JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ
العدد السابع والعشرون
(١٩٣) (٢١١)

مهارة التعاطف وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين

أ.م.د. فاطمة كريم التميمي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
Dr.fatima@uomustansiriiyah.edu.iq

المستخلص :

يستهدف البحث الحالي التعرف الى مهارة التعاطف واليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين ، وما هي العلاقة الارتباطية بينهم ، وقد تكونت عينة البحث من المرشدين التربويين العاملين في مدارس محافظة بغداد/ مديرية تربية الرصافة الاولى والبالغ عددهم (٢٠٠) مرشد ومرشدة ، ولأجل تحقيق هدف البحث فقد تم بناء مقياس مهارة التعاطف وقد تكون من (٢٨) فقرة بينما تبنت مقياس اليقظة الذهنية لـ(الهشلمون ، ٢٠١٩) والذي تكون من (٣٢) فقرة ، وقد اظهرت نتائج البحث أن المرشدين التربويين لديهم درجة عالية من مهارة التعاطف واليقظة الذهنية ، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بينهما فكلما زادت اليقظة الذهنية زادت مهارة التعاطف والعكس صحيح ، وقد استخرج البحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: (مهارة التعاطف ، اليقظة الذهنية).

Empathy skills and their relationship to mindfulness among educational counselors

Ass.Pro.Dr.Fatima Kareem Al-Timimy
Al-Mustansiriyah University/ College of Basic Education
Department of Psychological Counseling and Educational Guidance
Dr.fatima@uomustansiriiyah.edu.iq

Abstract:

The current research aims to identify the skill of empathy and mindfulness among educational counselors, and what is the correlation between them. The research sample consisted of educational counselors working in the schools of Baghdad Governorate / First Rusafa Education Directorate,

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

numbering (200) male and female counselors. In order to achieve the research objective, a scale of empathy skill was built, which may have consisted of (28) paragraphs, while the scale of mindfulness of (Al-Hashlamoun, 2019) was adopted, which consisted of (32) paragraphs. The research results showed that educational counselors have a high degree of empathy and mindfulness skill, and that there is a positive correlation between them, as the more mindfulness increases, the more empathy skill increases and vice versa.The research extracted a number of recommendations and suggestions.

Keywords: (Empathy skill, mindfulness)

مشكلة البحث

لا يخلو اي مجال مهني من مشكلات مختلفة ومتعددةوالارشاد التربوي أحد هذه المهن والذي يواجه مشكلات مهنية متعددة منها قلة المعلومات المتعلقة بالارشاد والتوجيه وضعف التأهيل والتدريب على المهارات الارشادية ، وبما أن اي وظيفة تتطلب القيام بعدة ادوار ومهام ، لذا لا بد من وجود درجة من الانتباه والوعي في العمل ليكون مستوى الأداء عاليا وهذا يتطلب درجة عالية من اليقظة والوعي اثناء تفاعل المرشد مع البيئة المهنية من اجل الوصول الى اهدافه.

تتأثر علاقة المرشدين بالمسترشدين بمستوى القدرة لليقظة الذهنية لديهم ، ويظهر ذلك من خلال سوء تفسيرهم للمواقف اليومية وضعف الانفتاح على افكارهم وافكار الآخرين مما يؤدي الى عدم الاتزان الانفعالي والقلق والتوتر (Shapiro et al, 2007, 107) ، ويضيف (Thomas, 2006) أن ضعف اليقظة الذهنية لدى الفرد تعمل على قلة الوعي ، وعدم الاهتمام بالخبرات والواقع الذي يعيشه ، فضلاً عن ضعف التوافق مع بيئته وعدم قدرته في الاستجابة للمحفزات التي تمكنه من ادراك مختلف المواقف والدوافع والعواطف (Thomas, 2006, 80).

فضلا عن أن انعدام اليقظة الذهنية يؤدي بالفرد الى الجمود الفكري وعدم تقبل التجديد بسبب نظرته الاحادية الاتجاه ، وهذا يجعله يتصف بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة والحاجة الى التعرف على انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته (عبد الله ، ٢٠١٣، ٣٤٥).

يذكر (Akure & Bumin,2018) أن المسترشدين الذين لا يمتلكون يقظة ذهنية يتميزون بضعف العلاقات الاجتماعية في اسرهم أو في المدرسة أو العمل ، ويظهر ذلك من خلال عدم قدرتهم لتفسير المواقف اليومية مما يؤدي الى ضعف في الصحة النفسية لديهم ، كما ويؤدي الى

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

عدم القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات المفاجئة وضعف القدرة على التركيز وفقدان السيطرة على الانفعالات ، أي انه كلما تمتع الفرد بالقدرة ومستوى جيد من اليقظة الذهنية بقدر ما يكون اقل جهداً انفعالياً ، ومتزن المزاج واكثر شعورا بالراحة النفسية والانفعالية (Akure & Bumin,2018, 246).

كما يتميز منخفضو اليقظة الذهنية بضعف المراقبة لافكارهم ومشاعرهم السلبية وعدم الانفتاح عليها واحتجازها في الوعي ، فضلاً عن إطلاق الاحكام السلبية للذات والتشديد عليها مع عدم ترسيخ وحدتها (العاسمي ، ٢٠١٥، ٢٧).

ومن هنا تتضح مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين مهارة التعاطف واليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين ؟

اهمية البحث

كل انسان بحاجة الى الارشاد والتوجيه في مراحل عمره المختلفة بسبب التغيرات المجتمعية والاسرية والتكنولوجية المتسارعة ، فضلاً عن الصعوبات والتعقيدات التي طرأت على العمل والمهنة، مما استدعى تفعيل عمل المرشد داخل وخارج المؤسسات التعليمية والاكاديمية ، فالارشاد هو عملية متخصصة بين طرفين احدهما المرشد وهو شخص صاحب خبرة ومعرفة ومدرب تدريباً علمياً في مجال الارشاد لحل مشكلات الطرف الآخر وهو المسترشد الذي يعاني من مشكلات وصعوبات مختلفة وبحاجة الى من يحل له هذه المشكلات للوصول به الى التوافق النفسي والنمو السليم.

تُعرف الجمعية الامريكية الارشاد على انه الخدمات التي يقدمها اختصاصيون وفق مباديء واساليب دراسة السلوك الانساني خلال مراحل النمو المختلفة ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الايجابي لشخصية المسترشد لتحقيق التكيف لديه ، ويهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتكيف مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار (الحريري والامامي ، ٢٠١١، ٢١).

وتعدّ الخدمات الارشادية التي يقدمها المرشد من افضل الخدمات التي تقدم للمسترشدين لما لها من اهمية كبيرة في مساعدتهم للتخلص من المشكلات التي يعانون منها ، وتعديل وتوجيه سلوكهم نحو الطريق الصحيح ، لذا ينبغي على المرشد أن يكون مؤهلاً تأهيلاً علمياً ومدرباً على الطرق والاساليب والفنيات ولديه مهارات ارشادية تساعده في نجاح عمله الارشادي ، ومن هذه المهارات

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

التعاطف وهي صفة انسانية تساهم في فهم مشاكل الآخرين وتتضمن المشاركة الوجدانية والرعاية للأفراد الذين يمرون بهذه المعاناة للتخفيف من آلامهم (Goertz et al, 2010, 353).

ويعتمد تعلم الافراد لهذه المهارة على الظروف البيئية الاجتماعية إذ اشار (Thomas, 1979) أن التعاطف يظهر واضحاً عند الافراد الذين شاركوا اباءهم في اتخاذ القرارات ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية ويتميزون بالعطف والحنان ، وبهذا فأن تعاطف المرشدين مع المسترشدين يساعدهم على أن يصبحوا فاعلين وناجحين في العلاقة الارشادية ، واكثر رضا عن نفسهم ومهنتهم ومستوى انتاجيتهم (Thomas, 1979, 56).

وتتجسد الاهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي:

-اهمية متغير البحث مهارة التعاطف الذي يعد من الموضوعات المهمة كشرط اساسي لنجاح العلاقة الارشادية ، وضرورة امتلاكها لدى المرشدين التربويين.

-اهمية متغير اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين وما يتبعه من إثراء الجانب النظري.

-استثمار العلاقة بين مهارة التعاطف لدى المرشدين التربويين واليقظة الذهنية في بناء برامج ارشادية.

-من الممكن أن تفيد نتائج البحث الحالي في اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال ، وتساهم في تدريب وإعداد المرشدين التربويين لمهارة التعاطف.

اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

١- مهارة التعاطف لدى المرشدين التربويين.

٢- اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين.

٣- العلاقة الارتباطية بين مهارة التعاطف واليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في المرشدين التربويين العاملين في مديريات محافظة بغداد/ مديرية تربية الرصافة الاولى للعام الدراسي ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤.

تحديد المصطلحات

- **مهارة التعاطف**

-تعريف (روجرز ،١٩٥٩)

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

" قدرة المرشد على فهم المسترشدين بصورة واضحة انفعالياً ونفسياً ، كما لو كانوا في مكان المسترشد ، ولكن دون أن يفقدوا مكانتهم". (روجرز ، ١٩٥٩، ٥٦)

-تعريف (العزة ، ٢٠٠١)

" محاولة المرشد لأن يتفهم ويستمع للمسترشد ويدرك ما يشعر به ، اي أن يرى عالم المسترشد من خلال عالمه الخاص به ". (العزة ، ٢٠٠١ ، ٣٠)

-تعريف (Ioannido & Konstantikaki, 2008)

" القدرة على مشاركة وفهم الحالة العقلية أو الانفعالية للآخرين ، وبمعنى آخر الاستجابة الداعمة للمرشد من خلال سلوكه اللفظي أو غير اللفظي كنبرة الصوت والاتصال البصري وتعابير الوجه واللمس" . (Ioannidou & Konstantikaki, 2008, 118)

-التعريف النظري

لقد تبنت الباحثة تعريف روجرز والمذكور اعلاه.

-التعريف الاجرائي

" هي الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس مهارة التعاطف "

- **اليقظة الذهنية**

-تعريف (Langer, 1997)

" ابتكار مستمر لأفكار جديدة والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي باكثر من منظور واحد" (Langer, 1997, 112)

-تعريف (Davis & Hayes, 2011)

"درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الاحكام ، إذ ينظر اليها إنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال ممارسات وانشطة مثل التفكر والتأمل". (Davis & Hayes, 2011, 199)

التعريف النظري: قد تبنت الباحثة مقياس (الهشلمون ، ٢٠١٩) والمستمد من تعريف (لانجر ، ١٩٩٧).

التعريف الاجرائي:

"هي الدرجة الكلية التي سيحصل عليها المستجيب على مقياس اليقظة الذهنية"

- تعريف المرشدين التربويين

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

"أحد اعضاء الهيئة التدريسية والمؤهل لبحث مشكلات الطلبة المختلفة من خلال جمع المعلومات والبيانات حول الطالب والمشكلة والبيئة المحيطة به لغرض استبصاره بها ومساعدته على ايجاد حلول مناسبة للوصول الى الرضا والتوافق" (وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ١٠)

الاطار النظري

- مهارة التعاطف

يختلف التعاطف عن الشفقة والعطف ، فالشفقة هي صفة نفسية تورث حزناً عند نزول مكروه بالغير ويعمل على إزالته ، ويُعرف العطف بأنه الشفقة على الآخر بمعنى عامله برفق ولين ورقّة (معجم المعاني)، بينما مهارة التعاطف يأتي من الجانب المهني فهو يُعرف بأنه التفاعل العاطفي للمرشد لنجاح العملية الارشادية ويتضمن التفهم لسلوكيات وانفعالات المسترشد وليس بالضرورة الموافقة على كل ما يقوله المسترشد ، ويجب أن يشارك المرشد المشاعر التي يمتلكها المسترشد ومحاولة معايشتها من وجهة نظره ولكن لا يفسرها بالتفسير نفسه الذي يتبناه المسترشد ، وتزداد اهمية هذه المهارة في بعض المشكلات الصعبة كالسلوك العدواني (ابراهيم ، ١٩٨٨ ، ٨٦).

اطلق العالم (ثيودور ليبس) في ثمانينيات القرن التاسع عشر مصطلح (الشعور الداخلي) ليصف التقدير العاطفي لمشاعر الآخر والذي اطلق عليه فيما بعد بالتعاطف ، وهو عملية فهم تجربة الشخص الذاتية من خلال مشاركة تلك التجربة بشكل غير مباشر مع الحفاظ على ملاحظة الموقف ، وله دوراساسي في مرحلة العلاج ، وهو يعني إدراك مشاعر الآخرين وأسبابها والقدرة على المشاركة الوجدانية لهم دون أن يصبح جزءاً منها ، فمن المهم للمرشدين أن يحاولوا تخيل ما يمر به شخص آخر ليصبح التواصل مع الآخرين أكثر فائدة إذا توافرت بعض الشروط الأساسية ، مثل:

- التفهم: يفهم المرشد المشكلة من وجهة نظر المسترشد.
- الاحترام: قبول المسترشد كشخص وبصورة متكاملة.
- الأصالة: الصدق، والتعبير الحقيقي عن الآراء دون نفاق.
- الدفء والتقدير الإيجابي غير المشروط.
- اشراك الذات: يروي المرشد تجاربه الشخصية من وجهة نظره للمسترشد.
- الحل: قدرة المرشد على تحديد مشاعر المسترشد وتسميتها.

وفي هذه المراحل المختلفة يمكن استعمال العديد من المهارات العقلية ، مثل البحث عن مؤهلات المسترشد واختيارها، والملاحظة الدقيقة والاستماع له ، واستعمال أسئلة إضافية لجمع المعلومات

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

لتحديد نقاط الضعف ، وتقديم التعزيز كالتشجيعات البسيطة (مثل إيماءة الرأس، والكلمات البسيطة، والإشارات، وتشجيع المسترشد على مواصلة الحديث ، وتوجيهه إلى الحلول الممكنة، ودعم جهوده للتغيير) (Ioannidou & Konstantikaki, 2008, 120).

- خصائص التعاطف المؤثرة في التعلم

يُعد التعاطف والثقة أساساً لبناء أي علاقة فعالة ، فهما أساسيان في تطوير الأفكار والحلول، وحل المشكلات، والتواصل الفعال، وتجنب الصراعات أو منعها، إذ هو قدرة مهمة يجب على جميع الناس تطويرها للتقدم ومواصلة حياتهم ، وتُعد هذه القدرة على الفهم والتخلي عن المشاعر الشخصية والانفصال عنها (الشعور بالموضوعية) أمراً بالغ الأهمية في بناء علاقات فعالة وبناءة.

أن بناء الثقة والتواصل مع الآخرين عنصران أساسيان لتطوير مهارة التعاطف ، ويرتبط بناء الثقة بالقدرة على الاستماع إلى الآخر وفهمه ، مع أن هذا لا يعني بالضرورة الموافقة عليه ، ومن الأساليب المفيدة التي ينبغي على المرشدين تطويرها الاستماع الجيد لبعضهم بعضا، ومحاولة فهم مشاعر الآخر وما يطمح إلى تحقيقه ، وينبغي أن يركز العمل الجماعي على تشجيع المرشدين على فهم متطلبات الآخرين واقتراح سبل تحقيق أهدافهم، والتعاون معاً لحل المشكلات.

- النظرية المتبناة لمهارة التعاطف

يُحدد عالم النفس كارل روجرز ثلاثة مواقف مختلفة ينبغي على المرشد أولاً فهم هذه المواقف ثم شرحها للمسترشدين:

الأول يتعلق بالأصالة، والثاني يتعلق بالتقدير الإيجابي غير المشروط، والثالث يتعلق بالتعاطف.

يُعرف (روجرز ، ١٩٥٩) التعاطف بأنه "قدرة المرشد على فهم المسترشدين بصورة واضحة انفعالياً ونفسياً ، كما لو كانوا في مكان المسترشد ، ولكن دون أن يفقدوا مكانتهم" ، إذ ينبغي أن يكون المرشدين قادرين على رؤية العالم من خلال عيون المسترشد ، ولكن يجب عليهم الموازنة بين عالمين مختلفين: عالم المسترشد وعالمهم ، فإذا اتجهوا نحو جانب المسترشد فقد يقعون في فخ التمازج والانصهار الكامل معه ومن ثم يفقدون دورهم ، أما إذا اتجهوا نحو جانب المرشدين فسيتلقى المسترشد رسالة مفادها أنهم لا يستمعون إليه ولا يهتمون لأمره ولا يفهمونه ، فقد يبدو التعاطف بسيطاً ولكنه ليس مجرد انعكاساً بسيطاً لأقوال المسترشد اثناء التواصل بل هو فهم فعال للمشاعر المرتبطة بالكلمات التي يستعملها ، فتُعرض هذه المشاعر وتُخفى في آن واحد ، إما لأنها تُسبب القلق والارتباك، أو لأنها لم تبلغ بعد مستوى الوعي ، كذلك يشير (روجرز، ١٩٥١) أن التعاطف

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

يتطلب يقظةً لفهم المعاني الخفية في الكلمات وما خلفها لتمكين المسترشد من البحث عن واقعه الخاص ومعالجته من أجل معرفة الذات، وضبط النفس.

- اليقظة الذهنية

انتشر مصطلح اليقظة الذهنية بصورة واسعة في العلاج النفسي في العقود الثلاثة الماضية ، فقد اشارت الدراسات الى أنها تمثل تقنية جديدة من تقنيات الموجة الثالثة في العلاج السلوكي المعرفي وذلك لمعالجة الفجوتين المدركة في العلاجات السلوكية والعلاج المعرفي السلوكي حيث تركز على القبول والبصيرة الشخصية للأهداف الموجهة وتعديل السلوك.

تعد اليقظة الذهنية مهمة في الحياة اليومية وتعني الاهتمام للوعي عن قصد في اللحظة الراهنة ، وهذا يزيد من الوضوح وقبول الواقع الحالي لها ، وهي لا تتعارض مع اي معتقدات أو تقاليد دينية أو علمية أو ثقافية وانما هي وسيلة عملية للشعور بالافكار والاحاسيس الجسدية والاصوات ، وأن وجود درجة من اليقظة الذهنية يسهم بشكل مباشر في عناصر: عدم اصدار الأحكام ، والنقد الذاتي ، وزيادة فهم الذات ، ومن ثم تعزيز اللطف بالذات ، مع الأخذ بمنظور متوازن لها وذلك للابتعاد عن العزلة والانانية واللذان يعدان من الاسباب النفسية لتفكير الفرد بطريقة غير عقلانية (Anderson & Stuart, 2016, 122).

- خصائص اليقظة الذهنية

هناك خصائص لليقظة الذهنية حسب رأي (Kabat-Zinn,1990) هي :

١- قدرة الفرد على الملاحظة المبنية على اللحظة الراهنة دون تقييم أو تصنيف.

٢- فاعلية الفرد في الاستجابة السريعة والاستبصار لرؤية الاشياء كما هي في الحاضر.

٣- مشاركة الفرد مشاعر الآخرين وتفهمها في الحاضر وفق رؤيتهم وردود افعالهم.

٤- تركيز الفرد على التغذية الراجعة في المواقف الحاضرة ، أي أن يرى الفرد المواقف اليومية كما لو انه رأها لأول مرة فيتولد لديه احتمالات باعادة حلها (Kabat-Zinn,1990, 10).

- النظرية المتبناة لليقظة الذهنية

طورت لانجر وزملاؤها (Langer et al, 1992) نظرية اليقظة الذهنية على مدى سنوات ، وقد توصلت كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد ، وكيف تختلف عن المفاهيم الاخرى والتمييز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع والمسميات والادوار.

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

ترى لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق افكار جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة ، وتفترض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واعٍ للايداعات المعرفية السابقة لأوانها.

كما ذكرت لانجر (Langer, 1989) أن السلوك اليقظ يتكون من طرق للتفاعل مع الاخرين وهي:

-إعادة بناء الافكار القديمة وتشكيل افكار جديدة.

-تسمية المعلومات القديمة من المؤشرات المهمة للسلوك اليقظ.

-للحصول على نتائج مرغوبة يجب النظر الى الاساليب التلقائية للسلوك بشكل جديد مما يؤدي الى تعديلها وتحسينها.

-استعمال جميع الادوات المتاحة لتقبل الأفكار الجديدة من اجل تحسين مقدرتهم على الفهم.

-استعمال لغة الانجازات من قبل الآخرين مثل (كيف اقوم بهذا العمل ؟) بدلاً من (هل استطيع القيام بهذا الفعل ؟) والانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة.

-رغبة اصحاب الفكر المتيقظ بتقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي لأنهم يرون أن العالم مكان محير ومتقلب.

- ابعاد اليقظة الذهنية

تتألف اليقظة الذهنية حسب مفهوم لانجر (Langer, 1989) من اربعة ابعاد وهي:

-التميز اليقظ: وهي طريقة تفاعل الفرد مع الأفكار الجديدة.

-الانفتاح على الجديد: وهي مدى استجابة الفرد للمثيرات الجديدة.

-التوجه نحو الحاضر: وهي درجة انشغال الفرد أو استغراقه في اي موقف معين.

-تحليل الموقف: وهي مدى امكانية تحليل الموقف من عدة وجهات نظر وتحديد قيمة كل منظور.

- فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية :

١- التركيز: التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الانف او حركة البطن ، يمكنك ايضاً محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة، ثم تكرار ذلك من البداية.

٢- إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج ، والذي سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات ، الجزء الاكبر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز على تذكرك مع التحلي بالصبر.

٣- وضعية الجسم: الجلوس في وضع مستقيم والاسترخاء على حافة كرسي او وسادة.

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

٤- حركة العيون: يمكنك إغلاق عينيك او فتحهما قليلاً على بعد بضعة أقدام للأمام.

٥- التوقيت: يمكنك استعمال جهاز التوقيت الذي على هاتفك النقال.

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي قامت بها الباحثة من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي كتحديد منهجية البحث وتحديد مجتمع البحث واختيار العينة المناسبة والاداة المستعملةفي القياس وإجراء الخصائص السايكومترية ، وفيما يأتي استعراض لهذه الاجراءات.

- منهجية البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي وهو الاسلوب الذي يعتمد على دراسة الواقع ويهتم بوصفه وصفاً دقيقاً (ابو علام ، ٢٠١٦ ، ٥٧) ، لذلك فقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي في تحقيق اهداف البحث.

- مجتمع البحث

مجتمع البحث هو مجموعة الافراد أو الاشياء التي لها خاصية مشتركة يمكن ملاحظتها أو تحليلها (صبري واخرون ، ٢٠٠١ ، ١٥) ، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بالمرشدين التربويين العاملين في مديرية تربية بغداد/ الرصافة الاولى للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، وقد بلغ عددهم (٥٠٠) مرشد ومرشدة.

- عينة البحث

يعدّ اختيار عينة البحث من ابرز خطوات البحث ، وعندما يريد الباحث أن يجمع البيانات عن مجتمع كامل فإنه لا يستطيع ان يشمل افراد المجتمع كافة ولكنه يلجأ الى اختيار عينة تمثل هذا المجتمع ليستعين بها في جمع بياناته وتعميم نتائج بحثه (ابو حويج ، ٢٠٠٢ ، ٤٥) ، لذلك فقد تحددت عينة البحث الحالي على (٢٠٠) مرشد ومرشدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

- أداتا البحث

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة لمتغيري البحث لم تجد مقياس لمتغير مهارة التعاطف لذا فقد قامت بإعداده بعد استفادتها من مضامين عدد من المقاييس بعد صياغتها بما يتلائم مع اسلوب المقياس ووفق نظرية روجرز ، وبذلك فقد صيغت (٢٨) فقرة وبدائل خماسية ، بينما تبنت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية لـ(الهشلمون ، ٢٠١٩) والذي تكون من (٣٢) فقرة مقسمة الى اربعة مجالات (التمييز اليقظ ، والانفتاح على الجديد ، والتوجه نحو الحاضر ، والوعي بوجهات

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

النظر المختلفة) ، وقد تكونت بدائل الاجابة من سلم خماسي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً).

- صدق المقياسين (الصدق الظاهري)

لاجل التعرف على صلاحية فقرات المقياسين فقد قامت الباحثة بعرضهم بصورتهم الاولية على مجموعة من المحكمين المختصين بالارشاد النفسي من اجل بيان رأيهم وملاحظاتهم على مدى صلاحية فقرات المقياسين للاهدف التي وضعت من اجلها ، وعلى أثر ما حكم به المحكمين فقد تم تعديل بعض الفقرات ، وبعد استعمال مربع كاي فقد استحصلت الباحثة على نسبة قبول (٨٣%) من آرائهم.

- تصحيح المقياسين

اعطت الباحثة لكل فقرة للمقياسين خمسة بدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) واعطت الاوزان الآتية لكل بديل (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢، ١) للفقرات الايجابية والعكس صحيح ، وبذلك تكون الدرجة الكلية لمقياس مهارة التعاطف (١٤٠) والدرجة الدنيا للمقياس (٢٨) والمتوسط الفرضي (٨٤) ، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية (١٦٠) والدرجة الدنيا للمقياس (٣٢) والمتوسط الفرضي (٩٦).

- إعداد تعليمات المقياسين

تعدّ تعليمات المقياس هي الدليل الي يستند عليه المستجيب ، لذا فقد طبقت الباحثة على عينة مكونة من (٣٠) مرشداً ومرشدة ، لمعرفة مدى وضوح التعليمات مع التركيز على أن المقياس للاغراض العلمية فقط ومراعاة السرية بالاجابة ، ويجب مراعاة وقت الاجابة وقد استغرق متوسط الوقت (١١-١٧) دقيقة .

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس مهارة التعاطف

القوة التمييزية للفقرات

طبقت الباحثة المقياس على عينة من المرشدين عددهم (٢٠٠) مرشد ومرشدة ، وبعد تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة قامت بترتيبها من اعلى درجة الى اوطأ درجة ، وقد تم تعيين (٢٧%) للمجموعة العليا والحاصلين على الدرجات العليا للاستمارات للمقياس والبالغ عددها (٦٤) استمارة ، و (٢٧%) للمجموعة الدنيا الحاصلين على الدرجات الدنيا لاستمارات المقياس والبالغ عددها (٦٤) استمارة ، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦) وبدرجة حرية (١٢٦) كما موضح بالجدول (١).

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس مهارة التعاطف

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢,٣٠٥٦	٨٣٦١٠.	١,٩٩٢٤	٦٩٤٢٠.	٨,٤٧٣	دالة
٢	٢,٩٨٤٣	٦٦٢٣١.	١,٧٥٤٣	٦٣٥٩٩.	٥,٢٨٧	دالة
٣	٢,١٠٩٨	٩٤٢٥٤.	١,٠٩٤٣	٨٢٥١٦.	٩,١١٥	دالة
٤	٢,٦٥٤١	٨٠٣٥٦.	١,١٢٩٨	٩٥٢٨٠.	٨,٤٥٦	دالة
٥	٢,٢٥٦٧	٧٢٩٦٤.	١,٠٩٥٤	٩٥٣٣٢.	١٠,٤٦٦	دالة
٦	١,٢٩٠٥	٨١٥٨٣.	١,٢١٦٥	٨٩٤٠٣.	٧,٣٤٥	دالة
٧	٢,٠٩١٤	٧٥٢٠٤.	١,٨٦٣٠	٧٢٦١١.	٦,٥٧٦	دالة
٨	٢,٠٦٣٤	٧٥٢٤٥.	١,٩٣٣٦	٧٣٣٧٢.	٧,٤٧٨	دالة
٩	١,١٢٧٤	٨٢٥٤١.	١,٧٥٤٢	٧٩٠٠٣.	٦,١٥٦	دالة
١٠	١,٩١٢٣	٨١٩٩٢.	١,٤٢٢٦	٥٦٢٤٦.	٨,٠٩٢	دالة
١١	٢,٧١٦٤	٦٥٣٤٢.	١,٨٥٠٣	٥٩٠٣٦.	١١,٩٠٤	دالة
١٢	٢,١٠٩٢	٦٠٩٢٤.	١,٦٩٣٢	٤٣٢٩١.	٧,٤٧٢	دالة
١٣	٢,١٥٤٠	٥٧٤٢٠.	١,٩٦٥٢	٧٢٥٤١.	٧,٥٦٩	دالة
١٤	٢,٣٣٦٦	٧٤٣٠٢.	١,٥٤٩٢	٥٨٩٢٥.	٦,١٨٩	دالة
١٥	٢,٣٨٥٠	٨٣٦٧٢.	١,٧٨٠٥	٤٧٣٩٧.	٥,٩٦٣	دالة
١٦	٢,١٧٤٩	٧٠٩٢٤.	١,٧٤٣٩	٦١٢٨٩.	٥,٩٨٣	دالة
١٧	٢,٩٠٤٠	٨٥٦٢٣.	١,٨٤٠٣	٧٩٧٥٤.	٨,٦٤٥	دالة
١٨	٢,٢٢٧١	٥١١٥٦.	١,٨٦١٤	٦٨٣٤٢.	٧,١٦٤	دالة
١٩	١,٠٥٧٣	٧٠٤٤٣.	١,٨٩٣٦	٥٤٤٨٩.	٨,٩٠٤	دالة
٢٠	٢,٣٩٦٤	٩٥٣٠١.	١,٥٩٤٣	٧٦٣٢١.	١٠,٥٨٠	دالة
٢١	١,٦٣٨٢	٦٤٦٤٠.	١,٤٤٧٢	٩٤٥٣٠.	٧,٦٥٣	دالة
٢٢	٢,١٦٦١	٥٨٨٢٦.	١,٨٥٤٢	٧٥٤٢٧.	٧,٤٧٨	دالة

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

٢٣	٢,٦٨١٦	٧٤٥٣١.	١,٧٤٠٦	٧٦٥٤٥.	٥,٢١٤	دالة
٢٤	٢,٣٥٢٨	٨٠٩٤٢.	١,٩٦٥٢	٩٧٦٥٤.	٦,٩٣٠	دالة
٢٥	٢,١٠٣٣	٧٢٣١٠.	١,٦٥٣٩	٦٥٢٤٣.	٧,٣٣٦	دالة
٢٦	٢,٣٨١٥	٥٩٠٠٢.	١,٤٨٢٩	٤٧٧٣٢.	٨,٣١٨	دالة
٢٧	٢,٦٥٩١	٥٢٢١٥.	١,٨٣٩٥	٨١١٥٤.	٦,٤٤٣	دالة
٢٨	٢,١٢٦٧	٦٠٤٣٢.	١,٧٤٤٦	٦٤٣٩٨.	٨,٥٤٨	دالة

- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

يتم حساب هذا النوع من الصدق عن طريق علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، ويعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، ومن خلال الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون تظهر أن جميع المعاملات دالة احصائياً عند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الحرجة البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢٧) وهذا يعد أن المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها ، كما موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس مهارة التعاطف

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٣٣٦.	١٥	.٣٥٤
٢	٣٥٢.	١٦	.٣٨٥
٣	٤٧٨.	١٧	.٤٢١
٤	٣٩٩.	١٨	.٤٢٢
٥	٣٩٦.	١٩	.٤٧٦
٦	٣٦٥.	٢٠	.٤٣٨
٧	٣٦٥.	٢١	.٣٨٦
٨	٤٧٢.	٢٢	.٣٦٢
٩	٤١٢.	٢٣	.٣٩٥
١٠	٣٦٤.	٢٤	.٣٦١
١١	٤٦٦.	٢٥	.٣٢٧
١٢	٣٨٢.	٢٦	.٤٩٢
١٣	٣١٨.	٢٧	.٤٣٧
١٤	٣٦٥.	٢٨	.٣٩١

JOBS مجلة العلوم الأساسية Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

- الثبات

هو احد طرائق التجانس في احتساب معاملات الثبات عن طريق حساب الارتباط بين درجات العينة على جميع فقرات المقياس (Cronbach, 1951,298) ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٦).

التطبيق النهائي

لغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث البالغة (٢٠٠) مرشد ومرشدة من مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى ، وتمت الاجابة على فقرات المقياسين في جلسة واحدة وتم استرجاع الاستجابات في هذه الجلسة ، إذ بلغ المتوسط الزمني للإجابة عليهما (١٧-٢٠) دقيقة.

نتائج البحث

سيتم عرض النتائج وفق اهداف البحث الحالي وكما يأتي:

الهدف الاول: التعرف الى مهارة التعاطف لدى المرشدين التربويين.

تكونت عينة البحث من (٢٠٠) مرشد ومرشدة وبعد تطبيق المقياس عليهم ، اظهرت النتائج أن متوسط درجة مهارة التعاطف لدى المرشدين التربويين بلغت (٥٦,٧٢٤) درجة وبانحراف معياري مقداره (٥,٨٥٣) ومتوسط فرضي مقداره (٨٤) درجة ، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن الفرق دال احصائياً ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٨,٦٢٩) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس مهارة التعاطف

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٥٦,٧٢٤	٥,٨٥٣	٨٤	١٨,٦٢٩	١,٩٦	١٩٩	٠,٠٥

وتشير النتيجة أن القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية لمقياس مهارة التعاطف وهذا يدل على أن العينة من المرشدين التربويين لديهم مهارة التعاطف نتيجة الخبرات المتكررة لديهم اثناء العملية الارشادية إذ أن نجاحها وفشلها تعتمد على هذه العلاقة الاجتماعية المهنية ، وكذلك تعتمد على نجاح الذات الذي يظهر بالشعور بما يشعر به الآخر وفشلها في معرفة

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

ما يشعر به الآخر وتصبح الذات بعد ذلك شيئاً واحداً ، وهذا يتطابق مع آراء (Thomas, 1979) أن تعاطف المرشد مع المسترشد يساعده في أن يصبح فعالاً وناجحاً في علاقته الارشادية واكثر رضا ووعي تجاه مهنته ، كذلك تتطابق هذه النتائج مع رأي روجرز والذي ذكر أن على المرشد أن يتفهم المسترشد ومشكلته بكل جوانبها النفسية والانفعالية والاجتماعية والشخصية وأن يضع نفسه مكان المسترشد ليستطيع الاحساس بها واتخاذ القرار السليم دون أن يفقد مكانه المهني ، أي أن يوازن بين دوره كمرشد وبين دوره كمسترشد فلا يتجه كل الاتجاه نحو عالم المسترشد فيفقد جانبه المهني.

الهدف الثاني: التعرف الى اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين.

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث المتكونة من (٢٠٠) مرشد ومرشدة ، اظهرت النتائج أن متوسط درجة اليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين بلغت (٦٤,٩٢١) درجة وبانحراف معياري مقداره (٦,٧٤٣) ومتوسط فرضي مقداره (٩٦) درجة ، وتم استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن الفرق دال احصائياً ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٩,٦٧٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس اليقظة الذهنية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٦٤,٩٢١	٦,٧٤٣	٩٦	١٩,٦٧٣	١,٩٦	١٩٩	٠,٠٥

وتشير النتيجة أن القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية لمقياس اليقظة الذهنية ، وهذا يدل على أن العينة من المرشدين التربويين لديهم يقظة ذهنية وتفكير مستمرين باعتمادهم على خبراتهم ، واتخاذهم الادوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم ، فالمعلومات الجديدة التي يتقبلها الافراد المتيقظون ذهنياً تأتي من مصادر متعددة فهم لا يتحددون في بديل واحد لحل المشكلات ولكن يبتكرون الحلول المتعددة لحلها ، لذا فقد تطابقت نتائج البحث مع نظرية لانجر الذي ذكر أن الافراد اليقظين ذهنياً يستطيعون ابتكار أفكار جديدة والانفتاح على المعلومات الجديدة والوعي باكثر من منظور واحد.

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

الهدف الثالث: التعرف الى العلاقة الارتباطية بين مهارة التعاطف واليقظة الذهنية لدى المرشدين التربويين.

لاجل التحقق من هذا الهدف الذي يتضمن معرفة مقدار التنبؤ بمتغير اليقظة الذهنية بدلالة متغير مهارة التعاطف لقياس قوة العلاقة الارتباطية ، اذ بلغ معامل الارتباط (٠,٩٧٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية ومهارة التعاطف ، أي كلما ارتفعت درجة اليقظة الذهنية ارتفعت درجة مهارة التعاطف ، وهذا يدل على أن المرشد الذي يمتلك مهارة التعاطف يتميز باليقظة الذهنية فالمرشد الذي يستطيع ان يبتكر افكاراً جديدة في مهنته ويتوسع بالمعلومات الارشادية يستطيع اكتساب مهارة التعاطف والاحساس بالمسترشد ومشكلته.

- **الاستنتاجات**

اظهرت نتائج البحث أن على المرشد أن يكون متدرباً على المهارات الارشادية ومنها مهارة التعاطف والتي تساهم في العمل الارشادي ، اذ يحتاج المسترشدون الى جو يشعرون فيه بتفهم المرشد لمشكلاتهم ومعاناتهم ، كما يحتاج المرشد الى التعاطف حيث يشعر بالرضا والتفاعل في عمله مع الآخرين.

- **التوصيات**

-ضرورة الاهتمام بالمرشدين التربويين وتنمية المهارات الارشادية لديهم ومنها مهارة التعاطف ومدى اهميتها في نجاح العملية الارشادية.

-اقامة الدورات والندوات الارشادية في المؤسسات التربوية للتعريف باهمية اليقظة الذهنية ، واجراء المزيد من الدراسات التجريبية حولها وعلى عينات مختلفة.

- **المقترحات**

-دراسة مهارة التعاطف لدى المعلمين ومدراء المدارس.

-دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية واجترار الافكار لدى المرشدين التربويين.

المصادر

١. ابراهيم ، عبد الستار (١٩٨٨): علم النفس الاكلينيكي المناهج والتشخيص والعلاج ، دار المريخ ، الرياض.
٢. ابراهيم ، حيدر معن (٢٠١٩): اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما، دار كلكامش ، العراق.
٣. ابو حويج ، محمد كاظم (٢٠٠٢): مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية ، دار المسيرة ، الاردن.
٤. ابو علام ، رجاء محمود (٢٠٠٧): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة.

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

٥. الحريري ، رافدة ، الامامي ، سمير (٢٠١١): الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ، ط١ ، دار المسيرة ، الاردن.

٦. العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٥): اليقظة العقلية وسيطاً للعلاقة بين المرونة والاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية ، ٣١(١).

٧. عبد الله ، احلام مهدي (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاستاذ ، ٢ (٢٠٥).

٨. العزة ، سعيد حسني (٢٠٠١): الارشاد النفسي اساليبه وفنياته ، ط١، دار الثقافة للنشر ، الاردن.

٩. الهشلمون ، رانيه عز الدين (٢٠١٩): اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الاداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل.

10. Akure, K. & Bumin, G. (2018): The determinants of occupational therapy student's attitudes mindfulness and well-being, Journal of Education and Learning, 7(3). -

11. Davis, D.M. & Hayes, J. A. (2011): What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2).

12. Goetz, J. L. et al (2010): Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. Psychological Bolletin,136.

13. Kabat-Zinn, I. (1990): Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness, New York Dell publishing.

14. Ioannidou, F. & Konstantikaki, V. (2008): Empathy and Emotional intelligence: What is really about, International Journal of Caring Sciences, V. (1). N. (3).

15. Langer, E. J. (1989): Mindfulness, New York: Addison Wesley.

16. Langer, E. J. (1997): The power of mindful learning, Reading, MA: Addison Wesley.

17. Shapiro, S. L, Brown, K. & Biegel, G. M. (2007): Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. Training and Education in Professional Psychology, 1(2).

18. Thomas, D. (2006): Domain and development of cultural intelligence: The importance of mindfulness. Group & Organization Management, 31 (1).

19. Thomas, R. (1979): Comparing theories of child development. Wadsworth. publishing company INC California.

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م/١٤٤٦هـ

مقياس مهارة التعاطف

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	اتألم عند رؤية شخص حزين.					
٢	أقدر معاناة الآخرين.					
٣	خبرتي المهنية اعدتني على أن اراعي انفعالات الآخرين.					
٤	اشجع المسترشدين على التعبير عن انفعالاته.					
٥	اساعد في تحسين مشاعر المسترشدين.					
٦	اخفف من قلق المسترشدين.					
٧	اشعر بالسعادة حينما اقدم المساعدة للمسترشدين.					
٨	لدي القدرة على التخطيط الجيد لحل المشكلات.					
٩	لدي القدرة على تطمين المسترشدين حينما يشعرون بالخوف من الامتحان.					
١٠	انزعج عند رؤية الآخرين يتألمون.					
١١	اشعر بالقلق عندما افشل في حل مشكلة ما.					
١٢	لدي القدرة على الاحساس بمشاعر المسترشدين.					
١٣	احاول أن اخفف من انفعالات المسترشدين.					
١٤	اتقبل افكار المسترشدين حتى لو كانت خاطئة.					
١٥	لدي القدرة على اقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة.					
١٦	اغضب حينما يتعرض المسترشدين للاهانة .					
١٧	اتجاهل حاجات المسترشدين.					
١٨	انفعل حينما يبدون المسترشدين المشاعر السلبية كالحزن والقلق.					
١٩	اعجز عن تقبل أي فكرة لا تتماشى مع معتقداتي.					
٢٠	اشعر بالملل لحديث المسترشدين عن تجاربهم.					
٢١	اتعامل مع المسترشدين بكل الحب والاحترام.					
٢٢	اهمل التفكير بمشاعر المسترشدين.					

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ

٢٣	ابتعد عن المشاركة في المناسبات التي تقيمها المدرسة.					
٢٤	اشجع المسترشدين على السلوكيات الايجابية كالتعاون.					
٢٥	اتعامل مع المسترشدين حسب مستواهم الاجتماعي.					
٢٦	اتجاهل الانشطة الاجتماعية لزملائي بالمهنة.					
٢٧	اتضايق حينما ينزعج الآخرين مني.					
٢٨	احافظ على المشاعر الطيبة بيني وبين المسترشد.					

مجلة العلوم الاساسية
للعلوم التربوية والنفسية وطرائق التدريس للعلوم الاساسية

JOBS
مجلة العلوم الأساسية
Journal of Basic Science
Print -ISSN 2306-5249
Online-ISSN 2791-3279
العدد السابع والعشرون
٢٠٢٥م /١٤٤٦هـ