670	0.000	0.79	
الصفات الإنسانية المشتركة	37.603	1	37.603	805.825	0.000	0.77	
العزلة	31.809	1	31.809	382.810	0.000	0.70	
اليقظة العقلية	41.205	1	41.205	739.290	0.000	0.83	
الإفراط في تحديد هوية الذات	35.139	1	35.139	641.717	0.000	0.74	

... تابع جدول رقم (5)

مصدر التباين	الأبعاد الفرعية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
الخطأ	اللطف الذاتي	8.960	23	0.390			
	الحكم الذاتي	2.083	23	0.091			
	الصفات الإنسانية المشتركة	1.073	23	0.047			
	العزلة	1.901	23	0.083			
	اليقظة العقلية	1.279	23	0.056			
	الإفراط في تحديد هوية الذات	1.313	23	0.032			
	الخطأ						
الكلية المصحح	اللطف الذاتي	49.844	29				
	الحكم الذاتي	43.686	29				
	الصفات الإنسانية المشتركة	40.321	29				
	العزلة	34.963	29				
	اليقظة العقلية	44.159	29				
	الإفراط في تحديد هوية الذات	38.114	29				
	الكلية المصحح						

يظهر من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين المتوسطات الحسابية المعدلة في جميع الأبعاد الفرعية لمقياس التعاطف الذاتي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهي:

– بعد اللطف الذاتي: حيث بلغت قيمة ف (101.239)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.69)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.50) كما يتضح من الجدول (4).

- بعد الحكم الذاتي: حيث بلغت قيمة ف (421.670)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.40) كما يتضح من الجدول (4).
 - بعد الصفات الإنسانية المشتركة: حيث بلغت قيمة ف (805.825)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.58) كما يتضح من الجدول (4).
 - بعد العزلة: حيث بلغت قيمة ف (382.810)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.65)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.25) كما يتضح من الجدول (4).
 - بعد اليقظة العقلية: حيث بلغت قيمة ف (739.290)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.78)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.93) كما يتضح من الجدول (4).
 - بعد الإفراط في تحديد هوية الذات: حيث بلغت قيمة ف (641.717)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.87)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة الضابطة (2.93) كما يتضح من الجدول (4).
- النتائج التي تتعلق بالسؤال الثاني الذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإشرافي؟"**
- للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التعاطف الذاتي في القياسين البعدي والمتابعة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، استخدم اختبار "ت" للبيانات المترابطة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للعينات المترابطة بين التطبيقين البعدي والمتابعة لدرجات المرشدين المتدربين في مقياس التعاطف الذاتي.

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
0.522	14	0.656	0.123	3.69	بعدي	اللطف الذاتي
			0.129	3.72	متابعة	
0.892	14	0.150	0.310	3.87	بعدي	الحكم الذاتي
			0.306	3.90	متابعة	
0.610	14	-0.521	0.231	3.91	بعدي	الصفات الإنسانية المشتركة
			0.336	3.88	متابعة	
0.073	14	-1.939	0.235	3.65	بعدي	العزلة
			0.240	3.69	متابعة	
0.202	14	1.572	0.305	3.78	بعدي	اليقظة العقلية
			0.309	3.83	متابعة	
0.326	14	1.017	0.313	3.86	بعدي	الإفراط في تحديد هوية الذات
			0.318	3.91	متابعة	
0.567	14	-0.587	0.185	4.82	بعدي	الكلية للمقياس
			0.153	4.89	متابعة	

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة في جميع أبعاد مقياس التعاطف الذاتي، فقد كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً، كما ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والمتابعة للدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج التي تتعلق بالسؤال الأول الذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي؟"

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا البرنامج الإرشادي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وفقاً لمتغير البرنامج الإرشادي تعزى لصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ يلاحظ أن الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي وأبعاده لأفراد المجموعة التجريبية أصبحت تختلف عن أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما

يشير إلى أن البرنامج الإشرافي ساعد في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في جامعة اليرموك، مما يدل على كفاءة البرنامج الإشرافي وأثره الإيجابي في تحسين التعاطف الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جونز وكين وريس (Jones & Kane & Rees, 2016) والتي أظهرت فعالية البرنامج الإشرافي في تحسين مستوى التعاطف الذاتي والسعادة، وخفض الضغوط النفسية وأعراض القلق والتوتر والإكتئاب لدى المتدربين، والدراسة التي قام بها منسي (Mansi, 2017) والتي أظهرت فاعلية البرنامج الإشرافي التدريبي في تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من المرشدين المتدربين. ودراسة كورم ومويني وجيرمن (Khorami, Moeini & Ghamarani, 2016) التي كشفت عن أثر برنامج تدريبي إشرافي في تحسين التعاطف الذاتي لدى عينة من الطلبة المتدربين في جامعة أصفهان في إيران. ودراسة آري منسو (Arimitsu, 2016) التي بينت وجود أثر للبرنامج التدريبي في تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى عينة من طلبة علم النفس المتدربين في أحد الجامعات اليابانية.

ويعزو الباحث تحسن مستوى التعاطف الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى طبيعة البرنامج الإشرافي المستخدم في الدراسة الحالية، وما تضمنه من فنيات وأنشطة وأساليب استهدفت الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية وجوانب النمو الشخصي لأعضاء المجموعة التجريبية.

كما أن المعلومات التي وفرها البرنامج الإشرافي لأعضاء المجموعة التجريبية، خلال الجلسات الإشرافية، ساعدت على رفع وعي الأعضاء بالتعاطف الذاتي وأبعادها ونتائجها الإيجابية على أنفسهم وعلى تعاملهم مع المسترشدين في المستقبل، وبالإضافة إلى ذلك، فقد بصّر الباحث أعضاء المجموعة التجريبية، خلال الجلسات الإشرافية، بمجموعة من المهارات التي ساعدتهم على تنمية تعاطفهم مع أنفسهم.

ويمكن تفسير النتيجة أيضاً من خلال وجود علاقة إشرافية مهنية قائمة على الثقة والسرية وحرية التعبير عن المشاعر والاحترام المتبادل مع الأعضاء المشاركين، فكان للعلاقة الإشرافية أثر بالغ الأهمية في نجاح البرنامج الإشرافي، وكذلك مدى التزام الأعضاء المشاركين بحضور الجلسات الإشرافية في الموعد المحدد، والتعاون مع المشرف في حل الواجبات والمشاركة الفعالة في الأنشطة المختلفة للبرنامج؛ حيث وفرت جواً مناسباً للتعلم والتدريب، وممارسة الأساليب والمهارات في الجلسات الإشرافية الجماعية، والانفتاح والحوار والنقاش وتبادل وجهات النظر باحترام متبادل، حيث قام المشرف بإثراء الجلسات الإرشادية من خلال الحوار، والاستفسارات الدائمة، وطرح الأسئلة، والتقبل الإيجابي غير المشروط للأعضاء والتشجيع، كل هذا أسهم في إشعار العضو المشارك في البرنامج الإشرافي بأهميته وقيمه، مما يلعب دوراً في الوعي بذاته والتعبير عن مشاعره المختلفة.

كما أن عملية الإشراف الجمعي وفرت لأعضاء المجموعة التجريبية فرصة التعاون والتفاعل وتبادل الخبرات والأفكار والمعارف، والاستفادة من التعزيز والدعم والتغذية الراجعة التي قدمها المشرف للأعضاء، وقدمها الأعضاء لبعضهم أيضاً، إذ استفيد من قوة الجماعة وديناميتها في إحداث التغيير المطلوب. كما أسهم كل من التعزيز الذاتي والواجبات البيئية في مساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على زيادة وعيهم وتعلمهم للمهارات التي تعمل على تنمية تعاطفهم تجاه أنفسهم، وبالتالي ينعكس أثر ذلك في تعاملهم مع المسترشدين في المستقبل.

ثانياً: مناقشة النتائج التي تتعلق بالسؤال الثاني الذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها البرنامج الإرشادي؟"

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي في المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة؛ إذ كانت الدلالة لقيم (ت) للدرجة الكلية للمقياس ولجميع الأبعاد الفرعية لهما غير دالة إحصائية؛ مما يدل ويعطي مؤشراً على استمرارية التحسن، وأن هناك تأثيراً إيجابياً لاستخدام البرنامج الإرشادي في تحسين التعاطف الذاتي لدى المرشدين المتدربين في المجموعة التجريبية بعد تعرضهم له.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة، جونز وكين وريس (Jones & Kane & Rees, 2016)، آري متسو (Arimitsu, 2016)، كورم ومويني وجيبرن (Khorami, Moeini & Ghamarani, 2016)، المهيرة وطنوس (Al Mahaira & Tannous, 2016)، إذ أظهرت نتائج تلك الدراسات استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسات السابقة في تحسين التعاطف الذاتي، والمهارات الإرشادية ومنها التعاطف لدى المرشدين المتدربين بعد فترة من الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، وخلال فترة المتابعة.

ويمكن عزو هذه النتيجة لما تضمنه البرنامج الإرشادي من تمارين وفنيات وأنشطة تدريبية، بالإضافة إلى الواجبات البيئية التي ساعدت في استمرار التحسن لدى المرشدين المتدربين في المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يؤكد امتلاكهم لأساليب وفنيات الإشراف الإرشادي، كما علم الباحث أعضاء المجموعة التجريبية استخدام المهارات والأساليب الإشرافية لتحسين تعاطفهم الذاتي ومتابعة تطبيق هذه المهارات خلال الجلسات، فكان لهذا النوع من التعليم خلال الجلسات الإشرافية مزيد من التحفيز للأعضاء على تطبيق ما تعلموه في الجلسات الإشرافية خارج إطار الجلسات عند تعاملهم مع المسترشدين في الميدان، إذ أسهمت هذه الإجراءات في استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً إلى أن مدة البرنامج التي استمرت بحدود شهر ونصف بمعدل جلستين أسبوعياً ومدة كل جلسة إرشادية تراوحت ما بين (75-95) دقيقة، أتاحت

للمرشدين المتدربين في المجموعة التجريبية فرصة نقل الخبرات التعليمية، وتطبيق الفنيات والأساليب والأنشطة الإشرافية في المواقف الحياتية المختلفة، مما ساهم في ترسيخ الفنيات الإشرافية التي تم تدريبهم عليها لتصبح ممارسة حياتية. كما أن توفير الأجواء المناسبة للأعضاء للتعليم والتدريب أثناء الجلسات الإشرافية، والسماح لهم أن يعبروا عن خبراتهم ومشكلاتهم، وأن يعبروا عن آرائهم وأفكارهم دون تردد، ساعدهم ذلك على نقل أثر التعلم خارج الجلسات الإشرافية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة أيضاً إلى أن التدريب والتفاعل الاجتماعي خلال الجلسات الإشرافية، بالإضافة إلى تعدد المعلومات والمواضيع التي تناولها البرنامج الإشرافي، كل ذلك زوّد الأعضاء بمزيد من الخبرات والمواقف التعليمية التي ساعدتهم على فهم ذواتهم، وزادت من قدرتهم على مواجهتها وتنميتها، إذ يؤدي هذا التعلم بالفرد إلى زيادة كفاءته وقدرته على التعاطف الذاتي، وفهم المشكلات الجديدة في المستقبل وكيفية التعامل معها، كما أن عملية التعلم في الإرشاد الجمعي تتصف بصفة الاستمرارية، فالخبرة المكتسبة من الجماعة بداية للتعلم المستمر.

كما ويعزو الباحث استمرار أثر البرنامج الإشرافي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى ما بعد انتهاء الجلسات إلى الطريقة التي قدمت بها الأنشطة والتدريبات، إذ اعتمدت أساساً على تطوير وعي أعضاء المجموعة التجريبية بالمشكلات التي تواجههم، وتوظيف الأنشطة والتدريبات للتعامل مع المشكلات التي تواجههم في الحياة اليومية. كما أن التجارب التي نوقشت في البرنامج الإشرافي كانت بمثابة نماذج واقعية وتعليمية في كيفية مواجهة المشكلات، وإيجاد حلول مناسبة لها، بالإضافة إلى توفير خبرات تعليمية إيجابية ساهمت في تحقيق النجاح وفي تطوير مهارات التعاطف الذاتي لدى أعضاء المجموعة التجريبية خارج إطار الجلسات الإشرافية. كما ساهم استخدام مهارات التعاطف الذاتي خارج إطار الجلسات الإشرافية ومناقشتها في الجلسة القادمة ضمن إطار المجموعة في استفادة الأعضاء من الدعم والتغذية الراجعة التي قدمها الأعضاء لبعضهم بعضاً، مما عزز قدرة الأعضاء على استخدام هذه المهارات في الحياة الواقعية، واستمرار أثرها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج. كما كان لتعاون أعضاء المجموعة التجريبية، من خلال تطبيقهم لما تعلموه في البرنامج الإشرافي خارج الجلسات الإشرافية، الأثر الواضح في استمرار أثر البرنامج الإشرافي.

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، فإنه يوصي بما يلي:

- إعداد وتطبيق برامج إشرافية تستند إلى النماذج الإشرافية المختلفة، مثل نموذج تطوير المهارة، والنموذج التمايزي، ونموذج النمو الشخصي في تحسين مستوى التعاطف الذاتي لدى المرشدين العاملين أو ذوي الخبرة الميدانية.

- إجراء العديد من الدراسات والأبحاث حول الإشراف والتدريب على المرشدين باستخدام المنهجية النوعية في البحث العلمي.
- استخدام أسلوب الإشراف الفردي لدراسة حالة كل مرشد متدرب على حدة، الأمر الذي يوفر فرصة لملاحظة التحسن في مستوى التعاطف الذاتي بشكل أكثر وضوحاً ودقة.
- العمل على دراسة خصائص المرشدين المتدربين ليتم مراعاة هذه الخصائص عند تصميم البرامج الإشرافية لهم.
- تعميم فكرة البرنامج الإشرافي، وتطبيقه على كافة العاملين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

References (Arabic & English)

- Abu mazid, S. (2015). *Effectiveness of counseling supervision to reduce the pressures of work on counselors in the Gaza Strip*. (Unpublished Master Thesis), The Islamic University, Gaza.
- Al Dabae, F. (2018). Empathy for self as an entrance to reduce the feeling of academic shame among university students. *Research and Scientific Publishing Department*. 34(3), 1-64.
- Al khawaldeh, M. & Tannous, A. (2018). Efficacy of a counseling supervision program based on discrimination model in improving crises counseling skills and perceived self-efficacy among counseling trainees at the University of Jordan. *Journal of Educational and Psychology Sciences*. 26(4), 150-184.
- Al Mahaira, A. & Tannous, A. (2016). Efficacy of a supervision program based on cognitive behavioral model in improving counseling skills and reducing psychological stresses among school counselors in Tafila. *Dirasat: Educational Sciences*, 43(3), 1981-2001.
- Al obeidi, A. (2011). The correlation between empathy and aggressive behavior: a field study among a sample of middle school students in Baghdad public schools, *Damascus University Journal*, 27 (4), 131- 164.

- Al Shraifin, A. (2011). Effects of a Counseling Supervision Program Based on the Cognitive Model on Reducing Performance Anxiety among Counselor trainees in Jordan. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 7(3), 233-251.
- Al Shraifin, A. (2015). the effect of a counseling supervision program-based on the skill development model in increasing the professional self-efficacy level among counselor trainees in Jordan. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 9(1), 1-23.
- Al smadi, S. & Al shaw, R. (2014). The Effectiveness of a Supervisory Program Based on Discrimination Model in Improving the Counseling Skills among a Sample of Counseling Students at Yarmouk University. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 10(3), 369- 382.
- Arimitsu, K. (2016). The Effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study, *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Asafrah, E. (2019). *The Effectiveness of a counseling program based on individual psychology to develop social responsibility, social interest, and self-compassion among The University of Jordan students*. (Unpublished Doctoral Dissertation), University of Jordan, Amman, Jordan.
- Bernard, J. & Goodyear, R. (2013). *Fundamentals of Clinical Supervision*. Boston, MA: Pearson Education Press.
- Bernard, J. M. & Goodyear, R. K. (2009). *Fundamentals of clinical supervision (4th ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Borders, L. & Brown, L. (2005). *The New Handbook of Counseling Supervision*. NY: Lawrence Erlbaum.
- Bradley, L. & Ladany, N. (2010). *Counselor Supervision*. NY: Routledge.

- Chihadah, A. (2016). *Empathy, Narcissism and its relationship to Job Satisfaction among Sample of counselors in Damascus state schools*. (Unpublished Master Thesis), Damascus University, Damascus, Syria.
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*. New York: Brooks-Cole publishing company.
- Crocket, K. (2007). Counseling supervision and the production of professional selves. *Journal of Counseling and Psychotherapy Research*, 7(1), 19-25.
- Davenport, S. (2015). *The Efficacy of A Crisis Intervention and Resilience Building Training Program for Counselors in Training*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Wayne State University, Michigan.
- Dawood, A. (2017). *Predictability of Mindfulness and Self Compassion in Functional Impairment among Major Depression Patients*. (Unpublished Master Thesis), Amman Arab University, Amman, Jordan.
- Gazzola, N. & Theriault, A. (2007). Relational Themes in Counseling Supervision: Broadening and Narrowing Processes. *Canadian Journal of Gauntleting*, 41(4), 228 - 243.
- Hafedh, S. & matrud, M. (2018). Dichotomous Thinking and its Relationship to Empathy Dimensions of Educational Counselors. *Alqadisiya journal for humanitarian sciences*, Acceptable for publication.
- Hammond, H. (2012). *Self- Compassion, Social interest, and Depression*. (Unpublished Master Thesis), Adler Graduate School Faculty, Minnetonka, Minnesota, United States of America.
- Hart, G. (1982). *The Process of Clinical Supervision*. University Park Press.

- Hassan, w. (2009), *Empathy and Its Relationship to Self-Esteem, Egocentrism and Perception of Family Cohesion among University Students*, (Unpublished Master Thesis), Ain shams university.
- Jones, A. Kane, R. & Rees, C. (2016). Self-Compassion Online: A Pilot Study of an Internet-Based Self-Compassion Cultivation Program for Psychology Trainees. *Journal of clinical psychology*, 73(7), 797-816.
- Khorami, E. Moeini, M. & Ghamarani, A. (2016). The Effectiveness of Self-Compassion Training: a field Trial, *Global Journal of Medicine Researches and Studies*, 3(1), 15-20.
- Leonardo. & Moll, J. (2009). Empathy and symptoms dimensions of patients with obsessive- compulsive disorders. *Journal of Psychiatric Research*. 43. (4).455-463.
- Mansi, B. (2017). *Effects of Zen Mindfulness Meditation on Student Counselor's Stress, Attention, and Self-Compassion Levels*. (Unpublished Doctoral Dissertation), The University of Toledo, Ohio, USA.
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2,223-250.
- Neff, K. (2012). *The Science of Self-Compassion, The science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. Oxford University Press.
- Neff, K., & Dahm, K. (2015). *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. New York: Springer.
- Neff, K. & Germer, C. (2013). Self-copassion in clinical practice. *Journal of clinical Psychology*, 69 (8),856-867.
- Odeh, A. (2010). *Measurement and Evaluation in the teaching process*. Irbid: Dar Al-Amal for publishing and distributing.

- Pasco, S. Wallack, C. Sartin, R., & Dayton, R. (2012). The Impact of Experiential Exercises on Communication and Relational Skills in a Suicide Prevention Gatekeeper-Training Program for College Resident Advisors, *Journal of American College Health*, 60(2), 134-140.
- Rundle, M. (2009). *Empathy and Hypnotic Susceptibility in Volunteers Versus Non-Volunteers*, New York: Paperback Book, Proquest, Uma Dissertation Publishing.
- Skoda, A. (2011). *The relation between Self-Compassion and depression and forgiveness of others*, (Unpublished Master Thesis), University of Dayton.
- Unger, M. (2016). *The Relationship between Self-Compassion, Sleep Quality, and Perceived Stress among Undergraduate and Graduate Students*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pennsylvania, Georgia.