

الإسهام النسبي لكل من الأنا الهادئة والشفقة بالذات في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة

إعداد

أ/ ضياء الدين فوزي معوض

باحث ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

د/ حنان محمد الجمال

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

أ.د / نعيمة جمال شمس

أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنوفية

المستخلص:

استهدف البحث الحالي التحقق من طبيعة العلاقة بين كل من الأنا الهادئة، والشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل، ومدى اسهام كل من الأنا الهادئة، والشفقة بالذات في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لعينة الدراسة التي تضمنت (٤٦٥) من طلبة الجامعة، وبلغ عدد الطلاب الذكور (١٥١)، وعدد الطلاب الإناث (٣١٤) طالبة، بمتوسط عمري (٢١,٤٣)، وانحراف معياري (٢,٣٢)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأنا الهادئة إعداد (Wayment et al.,2015)، تعريب وتقنين في البيئة العربية (صفاء عبد الحسين محمد، ٢٠٢١) ، ومقياس الشفقة بالذات إعداد (فتي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٣) وفقاً لتصور (Neff,2003)، مقياس الوجود النفسي الأفضل اعداد (Ryff,1989)، تعريب وتقنين في البيئة العربية لكل من (نعيمة جمال شمس، عماد الدين السكري، ٢٠٠٩). وأسفرت نتائج المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS - V/28) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة وأبعاد الشفقة بالذات الإيجابية، وعلاقة ارتباطية دالة سالبة بين الأنا الهادئة والأبعاد السلبية للشفقة بالذات عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة، والوجود النفسي الأفضل وذلك عند مستوى دلالة إحصائية تراوح بين (٠,٠٥ ، ٠,٠١)، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الوجود النفسي الأفضل وأبعاد الشفقة بالذات الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوجود النفسي الأفضل والأبعاد السلبية للشفقة بالذات عند مستوى دلالة تراوح بين (٠,٠٥ ، ٠,٠١). كما ثبت قدرة الأنا الهادئة والشفقة بالذات على الاسهام بالتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل بنسبة (٤٧%).

الكلمات المفتاحية: الأنا الهادئة-الشفقة بالذات-الوجود النفسي الأفضل-طلبة الجامعة.

Abstract:

The aim of the current research was to examine the nature of the relationship between quiet ego, self-compassion, and psychological well-being. It also aimed to determine the relative contribution of quiet ego and self-compassion of predicting psychological Well-being in a study sample of (465) university students, including (151) male students and (314) female students, with an average age of (21.43) and a standard deviation of (2.32). The study utilized measurement tools including the Quiet Ego Scale by (Wayment et al., 2015), which was translated and adapted to the Arabic environment by (Safaa Abdul Hussein Mohammed,2021), the Self-Compassion Scale by (Fathi Abdul Rahman Al-Daba,2013) based on (Neff,2003) conceptualization, and the Psychological Well-being Scale by (Ryff ,1989), translated and adapted to the Arabic environment by (Naima Jamal Shams and Emad Al-Din Al-Sukkari,2009). The results of the study indicated a significant positive correlation between quiet ego and positive dimensions of self-compassion, as well as a significant negative correlation between quiet ego and negative dimensions of self-compassion at a significance level of $p < 0.01$. Furthermore, there was a significant positive correlation between quiet ego and psychological well-being, with statistical significance ranging between $p < 0.05$ and $p < 0.01$. Additionally, a positive correlation was found between psychological well-being and positive dimensions of self-compassion, while a negative correlation was found between psychological well-being and negative dimensions of self-compassion, with significance levels ranging between $p < 0.05$ and $p < 0.01$. The results also demonstrated that quiet ego and self-compassion accounted for (47%) of the prediction of psychological well-being.

Keywords: quiet ego, Self-compassion, Psychological Well-being, University students.

مقدمة البحث:

على الرغم من التطور الهائل في المعرفة الإنسانية والتغير الحضاري الذي يواكبها؛ إلا أن ذلك لم يزد الحياة إلا تعقيداً وصعوبة وعدم استقرار، وبشكل خاص في الجوانب الاجتماعية والنفسية والروحية للإنسان. فقد أصبحت التكنولوجيا وأدوات الرفاهية الحديثة التي فرضها التطور المعرفي والتغير الحضاري، مصدر ضغط وحمل ثقيل على الإنسان فزادت حياته تعقيداً ومنعته من التمتع بالشعور بالأمان والاطمئنان، لأنه أصبح مجبراً على الركض الدائم وراء متطلبات تحقيق الرفاهية المادية على اعتبارها سبيلاً لتحسن مستوى المعيشة والاقتراب من الشعور بالرضا والسعادة المنشودة، إلا أنه في المقابل اختل التوازن والانسجام بين كل من التطور المادي والتطور الأخلاقي على مستوى العلاقات الاجتماعية، حيث غابت الفضائل التي تشكل كينونة الإنسان الفطرية وتدفعه إلى تحقيق إنسانيته كالإيثار، والتسامح، والتعاطف، والتواضع، وغيرها، وحل محلها الحقد والأناية والبغضاء والمصالح الشخصية .

ويعتبر مفهوم الأنا الهادئة من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وأول من طرح هذا المفهوم كلاً من (Hepner & Kernis, 2007,250) ليواجهها به مفهوم الأنا الصاخبة التي تعكس حالة من الإفراط في النرجسية والتمركز حول الذات. ورأى كل من (Wayment, 2018,259) أن الشفقة بالذات تعتبر مورداً نفسياً اجتماعياً يمكن أن يخفف من التأثير السلبي لضغوط الحياة الرئيسية.

وقد أكد كل من (Wayment, Bauer & Sylaska 2015,1027) في دراستهم على وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين خصائص الأنا الهادئة وكل من الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والتسامي بالذات، والصدق، والتواضع، والتنظيم الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين. وأثبت كل من (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007,908) في دراستهم أن الشفقة بالذات تحسن من مستوى التفاوض، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى انخفاض مستويات الاجترار، وقمع الأفكار، ونقد الذات.

وأثبت كل من (Neff, Hseih & Dejithirat, 2005,263) في دراستهم أن الشفقة بالذات ترتبط بزيادة الوعي، وتقبل الخبرات الانفعالية وإدارتها على نحو جيد، كما وجد (Leary et al.,

(2007,887) أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بأهداف الإلتقان التي تتطوي على الاشتياق والفرحة للتعلم لذاته وتُخفِض من مستوى الانفعالات السلبية وتحسن من الوجود النفسي الأفضل. وترجع أهمية الوجود النفسي الأفضل وفقاً لرؤية (Ryff et al., 2006, 86) إلى أنه مؤشر هام على شعور الفرد ببعض المشاعر الإيجابية وطيب الحال كما يُرصد من خلال المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل نحو تحقيق الأهداف ذات القيمة والمعنى بالنسبة له، وشعوره بالاستقلالية في تحديد وجهة ومسار حياته، وتمكنه من إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مثمرة مع الآخرين، والاستمرار فيها، ومن ثم تمثل مؤشراً لتمتع الفرد بالسعادة واتصافه بقدر مناسب من الصحة النفسية.

مشكلة البحث:

يواجه طلاب الجامعة العديد من ضغوط الحياة المركبة في مجتمعنا، بالإضافة إلى التغيرات المعرفية والفسبولوجية والانفعالية التي تميز هذه المرحلة من النمو والصحة النفسية تمثل تحدياً لطلبة الجامعة؛ حيث إن لهم احتياجات مهنية ونفسية ومعرفية واجتماعية لا بد من مراعاتها، مع أهمية فهم ومعرفة ظروف التعامل معهم، على الرغم من ذلك ترى كل من (هديل فرج، منار عبد اللطيف، ٢٠٢٣، ٣١٣) أن مشاكل الصحة النفسية أصبحت شائعة بشكل متزايد بين طلاب الجامعات في الوقت الحاضر، فهم يواجهون العديد من التحديات الفكرية، والنفسية، والاقتصادية مما قد يعرضهم للإجهاد والاستنزاف الانفعالي، أو عدم التوافق مع المجتمع الأكاديمي في بعض الأحيان .

وقد أشار (Maslach,2003,190) أن طلبة الجامعة لديهم تجارب تتعلق بعبء العمل، والصراع الاجتماعي ونقص الموارد الداعمة، وقد يتأثر الوجود النفسي الأفضل لديهم بالدعم الأكاديمي الذي يتلقونه من قبل أساتذتهم وجامعتهم، فضلاً عن أنهم في حاجة ماسة إلى مستويات عالية من الدعم العاطفي والملموس والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية.

ويرى (Scott & Takarangi,2019) أن الوجود النفسي الأفضل لدى طلاب الجامعة أصبح موضع اهتمام مؤخرًا بعد ورود تقارير عن مستويات عالية من الاضطرابات النفسية بينهم، ويدعو ذلك لمزيد من البحوث المستقبلية التي تدعم الصحة النفسية ومواطن القوة لدى هؤلاء

الطلاب. فقد أشارت نتائج دراسة (Stecker,2004,465) أن طلاب الجامعة هم أكثر عرضه لأعراض الاكتئاب وارتباطه لديهم بمستويات عالية من التوتر وانخفاض الدعم الاجتماعي.

كما أظهرت دراسة (Kelly et al., 2010,728) أن الشفقة بالذات تعزز من الدور التكيفي في مواجهة الضغوط والمصاعب التي يتعرض لها طلبة الجامعة؛ حيث تساعد على التقليل من الاضطرابات الانفعالية، ودعم وتعزيز المثابرة والصمود في مواجهة الضغوط على المستويات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية.

وعلى ضوء ما سبق يتضح أن الجوانب النفسية لطلاب الجامعة الذين يدرسون في مؤسسات التعليم العالي ذات أهمية خاصة لم تتل حظاً وافراً من إلقاء الضوء عليها وبخاصة متغيرات تعتبر حديثة نسبياً مثل الأنا الهادئة، والشفقة بالذات تهدف الأولى إلى نضج ونمو شخصية الطلاب الجامعيين والثانية تُعد حاجزاً نفسياً ضد مصاعب وضغوط الحياة، مما يؤدي بهم قدر الإمكان من التوازن النفسي والشعور بالوجود النفسي الأفضل.

وبناء على ما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتلخص في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:-

١- ما هي طبيعة العلاقة بين الأنا الهادئة والشفقة بالذات؛ باعتبارهما من فضائل ومكامن قوة الشخصية في علم النفس الإيجابي؟

٢- ما هي طبيعة العلاقة بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة؟

٣- ما هي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة؟

٤- هل يمكن لكل من الأنا الهادئة، والشفقة بالذات أن يسهما في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن ما يلي:

- فحص طبيعة العلاقة بين متغيرات الأنا الهادئة، والشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل لدى طلاب الجامعة
- التحقق من إمكانية إسهام كل من الأنا الهادئة، والشفقة بالذات في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

- يعتبر متغير الأنا الهادئة من المفاهيم الحديثة نسبياً ، والتي لم يتصد لها الباحثون في البيئة العربية إلا نادراً ، في حدود علم الباحث، بخلاف بعض الدراسات الأجنبية، وهذا البحث يُعد إثراءً للجانب النظري والبناء المعرفي لمفهوم جديد نسبياً على مجتمعنا المصري بصفة خاصة، والمجتمع العربي على وجه العموم، فضلاً عن المعارف والمعلومات ذات الصلة بهذا المتغير التي تصيفها الدراسة الحالية، والتي يمكن أن تفيد في مجالات وعمليات التوجيه والإرشاد النفسي بصفة عامة، وفي برامج الإرشاد والتوجيه النفسي لطلبة الجامعة بصفة خاصة.
- تعتبر متغيرات الدراسة الحالية (الأنا الهادئة، الشفقة بالذات، الوجود النفسي الأفضل) من ضمن فضائل ومكامن القوة في علم النفس الإيجابي، والتي تساعد في البحث عن البناء الأمثل للشخصية الإنسانية المتوازنة نفسياً القادرة على مواجهة الصعوبات والضغوط الحياتية بالشكل الذي يؤدي الى الرضا عن الحياة، والاقتراب قدر المستطاع من السواء النفسي.
- وفي ضوء ما تسفر عنه نتائج البحث الحالي، يمكن على أساسه توجيه الانتباه الى المتخصصين والباحثين في مجال الصحة النفسية، والإرشاد النفسي، لإعداد برامج ارشادية لتنمية الشفقة بالذات وخصائص الأنا الهادئة للتمتع بالصحة والتوافق النفسي؛ ومن ثم تحقيق الوجود النفسي الأفضل لشريحة على درجة كبيرة من الأهمية في مجتمعنا المصري من طلبة الجامعة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: المفاهيم الأساسية:

١ - الأنا الهادئة:

عرف كل من (Wayment & Cavolo, 2019,92) الأنا الهادئة بأنها "الهوية الذاتية التي تعكس نزعة أساسية لتحقيق التوازن بين الذات والاهتمامات والأهداف الأساسية الأخرى". كما عرف (فتحي الضبع، عادل عبادي، ٢٠٢١، ٥٣٤) الأنا الهادئة بأنها "هوية الفرد الذاتية التي تتعامل مع الذات، أو الآخرين بتوازن ودون إفراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي إلى النرجسية والأنانية، أو الاندماج مع الآخر بشكل يفقد الذات خصوصيتها وتقديرها، وتتضمن الوعي

والتركيز على اللحظة الحاضرة، والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين، وتبني منظور الآخر ووجهة نظره في المواقف المختلفة، والسعي نحو النمو والتطور عبر الزمن بما ينعكس بشكل إيجابي على التطور الذاتي وتطور الآخرين".

وذهب كل من (Liu, Isbell & Leidner,2022,1008) أن الأنا الهادئة تشير إلى: " فهم الذات الذي يتجاوز الأناية وتوصف بموقف أقل دفاعية وتوجهاً أكبر نحو النمو تجاه الذات والآخرين".

مما سبق يتضح أن الأنا الهادئة تتمثل في تلك الهوية المتصالحة مع ذاتها، والتي توازن بين مصلحتها مع مراعاة مصلحة الآخرين، وتسعى إلى التطور الشخصي مع مرور الزمن، وتساهم في معاونة الآخرين على النمو والتقدم، بتوجه منفتح يشمل الجميع.

أبعاد الأنا الهادئة:

حدد كل من (Wayment & Bauer,2017,79) أربعة خصائص للأنا الهادئة وهي الآخر، والهوية الشاملة، والوعي المنفصل، وعقلية النمو، وقد تم دراسة كل من هذه الخصائص بشكل مستقل، ويُنظر لكل منها على انها حالة أو سمة أو مهارة يُمكن تنميتها عن قصد بشكل فردي أو جماعي. وفيما يلي توضيح لأبعاد ومكونات الأنا الهادئة:-

١- الهوية الشاملة: تشير الهوية الشاملة وفقاً لكل من (Wayment & Bauer,2017,79)

إلى النظر للهوية كجزء من العلاقات مع الآخرين، حيث البحث عن أوجه التشابه الأساسية بدلاً من الاختلاف مع الآخرين، وقد أُطلق على هذا المكون كذلك الهوية المترابطة Interdependent Identity، الذي يشير إلى المكون المعرفي لتوازن الأنا كإطار نفسي اجتماعي موسع، فهو يصف الحالة التي يرى فيها الفرد ذاته والآخرين بشكل مترابط، مما يزيد من التعاون والتراحم مع الذات والآخرين.

٢- تبني منظور الآخر: ويمثل المكون الوجداني لتحقيق التوازن بين الذات، والآخرين، ويشير الآخر وفقاً لرؤية كل من (Wayment&Bauer,2017,79)، إلى التعاطف والرغبة في تسهيل الوجود الأفضل للآخرين، ومن خلال الأخذ بمنظور الآخر يفكر الأفراد في وجهات نظر الآخرين؛ وبالتالي ينمي لديهم التعاطف والإيثار.

٣- الوعي المنفصل **detached awareness**: يُعرف (Boin & Voci,2019,348) الوعي المنفصل بأنه: "القدرة على التركيز على اللحظة المباشرة دون توقعات أو أطر محددة مسبقاً للحكم على الأشخاص أو المواقف.

٤- عقلية النمو: تشير عقلية النمو كما يرى (Wayment & Bauer,2018,883) إلى النظر لموقف معين ليس من منظور الوقت الحاضر فحسب، ولكن أيضاً من منظور كيف يمكن أن يكون هذا الموقف بمثابة فرصة للنمو الشخصي للذات وللآخرين على المدى الطويل. وافترضت (Wayment et al.,2015,1003) أن خصائص الأنا الهادئة الأربعة تعكس سمتين عريضتين للذات فيما يتعلق بالآخرين مع مرور الزمن وهما: التوازن بين اهتمامات الذات والآخرين، والنمو للذات والآخرين بمرور الزمن.

٢- الشفقة بالذات:

عرفت (Neff,2003a,225) الشفقة بالذات بأنها " قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبرات الحياة كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح".

وذهب كل من (Neff, Rude& Kirkpatrick,2007,910) إلى أن الشفقة بالذات تُعدّ بعداً جوهرياً من أبعاد البناء النفسي للإنسان، كما تعتبر مانع نفسي يحمي الفرد من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، خاصة عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو الإحباط، وعدم الكفاية في مواجهة الضغوط والنكسات.

وبناء على ما سبق فإن الشفقة بالذات تعتبر حالة من الوعي بتقدير الموقف الراهن بموضوعية حين التعرض لضغوط أو نكسات وخبرات صادمة، والسعي للاستفادة من تلك الخبرات وتصحيح الأخطاء، على اعتبار أنها جزء من التجربة الإنسانية، والقدرة على احتواء الذات باللطف والرحمة، بدلاً من القسوة والتعنيف.

الشفقة بالذات وبعض المفاهيم المتداخلة معها:

- **الشفقة بالذات مقابل تقدير الذات:**

يرى كل من (Neff & Tirch,2013,88) إلى أن تقدير الذات يشير إلى الدرجة التي نقيم بها أنفسنا بشكل إيجابي، بناء على أحكام خارجية من الآخرين، فهو حالة تتغير حسب مسار الفرد من نجاح أو فشل، أما الشفقة بالذات تتضمن الاعتراف بالجوانب المشتركة لتجارب الحياة، وبالتالي يميل إلى إبراز أوجه التشابه بدلاً من الاختلافات مع الآخرين؛ فالشفقة بالذات يتم الشعور بها على وجه التحديد عندما لا تسير الحياة على ما يرام، مما يسمح بمزيد من المرونة والاستقرار بغض النظر عن النتائج.

- **الشفقة بالذات في مقابل الرثاء للذات:**

أوضحت (Neff,2003b,88) أن الشفقة بالذات تختلف تمامًا عن الرثاء على الذات؛ فحينما يشعر المرء بالرثاء للآخرين، فإنه عادةً ما يشعر بالانفصال الشديد عنهم، بينما في حالة الشفقة يشعر المرء بالارتباط بالآخرين ويدرك أن المعاناة هي شيء يختبره كل البشر، وبالمثل، عندما يشعر الفرد بالرثاء على نفسه، فإنه يستغرق في مشاكله الخاصة وينسى أن الآخرين لديهم مشاكل مماثلة، كما يميل الرثاء على الذات إلى التأكيد على المشاعر الأنانية بالانفصال عن الآخرين والمبالغة في مدى المعاناة الشخصية، في حين تسمح الشفقة بالذات للفرد برؤية التجارب ذات الصلة بالذات والآخر دون هذا النوع من التشويه أو الانفصال.

النظريات المفسرة للشفقة بالذات:

تعد الشفقة بالذات توجهاً إيجابياً نحو الذات يمكن تفسيرها وفق وجهات النظر التالية:

١- **نظرية التعلق "بولبي":**

أشار (Bowlby,1982,665-667) إلى أن نمط التعلق يضع أساساً لعلاقات الفرد في حياته فيما بعد، ويحدد توجهاته في علاقاته نحو ذاته ونحو الآخرين، وكذلك نحو الحياة بشكل عام، ويعتبر نمط التعلق الآمن أساس الصحة النفسية والنمو السوي، وتعتبر أنماط التعلق بصورة عامة امتداد لتلك العلاقات التي تكونت منذ الطفولة المبكرة، فالأطفال يختلفون فيما يتعرضون له من أساليب التربية والنشأة والظروف المحيطة بهم، كل ذلك يؤثر على علاقاتهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وكذلك نحو الآخرين، وبعد التعلق شكل من أشكال العلاقة الحميمة مع الآخرين وبخاصة مع مقدم

الرعاية للطفل (الأم أو من يقوم بدورها) ، فالطفل منذ الميلاد يحتاج إلى مشاعر العطف والحنان والتقبل والامن بجانب الحاجة للطعام والشراب، وحال افتقاد الطفل تلك العلاقة الآمنة في صغره، فان علاقاته بذاته وبالأخرين سوف تتسم بالنقص والاضطراب.

٢- نظرية الشفقة بالذات "Neff":

تُعد كريستين نيف من رواد الدراسات البحثية لمفهوم الشفقة بالذات، وقد استندت (Neff,2003b,91) في نظريتها عن الشفقة بالذات على مجموعة من الأطر النظرية منها على سبيل المثال نظرية الحاجات الإنسانية " ابراهام ماسلو"، ونظرية الذات " كارل روجرز"، ونظرية "ألبرت إليس" في العلاج المعرفي السلوكي.

وقد عرفت (Neff, 2023,193) الشفقة بالذات مؤخراً بأنها " طريقة مثمرة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المحزنة التي تؤدي إلى الوجود النفسي والجسدي الأفضل للإنسان". وتشير الشفقة بالذات إلى كونك داعماً لنفسك عند المعاناة أو الألم - سواء كان ذلك بسبب أخطاء شخصية أو أوجه قصور أو تحديات الحياة الخارجية. وهي بناء نفسي يتكون من الأبعاد التالية:

١- اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات: يُعد اللطف بالذات وفقاً لوجهة نظر Neff (2003a,224)، الجانب الأساسي من الشفقة بالذات الذي ينطوي على معاملة المرء لنفسه برفق عندما تسوء الأمور؛ حيث يميل الأشخاص المشفقين بذاتهم إلى التعامل معها بقدر أكبر من اللطف والرعاية والرحمة وينقد و غضب موجه للذات بدرجة أقل من الأشخاص غير المشفقين بذاتهم ، كما تتضمن الشفقة بالذات أيضاً أن تكون متصالحاً تجاه ذاتك بدلاً من انتقادها عندما تسوء الأمور.

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: توضيحاً لمعنى الإنسانية المشتركة ترى (Neff,2023,196) أن كثير من الناس قد لا يدركون ما يجمعهم بالأخرين من خبرة إنسانية مشتركة، ويتصورون أنهم وحدهم هم فقط من تتطوي تركيبتهم على نقص وقصور وإخفاق، الأمر الذي يؤدي إلى شعور بالخزي من الذات والعار منها بما يقترن به من توجه تلقائي نحو جلد الذات والقسوة عليها وعدم التسامح معها بل عدم التوقف عن إهانتها وتحقيرها.

٣- **اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط مع الذات:** تشير اليقظة الذهنية كما أفادت (Neff,2023,197) إلى الوعي بتجربة اللحظة الحالية بطريقة واضحة ومتوازنة، ويتضمن خبرة الانفتاح على واقع اللحظة الحالية هنا والآن، والسماح لأي أفكار أو انفعالات أو أحاسيس بالدخول إلى الوعي دون الحكم أو التجنب أو القمع، من الضروري أن يدرك المرء المعاناة؛ ومن ثم يمنح التعاطف لذاته.

العلاقة بين الشفقة بالذات والأنا الهادئة:

هدفت دراسة كل من (Wayment, West & Craddock,2016) إلى فحص العلاقة بين الأنا الهادئة، والشفقة بالذات، والضبط الذاتي، وكذلك دراسة التأثير المستقل لكل من الأنا الهادئة، والشفقة بالذات، والضبط الذاتي على الاجتهاد المُدرّك ، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة في عامهم الأول بالكلية، وتكونت من عيّنتين من طلاب وطالبات السنة الأولى، العينة الأولى تكونت من (٣٧٢) طالب وطالبة بمتوسط عمري (١٨) سنة، وتكونت العينة الثانية من (٢٣٩) طالب وطالبة بمتوسط عمري (١٨,٤٩) سنة. وأسفرت النتائج عن ارتباط الأنا الهادئة إيجابياً بضبط الذات، والشفقة بالذات، و أظهر كل من الشفقة بالذات، والأنا الهادئة تبايناً تنبؤياً بالرضا عن الحياة، وتم التأكيد على أن الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين يعمل على تقوية المشاعر الإيجابية ويقلل من الآثار النفسية والبيولوجية السلبية الناشئة عن التوتر والاجتهاد.

كما تناولت دراسة (Chew & Ang,2023) العلاقة بين الأنا الهادئة والأصالة والشفقة بالذات والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) بالغين، كان للعينة تنوع جيد من حيث العمر والجنسية والعرق والدين والمهنة، و أظهرت النتائج أن الأبعاد الثلاثة لمفهوم الذات (الأنا الهادئة، والأصالة، والشفقة بالذات)، كانت مترابطة بشكل إيجابي مع بعضها البعض، وأظهرت النتائج أيضاً أن الأنا الهادئة والأصالة والشفقة بالذات يرتبطان بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة وقد تتبأت الأنا الهادئة والأصالة بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

٤ - الوجود النفسي الأفضل Psychological well-being

يشير كل من (Ryff & Singer, 1998, 2) إلى أن الوجود النفسي الأفضل مفهوم متعدد الجوانب للتجربة الإنسانية؛ حيث يشمل الأبعاد الوجدانية والمعرفية والاجتماعية التي تسهم في جودة حياة الفرد بشكل عام.

وقد أفاد (جبر محمد جبر، ٢٠٠٤، ١٨) أن المعنى القاموسي لكلمة "being" تعنى الوجود، أو الكينونة، أو الجوهر، أما المعنى اللغوي لكلمة "well" فيعني القبول، والصحة الجيدة وحسن الحال، والرفاهية واليسر، وجميعها عناصر للصحة النفسية، ولذلك استخدم الباحث الحالي مصطلح الوجود النفسي الأفضل لأنه يشمل العديد من المعاني الإيجابية.

كما عرف (طاهر سعد عمار، ٢٠٢٠، ١٧٤) الوجود النفسي الأفضل بأنه: "حالة وجودية إيجابية يتم قياس درجة تحققها من خلال عدد من مؤشرات الإحساس الذاتي تتضمن إحساس الفرد العام بالسعادة والرضا، إضافة إلى عدد من المؤشرات الموضوعية تتضمن تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي، والهيمنة على البيئة".

الفرق بين مفهوم الوجود النفسي الأفضل وبعض المصطلحات الأخرى:

(أ) الوجود النفسي الأفضل والسعادة:

ترى (Ryff, 1989, 1070) أن السعادة تعبر عن الإحساس المصاحب لتحقيق أهداف الفرد وقدراته بما يضيف على حياته معنى؛ حيث تعتبر السعادة أحد مؤشرات الوجود النفسي الأفضل، كما أشارت إلى أن الوجود النفسي الأفضل يعكس السمات أو الخصائص طويلة المدى بينما تعكس السعادة الخصائص أو السمات قصيرة المدى. ويصف مايكل أرجايل (١٩٩٣، ١٠) السعادة بأنها "شعور عام بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات"، بالإضافة إلى ذلك فهي "شعور بالبهجة والاستمتاع، واعتبرها حالة نفسية ثابتة نسبياً تتضمن ثلاثة مكونات (الانفعال الموجب، الانفعال السالب، الرضا عن الحياة).

مما سبق يتضح أن مفهوم السعادة يعتبر حالة انفعالية ذات طابع إيجابي، فينظر للسعداء على أنهم أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية وأكثر طمأنينة وتحقيقاً لذواتهم. فقد أشار (Veenhoven, 2010, 605) إلى أن السعادة ليست كحالة انفعالية مؤقتة إنما يمكن اعتبارها سمة

في حال توافر فيها ثلاثة معايير: أن تكون مستقرة، وثابتة في المواقف المختلفة، وأخيراً أن تكون أسبابها داخلية. وقد اتفقت معظم التعريفات السابقة على أن السعادة جزء من الوجود النفسي الأفضل ومؤشر هام عليه.

(ب) الوجود النفسي الأفضل وجودة الحياة:

يرى (Veenhoven,2001,67) أن جودة الحياة مفهوم شامل يتضمن ثلاثة مفاهيم فرعية وهي: جودة البيئة المعيشية، وجودة الأداء، والاستمتاع الذاتي بالحياة. كما يوضح كل من (Gómez et al.,2010,79) أن مفهوم جودة الحياة يتضمن أبعاد موضوعية وذاتية مثل الطعام والسكن والتعليم والصحة، ويرون أن الوجود الأفضل عبارة عن طريقة يقيم بها الأفراد حياتهم في الماضي والحاضر؛ حيث تشمل هذه التقييمات ردود أفعال الأفراد الوجدانية المتعلقة بالأحداث والمزاج والأحكام المتعلقة بطريقة معيشتهم الخاصة أي أن المشاعر الإيجابية والصحة النفسية الخاصة بالأفراد بمثابة ركائز لجودة الحياة.

مما سبق يتضح أن جودة الحياة مفهوم أعم وأشمل من الوجود النفسي الأفضل، ويتم إدراكها من خلال الإدراك الذاتي والموضوعي، فهي حالة شعورية تجعل الفرد قادراً على إشباع حاجاته والاستمتاع بحياته وبالظروف المحيطة به وفقاً لمستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم في المجتمع، وبناء على ما سبق يُعد الوجود النفسي الأفضل مؤشراً على جودة حياة الأفراد.

(ج) الوجود النفسي الأفضل والوجود الروحي الأفضل:

عرف (Opatz,1986,61) الوجود الروحي الأفضل على أنه "الرغبة في البحث عن المعنى والغرض من الوجود البشري". كما عرفه كل من (Gomez & Fisher,2003,1976) على أنه "حالة تعبر عن الهوية والشعور بالنزاهة والمشاعر الإيجابية والسلوكيات والإدراكات التي توفر الرضا والجمال والفرح والحب والاحترام والموقف الإيجابي والسلام الداخلي والانسجام والتوجيه".

وقد ارتبط الوجود الروحي الأفضل إيجابياً مع الوجود النفسي الأفضل، والسعادة، والانفتاح على الخبرات في دراسة كل من (Gomez & Fisher, 2003; Tanhan & Francisco,) (2019).

وأفاد كل من (نعيمة جمال شمس، عماد الدين السكري، ٢٠٠٩، ٣٣٨) بأن الوجود الروحي الأفضل يتحقق من خلال العلاقات المنسجمة مع الخالق سبحانه وتعالى، ومع الآخرين في البيئة المحيطة بما يقود للنمو الأمثل وتحقيق الهدف في الحياة، كما توصلنا إلى أن الوجود الروحي الأفضل يرتبط إيجابياً بالوجود النفسي الأفضل، ويتنبأ بثلاثة من أبعاد الوجود النفسي الأفضل وهي: تقبل الذات بنسبة (١١%)، التمكن من البيئة بنسبة (١٧%)، الأهداف في الحياة بنسبة (١٦%).

مما سبق يتضح أن الوجود الروحي الأفضل يعبر عن بعد الروحانية، وهو العلاقة بين الفرد والله، سبحانه وتعالى، وبين الفرد والآخرين، وتلك العلاقة كلما سمت وارتفعت كلما زاد الانسجام والتناغم بين الفرد وذاته، وبينه والبيئة المحيطة به ويرتبط الوجود الروحي بمعاني كثيرة مثل المحبة والتعاطف والإيثار والثقة والأمل، ويُعد مؤشراً للصحة الروحية. بينما يعتبر الوجود النفسي الأفضل مؤشراً متعدد الأبعاد للصحة النفسية الإيجابية، المتمثلة في زيادة الانفعالات الإيجابية، وتقبل الذات، والعلاقات الجيدة مع الآخرين، ووجود هدف في الحياة، والاستقلالية، والتمكن البيئي، للوصول لأعلى درجات النمو والنضج الشخصي.

١- الأساس النظري للوجود النفسي الأفضل:

- نموذج رايف للوجود النفسي الأفضل Psychological well-being:

قدمت (Ryff, 1989, 1069) نموذجها عن الوجود النفسي الأفضل قائماً على أسس علم نفس نمو الشخصية انطلاقاً من مراحل إريكسون النفسية على مر حياة الانسان، وميول الحياة الأساسية لبوهلر، والتغيرات الشخصية لنيوجارتين، وكلها تعبر عن العافية كمسارات للنمو المستمر عبر دورة الحياة، وعلى أسس علم النفس الكلينيكي واطافاته عن مفهوم الوجود النفسي الأفضل متمثلاً في وجهة نظر ماسلو عن تحقيق الذات، وعبر صياغة جوردون ألبورت عن مفهوم النضج، وتصور كارل روجرز للشخص الذي يعمل بكامل طاقته، ووجهة نظر يونج عن التفرد والسعي نحو التميز

على أساس الإمكانيات الفريدة للإنسان، وبصمات ماري ياهودا عن الصحة النفسية الإيجابية والتي حاولت فيها وصف الصحة النفسية بمصطلحات إيجابية بدلاً من التركيز على مظاهر الاختلال الوظيفي.

أبعاد الوجود النفسي الأفضل وفقاً لنموذج (Ryff,1989): -- حددت رايف ست أبعاد للوجود النفسي الأفضل في الحياة وهي كما يلي:

١- **تقبل الذات Self-acceptance:** أفادت (Ryff, 1989,1071) أن تقبل الذات يعبر عن رضا الفرد عن ذاته بإيجابياتها وسلبياتها سواء في الماضي أو الحاضر. ويتفق (علاء الدين كفاي، ١٩٩٠، ٢٧٠) مع رايف في أن تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها ولا يرفضها أو يكرهها، لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عدم قدرة الفرد عن تقبل الآخرين، وهذا التقبل لا يعني الرضا السلبي عن الذات، بل إن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها.

٢- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others:** وتعني العلاقات الإيجابية وفقاً لوجهة نظر كل من (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs,2001,328) توفر العلاقات بين الشخصية الموثوق فيها، وقدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، وذلك على اعتبار أن هذه العلاقات أحد معايير النضج لشخصية الفرد، وتتمثل إحدى المهام والأهداف الرئيسية للحياة البشرية في الحفاظ على شبكة من العلاقات الوثيقة التي تتميز بالرعاية المتبادلة والتفاعلات اللطيفة والداعمة.

٣- **الهدف في الحياة Purpose in life:** يرى كل من (Suh & Chong,2022,1) أن الهدف في الحياة هو الحكم الذاتي على حياة المرء باعتبارها ذات معنى، ويتدق الناس معنى الحياة عندما يشعرون بأن لديهم أهمية تتجاوز الأشياء التافهة أو اللحظية، أو أن يكون لديهم هدف، وأن يكون لديهم تماسك يتجاوز الفوضى، و يشير هذا إلى أن الحياة عملية تكرارية يتم من خلالها الشعور بالمعنى في الحياة والإحساس به في لحظات معينة قد تختلف من شخص لآخر، وقد تتغير داخل الفرد الواحد عبر مراحل عمره وفقاً للتحديات.

٤- **النمو الشخصي Personal growth**: ويعني النمو الشخصي كما أفادت (Ryff,1989,1071) "الشعور بالنمو والتطور، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وإدراك الفرد لإمكاناته، والتحسين المستمر في الذات، من خلال اكتساب الفرد لمزيد من المعارف والمهارات والخبرات بما يحقق له الكفاءة والقدرة على مواجهة المشكلات".

٥- **التمكن البيئي Environmental mastery**: يرى كل من (Ryff & Singer,1996,18) أن قدرة الفرد على اختيار أو إنشاء بيئات مناسبة له تعتبر إحدى سمات الصحة العقلية، وفقا لنظريات التطور مدى الحياة؛ ولكي يتمكن الشخص من التحكم ببيئته بشكل مناسب، فإنه يحتاج إلى القدرة على إدارة والتحكم في المعتقدات المحيطة، مع التأكيد على الحاجة إلى المضي قدما في العالم وتغييره بشكل بناء من خلال الأنشطة البدنية والعقلية.

٦- **الاستقلالية Autonomy**: تناول (Varelius,2006,244) الاستقلالية بصفقتها من معالم الوجود النفسي والشخصي الأفضل؛ حيث أن المفهوم يعني بصفة عامة الحكم الذاتي، فالاستقلالية تعني القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة في حياة الفرد في ضوء معايير ذاتية، فإذا نبعث قرارات الأشخاص ورغباتهم ومعتقداتهم من مؤثرات خارجية كالتنشئة الاجتماعية والإملاءات الخارجية فهؤلاء الأشخاص لا يتسمون بالاستقلالية ولكن يتسمون بالاتكالية.

العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل والأنا الهادئة:

هدفت دراسة (Akca & Sumer,2016,409) إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الأنا الهادئة في الثقافة التركية، والتحقق من العلاقة بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل، وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة بتركيا. مجموع عينة الدراسة (٢٥٤) طالبًا جامعيًا تركيًا، (١٣١) من الطالبات الإناث، (١٢٣) من الطلاب الذكور بمتوسط عمر (٢٢,٠٤) عاماً، وانحراف معياري قدره (٢,٠١) شاركوا في الدراسة باستخدام برنامج عبر الإنترنت، أسفرت النتائج عن ارتباط الأنا الهادئة بشكل إيجابي بالوجود النفسي الأفضل، وبعض سمات الشخصية الإيجابية كالانفتاح على الخبرة والانبساطية.

وهدفت دراسة (Wayment & Bauer,2018,881) لفحص الارتباط بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل لدى عينة مكونة من (١١١٧) طالباً من طلاب الجامعة (٨٠%) من الإناث والباقي من الذكور بمتوسط عمر يتراوح بين (١٩-٢٠) عاماً، وانحراف معياري قدره (١,٠) وأسفرت النتائج عن الارتباط الإيجابي بين الأنا الهادئة، والوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة.

العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل والشفقة بالذات:

اختبرت دراسة (Zessin et al.,2015) العلاقة بين الشفقة بالذات والأشكال المختلفة للوجود الأفضل (النفسي، والمعرفي، والانفعالي) ، بحجم عينة إجمالي بلغ (١٦٤١٦) مفردة ، أسفرت النتائج عن علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل؛ حيث كانت العلاقة أقوى مع الوجود المعرفي الأفضل والوجود النفسي الأفضل مقارنة بالوجود الانفعالي الأفضل.

وكان الهدف من دراسة (McKay & Walker,2021) هو فحص العلاقة بين اليقظة الذهنية - الشفقة بالذات - الوجود النفسي الأفضل، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (١٩٠) فرد من الولايات المتحدة الأمريكية (٦٣%) من الإناث، (٣٧%) من الذكور، بمتوسط عمري قدره (٤٣,٥٨) عاماً، حيث تبين أن اليقظة الذهنية والشفقة بالذات يرتبطان بشكل إيجابي بالوجود النفسي الأفضل، وكانت السعادة الذاتية والتأثير الإيجابي مؤشرات جيدة للوجود النفسي الأفضل.

بناءً على مراجعة الدراسات السابقة ونتائجها تم صياغة فروض البحث الحالي كما يلي:-

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأنا الهادئة والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.
- ٤- تُسهم كل من الأنا الهادئة والشفقة بالذات اسهاماً نسبياً في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة.

إجراءات البحث:-

- المنهج المستخدم: اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي.
- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب جامعة المنوفية.
- عينة البحث:

(أ) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: شملت عينة البحث الاستطلاعية (١٩٥) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣ من الفرقة الثانية، والثالثة، وبواقع (١٢٣) طالبة، (٧٢) طالباً، بمتوسط عمري (٢٠,٥٣) عامًا، وانحراف معياري (٢,٤١)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. وجدول (١) يوضح الأعداد والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب الفرقة والنوع.

جدول رقم (١) الأعداد والنسب المئوية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية

الفرقة	طالب	طالبة	الإجمالي	النسبة المئوية
الثانية	٤٣	٦٤	١٠٧	%٥٤,٨٧
الثالثة	٢٩	٥٩	٨٨	%٤٥,١٣
المجموع	٧٢	١٢٣	١٩٥	%١٠٠

المتوسط العمري (٢٠,٥٣)، انحراف معياري (٢,٤١)

(ب) العينة الأساسية: شملت عينة البحث الأساسية عدد (٤٦٥) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية، في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣ من الفرقة الثالثة والرابعة، وكان عدد الطلاب الذكور (١٥١) طالباً، وعدد الطالبات الإناث (٣١٤) طالبة بمتوسط عمري (٢١,٤٣) عامًا، وانحراف معياري (٢,٣٢)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وجدول (٢) يوضح الأعداد والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب الفرقة والنوع.

جدول (٢) الأعداد والنسب المئوية لعينة الدراسة الأساسية

النسبة المئوية	الإجمالي	طالبة	طالب	الفرقة
٥٤,٦٢%	٢٥٤	١٩١	٦٣	الثالثة
٤٥,٣٨%	٢١١	١٢٣	٨٨	الرابعة
١٠٠%	٤٦٥	٣١٤	١٥١	المجموع

المتوسط العمري (٢١,٤٣)، انحراف معياري (٢,٣٢)

أدوات البحث: للتحقق من أهداف البحث الحالي تطلب من الباحث استخدام الأدوات الآتية:

١- مقياس الأنا الهادئة:

تم بناء المقياس من قبل (Wayment et al.,2015)، وقامت بترجمته وتقنينه وفقاً للبيئة العربية (صفاء عبد الحسين محمد، ٢٠٢١)، و يتألف المقياس من ١٤ فقرة وإمام كل فقرة خمس بدائل متدرجة بطريقة ليكرت للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) تعطى لها عند التصحيح (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حالة الفقرات التي تكون باتجاه قياس الأنا الهادئة ويعكس التصحيح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة الفقرات التي لا تكون باتجاه قياس الأنا الهادئة، وللمقياس أربع أبعاد تعكس سمة الأنا الهادئة، وتتنوع الفقرات بصورة عشوائية على مقياس الأنا الهادئة. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٣٠٣) فرداً تم اختيارهم من طلبة علم النفس بجامعة خاصة في وسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية وتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٥٢) سنة، بمتوسط عمر زمني (١٨,٨١) سنة وانحراف معياري (٨٩) ٢، وبلغت نسبة الإناث ٥٤%، ونسبة الذكور ٣٥%، ونسبة ١١% لم تحدد النوع. وأسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن تشعب المفردات على أربعة مكونات، وكانت تشعبات العامل الأول (٠,٧٩، ٠,٧٢، ٠,٦٧)، وتشعبات العامل الثاني (٠,٧١، ٠,٦٩، ٠,٥٤)، وتشعبات العامل الثالث (٠,٧٥، ٠,٦٣، ٠,٥٧، ٠,٤٥)، وتشعبات العامل الرابع (٠,٧٦، ٠,٧٣، ٠,٦٥، ٠,٦١) على الترتيب. كما أسفر التحليل العاملي التوكيدي عن تشعب العوامل الأربعة على عامل واحد، وكانت

تشبعاتها على الترتيب (٠,٣٩, ٠,٣٨, ٠,٥٠, ٠,٧٨)، وبلغت قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس على الترتيب (٠,٧٧, ٠,٧٤, ٠,٧٣, ٠,٧٦)، وللمقياس ككل (٠,٧٥).
التحقق من موثوقية المقياس في البحث الحالي: للتحقق من ذلك تم استخدام ما يلي:
١- لاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

جدول رقم (٣) معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية لمقياس الأنا الهادئة (ن = ١٩٥)

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد
** ٠, ٤٣٩	٣	الهوية الشاملة	* ٠, ١٣٠	٢	الوعي المنفصل
** ٠, ٤٤٨	٧		** ٠, ٣٥٣	٦	
** ٠, ٤١٦	١٢		** ٠, ٣٧٠	١٠	
** ٠, ٥٠٤	١	عقلية النمو	** ٠, ٦١٥	٤	تنبؤ منظور الآخر
** ٠, ٤٨٣	٥		** ٠, ٥٧٢	٨	
** ٠, ٥٠٠	٩		** ٠, ٣٠٤	١١	
** ٠, ٢٦٧	١٤		** ٠, ٤٩٤	١٣	

** دال عند مستوى ٠,٠٠١ ، * دال عند مستوى ٠,٠٥

وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، وكما هو موضح من جدول رقم (٣) فإن جميع مفردات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارة رقم (٢) دالة عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يدل على تمتع مفردات المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

أ- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٤) يوضح نتيجة ذلك كما يلي:

جدول (٤) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الأنا الهادئة (ن = ١٩٥)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٣٦٩	الوعي المنفصل
**٠,٥٦٢	الهوية الشاملة
**٠,٧٥٧	تبني منظور الآخر
**٠,٦٦٦	عقلية النمو

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، * دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

ويتضح من جدول رقم (٤) أن الارتباطات البينية بين أبعاد مقياس الأنا الهادئة جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الأنا الهادئة بطريقتين:

١- طريقة التجزئة النصفية: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على النصف الأول من المقياس (المفردات الفردية) ودرجاتهم على النصف الثاني من المقياس (المفردات الزوجية) بطريقة سبيرمان- براون فكانت قيمته (٠,٥٨٢)، وبطريقة جيتمان وكانت قيمته (٠,٥٨٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٢- طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل بعد من أبعاد المقياس الأربعة على حدة ، وبلغت قيم معاملات الثبات (٠,٧٤٧ ، ٠,٧١٦ ، ٠,٦٣٩ ، ٠,٦٧٨) ، ووجدول رقم (٥) يوضح تلك المعاملات.

جدول رقم (٥) ثبات مقياس الأنا الهادئة (ن = ١٩٥)

معاملات ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس
** ٠,٧٤٧	الوعي المنفصل
** ٠,٧١٦	الهوية الشاملة
** ٠,٦٣٩	تبني منظور الآخر
** ٠,٦٧٨	عقلية النمو
** ٠,٧٢٦	المقياس ككل

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وينضح من جدول رقم (٥) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأي من الأبعاد الأربعة للمقياس، كانت أقل من معاملات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية، فضلا عن أن جميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ، وجميعها قيم مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

١- مقياس الشفقة بالذات : أعد مقياس الشفقة بالذات (فتحي عبد الرحمن الصبح، ٢٠١٣) وفقا لتصور (Neff,2003)؛ وذلك من أجل توفير أداة لقياس مفهوم الشفقة بالذات يتوافق

المعامل الارتباط	المفردة	البعد	المعامل الارتباط	المفردة	البعد	المعامل الارتباط	المفردة	البعد
**٠,٣٦٧	٣	الإنسانية المشتركة	*٠,١١٣	٤	الحكم على الذات	**٠,٤٦٣	١	الرفق بالذات
**٠,٤٣٧	٩		*٠,١١٦	١٠		**٠,٥٢٠	٧	
**٠,٥٠٩	١٥		**٠,٣٩٨	١٦		**٠,٣٠٣	١٣	
**٠,٤٣٣	٢١		**٠,٣٢٦	٢٢		**٠,٥٨٧	١٩	
**٠,٣٨٧	٢	التوحد المفرط مع الذات	**٠,٤٢٩	٥	اليقظة الذهنية	**٠,٣٨٠	٦	العزلة
**٠,٣٤٠	٨		**٠,٤٣٢	١١		**٠,٣٨٢	١٢	
**٠,٢٧٧	١٤		**٠,٢٢٠	١٧		**٠,٤٥٥	١٨	
**٠,٣٠٣	٢٠		**٠,٣٧١	٢٣		**٠,٤٠٤	٢٤	

مع واقع البيئة المصرية. وقد قام بإعداد صورة أولية للمقياس تتكون من (٢٤) عبارة، تتوزع على ستة أبعاد بواقع (٤) عبارات لكل بعد.

تم التحقق من موثوقية المقياس في البحث الحالي كما يلي:

- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له (ن = ١٩٥)

** دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ ، * دال عند مستوى ٠,٠٥ .

- تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، كما هو موضح بالجدول رقم (٦)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارتين (٤ ، ١٠) من البعد الثاني وهما دالتين إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥). ويشير ذلك إلى ارتباط جميع مفردات مقياس الشفقة بالذات بالأبعاد التي تنتمي إليها؛ مما يدل على تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

- تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس؛ وجدول رقم (٧) يوضح نتيجة ذلك:

جدول رقم (٧) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ١٩٥)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠, ٦٦٣	الرفق بالذات
**٠, ٢٩٠	نقد الذات
**٠, ٦٣٣	الإنسانية المشتركة
**٠, ٦١٥	العزلة
**٠, ٥٠٩	اليقظة الذهنية
**٠, ٥٢١	التوحد المفرط مع الذات

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (٦) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي.

- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات مقياس الشفقة بالذات بالطرق الإحصائية التالية:

أ- طريقة التجزئة النصفية: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على النصف الأول من المقياس (المفردات الفردية) ودرجاتهم على النصف الثاني من المقياس (المفردات الزوجية) بطريقة سبيرمان-براون فكانت قيمته (٠,٥٢٠)، وبطريقة جيتمان وكانت قيمته (٠,٥١٩) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

ب- طريقة ألفا كرونباخ : حيث تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل بعد من أبعاد المقياس الستة، وكذلك لدرجتهم الكلية، وجدول رقم (٨) يوضح تلك المعاملات.

جدول رقم (٨) ثبات مقياس الشفقة بالذات (ن = ١٩٥)

أبعاد المقياس	معاملات ألفا كرونباخ
الرفق بالذات	** ٠,٦٥٥
نقد الذات	** ٠,٧٠٢
الإنسانية المشتركة	** ٠,٦٤٤
العزلة	** ٠,٦٧٥
اليقظة الذهنية	** ٠,٦٩٠
التوحد المفرط مع الذات	** ٠,٦٩٠
الدرجة الكلية للمقياس	** ٠,٧٠٩

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (٨) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأي من الأبعاد الستة للمقياس كانت أقل من معاملات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية، فضلاً عن أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبذلك يكون تم التحقق من ثبات هذا المقياس، وكذلك من صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

مقياس الوجود النفسي الأفضل: أعدت المقياس في صورته الأجنبية (Ryff,1989,1072)، وقام كل من (نعيمه جمال شمس، عماد الدين السكري، ٢٠٠٩) بتعريبه، والتأكد من صلاحيته على البيئة المصرية،

- تم التحقق من صلاحية المقياس في البحث الحالي باستخدام الإجراءات التالية:

أ- الاتساق الداخلي: باستخدام معامل ارتباط بيرسون، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (٩).
يتضح من الجدول رقم (٩) أن مفردات مقياس الوجود النفسي الأفضل لها علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (٩) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة بالدرجة الكلية للقياس (ن = ١٩٥)

معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة	معامل الارتباط	الفترة
**،.٦٥٩	٧١	**،.٦٥٤	٥٧	**،.٧١١	٤٣	**،.٦٥١	٢٩	**،.٧٥٤	١٥	**،.٧٣٤	١		
*،.٣٠٥	٧٢	**،.٥٤٣	٥٨	**،.٥٣٣	٤٤	**،.٦٢٢	٣٠	**،.٥٤٤	١٦	**،.٦٥٥	٢		
**،.٥٦١	٧٣	**،.٧٦٥	٥٩	**،.٦٤٣	٤٥	**،.٥٦١	٣١	**،.٥٤٤	١٧	*،.٣٠١	٣		
**،.٦٨٧	٧٤	**،.٧٨٨	٦٠	**،.٥٤٣	٤٦	**،.٧٣٢	٣٢	**،.٧٩٨	١٨	**،.٤٨٧	٤		
**،.٦٩٩	٧٥	**،.٦٢١	٦١	**،.٥٤٣	٤٧	**،.٥٢١	٣٣	**،.٨٩٢	١٩	**،.٥٣٣	٥		
**،.٦١١	٧٦	**،.٥٦٧	٦٢	**،.٧٦٥	٤٨	**،.٤٠١	٣٤	**،.٧٦٥	٢٠	**،.٦٤٢	٦		
**،.٧٤٣	٧٧	*،.٣٠١	٦٣	**،.٦٥٣	٤٩	**،.٥٣٢	٣٥	**،.٥٦٧	٢١	**،.٥١١	٧		
**،.٧٢١	٧٨	**،.٥٦٧	٦٤	**،.٥٦٧	٥٠	**،.٦٤٣	٣٦	**،.٦٨٣	٢٢	**،.٥٢٣	٨		
**،.٥٢٩	٧٩	**،.٦٩٨	٦٥	**،.٦٥٤	٥١	**،.٧٤٢	٣٧	**،.٦٢١	٢٣	**،.٤٩٩	٩		
**،.٤٠٩	٨٠	**،.٦٥٢	٦٦	**،.٤٥٣	٥٢	**،.٦٩٨	٣٨	*،.٣١٢	٢٤	**،.٥٦٧	١٠		
**،.٥٩٦	٨١	**،.٥٦٧	٦٧	**،.٥٦٩	٥٣	**،.٥٨٩	٣٩	**،.٥٤٣	٢٥	**،.٧٥٤	١١		
**،.٥٧٢	٨٢	**،.٦٥٤	٦٨	**،.٧٢٢	٥٤	**،.٦١١	٤٠	**،.٧٦٣	٢٦	**،.٥٩٦	١٢		
**،.٥٣٤	٨٣	**،.٥٣٩	٦٩	**،.٥٦٧	٥٥	**،.٥٤٢	٤١	**،.٦٥٤	٢٧	*،.٣٠٢	١٣		
**،.٥٨٣	٨٤	**،.٥٢٣	٧٠	**،.٥٧٩	٥٦	**،.٦٤١	٤٢	**،.٤٥٦	٢٨	**،.٧٦٥	١٤		

** دال إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) * دال عند مستوى (٠،٠٥)

ب- حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (١٠) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي

الأفضل (ن=١٩٥)

أبعاد المقياس	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية
تقبل الذات	**٠.٧١١
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠.٦٦٢
الهدف في الحياة	**٠.٧٦٤
النمو الشخصي	**٠.٧٣٥
التمكن البيئي	**٠.٧٩٠
الاستقلالية	**٠.٦٤٠

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

يوضح الجدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية من مقياس الوجود النفسي الأفضل دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

- ثبات مقياس الوجود النفسي الأفضل في البحث الحالي : تم التحقق بطريقتين
 - طريقة التجزئة النصفية: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على النصف الأول من المقياس (المفردات الفردية) ودرجاتهم على النصف الثاني من المقياس (المفردات الزوجية) بطريقة سبيرمان- براون فكانت قيمته (٠,٦٢٠) ، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

- طريقة ألفا كرونباخ: حيث تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك لدرجاتهم الكلية، وجدول رقم (١١) يوضح تلك المعاملات.

جدول (١١) ثبات مقياس الوجود النفسي الأفضل (ن = ١٩٥)

أبعاد المقياس	معاملات ألفا كرونباخ
تقبل الذات	**٠.٧٥٥
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٠.٦٠٢
الهدف في الحياة	**٠.٦٦٤
النمو الشخصي	**٠.٧٠٥
التمكن البيئي	**٠.٧٣٠
الاستقلالية	**٠.٦٩٠
المقياس ككل	**٠.٧٦٩

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول رقم (١١) أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأي من الأبعاد الستة للمقياس كانت أقل من معاملات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية، فضلا عن أن جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

الأساليب الإحصائية المستخدمة: - تم استخدام حزمة البرامج الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS/ V28)، و معادلة سبيرمان- براون لإيجاد ثبات الأدوات باستخدام طريقة التجزئة النصفية. معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات الأدوات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ. معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة. معادلة تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل من خلال متغيري الأنا الهادئة، والشفقة بالذات.

- نتائج فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها: -

١- نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأنا الهادئة والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة. ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث

بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الأنا الهادئة، ودرجاتهم على مقياس الشفقة بالذات، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول رقم (١٢).

جدول (١٢) معامل ارتباط بيرسون بين الأنا الهادئة والشفقة بالذات (ن=٤٦٥)

التوحد المفرط	اليقظة الذهنية	العزلة	الانسانية المشتركة	الحكم على الذات	اللفظ بالذات	الشفقة بالذات
						الأنا الهادئة
**٠.١٧٦ -	**٠.٤٦٦	**٠.٢٣٢ -	**٠.٣٤٥	**٠.٢٣٢ -	**٠.٤٣٥	الوعي المنفصل
**٠.٢٦٥ -	**٠.٣٩٨	**٠.٣٢٥ -	**٠.٤٧٦	**٠.٣٨٤ -	**٠.٣٩٢	الهوية الشاملة
**٠.٢٣٤ -	**٠.٢٦٦	**٠.٢٠٤ -	**٠.٤٣٤	**٠.٣٤٥ -	**٠.٣٣٤	أخذ المنظور
**٠.٢٦٥ -	**٠.٤٣٥	**٠.٤٧١ -	**٠.٣٦٥	**٠.٢٧٦ -	**٠.٤٥٦	النمو
**٠.٣٤٥ -	**٠.٤٠٧	**٠.٤٥٥ -	**٠.٥٦٥	**٠.٤٥٤ -	**٠.٥٤٣	الدرجة الكلية

** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول رقم (١٢) إلى ما يلي: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الأنا الهادئة والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللفظ بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة الذهنية)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الأنا الهادئة والأبعاد السلبية للشفقة بالذات (الحكم على الذات - العزلة - التوحد المفرط مع الذات)، ومعنى ذلك أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الأنا الهادئة صاحبها ارتفاع في درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات بالنسبة للأبعاد الإيجابية لها، والعكس كلما انخفضت درجات الطلاب على مقياس الأنا الهادئة كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات بالنسبة للأبعاد السلبية.

وتتفق تلك النتائج السابقة مع دراسة كل من (Wayment, West & Craddock, 2016)، في ارتباط الأنا الهادئة إيجابياً بالشفقة بالذات، وتم إثبات أن الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين يعمل على تقوية المشاعر الإيجابية ويقلل من الآثار النفسية والبيولوجية السلبية الناشئة عن التوتر والاجهاد لدى طلبة الجامعة. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Wayment et al.

(2015) عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين الأنا الهادئة وكل من الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والتسامي بالذات، والصدق، والتواضع، والتنظيم الذاتي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين. كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة (Chew & Ang,2023) ؛ حيث أظهرت النتائج أن الأبعاد الثلاثة لمفهوم الذات (الأنا الهادئة، والأصالة، والشفقة بالذات) ، كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع بعضها البعض.

ويمكن تفسير ذلك بأن الأنا الهادئة بما تشمله من خصائص النضج والنمو والتوازن واستيعاب للخبرات على مر الزمن، تجعل طلبة الجامعة أكثر قدرة على تقبل ذاتهم ومواجهة المصاعب والشدائد بصورة أكثر مرونة وانفتاح على أنها جزء من التجربة الإنسانية المشتركة التي تمر بجميع البشر وليست قاصرة على الشخص نفسه، وهذا ما أكدته دراسة (Wayment et al., 2018) ؛ حيث أظهر الأفراد الذين يتميزون بخصائص الأنا الهادئة أنهم قادرون بشكل خاص على مواجهة التوتر في الشدائد ولحظات الحياة الحرجة باستخدام أهداف أكثر تعاطفاً.

١- نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها: ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الأنا الهادئة، ودرجاتهم على مقياس الوجود النفسي الأفضل ، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣) معامل ارتباط بيرسون بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل (ن=٤٦٥)

الدرجة الكلية	الاستقلالية	التمكن البيني	النمو	الهدف في الحياة	العلاقات الإيجابية	تقبل الذات	الوجود النفسي الأفضل
							الأنا الهادئة
**٠.٣٢٦	**٠.٢٥٦	**٠.٣٦٥	**٠.٣٤٣	**٠.٢٣٢	**٠.٢٧٩	**٠.٢٩٣	الوعي المنفصل
**٠.٣٦٧	**٠.٣٧٦	**٠.٤١٩	**٠.٣٥٥	**٠.٣٢٤	*٠.٢٢٠	**٠.٣٦٢	الهوية الشاملة
**٠.٤٢٦	**٠.٢٣٤	**٠.٤٢٨	**٠.٢٦٧	**٠.٢٥٦	**٠.٢٤٣	**٠.٣٣٠	أخذ المنظور
**٠.٣٣٢	**٠.٤٧٦	**٠.٣٠٩	**٠.٣٩٩	*٠.٢٦٦	**٠.٢٤٥	**٠.٢٣٢	النمو
**٠.٤٦٨	**٠.٤٢٣	**٠.٤٢٥	**٠.٤٦٠	**٠.٣٣٢	**٠.٣٨٨	**٠.٣٣٨	الدرجة الكلية

* دال عند مستوى (٠.٠٥)، ** دال عند مستوى (٠.٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول رقم (١٣) إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى دلالة يتراوح بين (٠,٠٥ ، ٠,٠١)، بشكل إجمالي، بين أبعاد الأنا الهادئة، وأبعاد الوجود النفسي الأفضل، وهذه النتيجة تعضض الفرض الثاني بقوة ، وثبتت وفقاً لمؤشرات التحليل الإحصائي السابق قبول الفرض الثاني من وجود علاقة ارتباطية بين الأنا الهادئة ، والوجود النفسي الأفضل بما يتفق مع دراسة (Huffman et al., 2015)؛ حيث أثبتت أن المستويات المرتفعة من الأنا الهادئة مرتبطة بتفكير أقل سلبية وأكثر شمولية، وأساليب مواجهة فعالة مثل التركيز بشكل أكبر على المشكلة، والصحة البدنية، والوجود الأفضل، والبنى المتعلقة بالتوازن والنمو كالتواضع، والتسامي بالذات، وقد أثبتت الدراسة أن الأنا الهادئة مؤشر فريد للرضا عن الحياة ، وهو مؤشر أساسي للوجود النفسي الأفضل.

كما اتفقت مع دراسة (Wayment & Bauer, 2017) التي أثبتت الارتباط الإيجابي بين الأنا الهادئة، والقيم والدوافع التي توازن الاهتمامات بين الذات والآخرين؛ حيث وجد أن الأنا الهادئة

مرتبطة بمستويات أعلى من تقدير الذات، والرضا عن الحياة ، والمرونة ، وفي الوقت نفسه، بالمواقف والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية المتكررة، والتفكير المرن، والتفكير المنفتح. كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Boin & Voci, 2019) من وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الأنا الهادئة و الوجود النفسي الأفضل حيث ارتبطت إيجابيا بكل من الرضا عن الحياة، و الانفعالات الإيجابية، مما يشير إلى أن الأنا الهادئة لها دور في تيسير الوجود النفسي الأفضل. كما اتفقت مع دراسة ليو وآخرون (Liu et al.,2022) من وجود ارتباط إيجابي بين الأنا الهادئة، والوجود النفسي الأفضل وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة من عينة تلك الدراسة.

ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين الأنا الهادئة والوجود النفسي الأفضل لدى عينة البحث الحالي من طلبة الجامعة، إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى في مقياس الأنا الهادئة يميلون إلى التوازن النفسي، والتفكير في مصالح الزملاء المحيطين ومحاولة مساعدتهم بالوسائل المتاحة بكل محبة وتقاني ، والاستماع لوجهات النظر الأخرى دون تعالي أو أخذ موقف عدائي في حالة أن يكون الرأي الآخر مخالف للفناعات الشخصية أو المبادئ العامة للشخص، وكل ما سبق يحسن من العلاقات الشخصية الإيجابية بين أصحاب المستوى المرتفع من خصائص الأنا الهادئة مما يدعم لديهم المشاعر الإيجابية تجاه المحيطين بهم من زملاء ومعلمين ، وبالتالي يحسن لديهم مشاعر الوجود النفسي الأفضل والتخلي بمقوماته من علاقات إيجابية بالآخرين، واستقلالية، وتمكن بيئي، وتحقيق الهدف في الحياة، كما يفترض تحقيق النمو الشخصي والنضج الذاتي والانفعالي، وهذا كله يؤدي إلى تقبل للذات، والاعتداد بالنفس بالتبعية.

٢- نتائج اختبار الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها: ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة"، ولاختبار صحة هذا الفرض؛ قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات، ودرجاتهم على مقياس الوجود النفسي الأفضل؛ وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١٤).

جدول (١٤) معامل ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل (ن=٤٦٥)

الدرجة الكلية	الاستقلالية	التمكن البيئي	النمو	الهدف في الحياة	العلاقات الإيجابية	تقبل الذات	الوجود النفسي
							الأفضل
**٠.٣٤٣	*٠.١٨٦	**٠.٢٣٠	**٠.٢٧٠	**٠.٣٩٣	**٠.٢٨٤	**٠.٢٦٠	الشفقة بالذات
**٠.٢٩٦	*٠.١٩٦	*٠.١٨٠	*٠.١٦٠	*٠.١٩٦	*٠.١٧٣	**٠.٢٩٠	اللطيف بالذات
**٠.٣٥١	**٠.٢٥٣	*٠.١٩٤	**٠.٢٤٤	*٠.١٥٣	**٠.٢٩٨	**٠.٢٣٤	نقد الذات
*٠.١٦٤	*٠.١٢٢	*٠.١٥٤	*٠.١٦٤	*٠.١١٣	**٠.٢٩٢	*٠.١٩٤	الإنسانية المشتركة
**٠.٣٩٨	**٠.٢٣٥	*٠.١٦٧	**٠.٢٧٧	*٠.١٢٣	**٠.٢٩٤	**٠.٢٦٧	العزلة
**٠.٢٥١	*٠.١٥٧	*٠.١٧٤	*٠.١٦٤	*٠.١٥٩	**٠.٢٥٥	*٠.١٨٤	اليقظة الذهنية
							التوحد المفرط

* دال عند مستوى (٠.٠٥)، ** دال عند مستوى (٠.٠١)

تشير النتائج الواردة في جدول رقم (١٤) إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية تراوح بين (٠.٠٥، ٠.٠١) بين أبعاد الوجود النفسي الأفضل، والأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطيف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة الذهنية)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة تراوح بين (٠.٠٥، ٠.٠١). بين أبعاد الوجود النفسي الأفضل، والأبعاد السلبية للشفقة بالذات (الحكم على الذات - العزلة - التوحد المفرط مع الذات)، ومعنى ذلك أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات بالنسبة للأبعاد الإيجابية لها، زادت درجاتهم على مقياس الوجود النفسي الأفضل، والعكس كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات بالنسبة للأبعاد السلبية لها، كلما انخفضت درجاتهم على مقياس الوجود النفسي الأفضل.

تتفق هذه النتائج مع دراسة (Zessin et al., 2015) حيث أسفرت نتائجها عن علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل؛ حيث كانت العلاقة أقوى مع الوجود المعرفي الأفضل والوجود النفسي الأفضل مقارنة بالوجود الانفعالي الأفضل. واتفقت كذلك مع دراسة (أميرة علاجي، ٢٠٢٠) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والوجود النفسي الأفضل، كما تتبأ الوجود النفسي الأفضل بالشفقة بالذات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (McKay & Walker,2021)؛ حيث أثبتت أن اليقظة الذهنية والشفقة بالذات يرتبطان بشكل إيجابي بالوجود النفسي الأفضل. وتتفق أيضا مع دراسة (Blasco-Belled et al., 2022)؛ حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقات ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة و الوجود النفسي الأفضل، وعلاقة سلبية مع أعراض الضغط النفسي، والتوتر الانفعالي. وتتفق مع دراسة (Tran,et al.,2022)؛ التي أثبتت نتائجها وجود علاقة إيجابية طردية بين الشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل؛ حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات لديهم مستويات أعلى من الوجود النفسي الأفضل. وتتفق كذلك مع دراسة (Hatun & Kurtça,2022)؛ حيث أظهرت نتائجها علاقات إيجابية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والوجود النفسي الأفضل.

ويمكن تفسير العلاقة بين الشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة بناءً على استقراء الدراسات السابقة؛ حيث أن الشفقة بالذات تعتبر من أقوى المؤشرات المستقلة للصحة النفسية بين التراكيب النفسية الإيجابية، كما يمكن أن تساعد الشفقة بالذات طلبة الجامعة على التعامل مع اضطرابات صحتهم النفسية مع مساعدتهم أيضًا على زيادة صحتهم النفسية؛ حيث تُعد الشفقة بالذات من العوامل الوقائية فيما يتعلق بالصحة النفسية لفئات مختلفة من الناس؛ ويظهر ذلك من خلال الأدوار الوقائية للشفقة بالذات ضد الضيق النفسي، وتسهيل الوجود النفسي الأفضل، وقدرتها على خفض الآثار النفسية السلبية، مثل الاكتئاب والقلق، وتخفيض من مستوى الانفعالات السلبية، وتحسن من الدافعية للإنجاز، وتحسن من مستوى التفاؤل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات الاجترار، وقمع الأفكار ونقد الذات؛ من ثمّ تيسير الوجود النفسي الأفضل.

٣- نتائج اختبار الفرض الرابع ومناقشتها وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على: " يسهم كل من الأنا الهادئة والشفقة بالذات اسهاماً نسبياً في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة". ولاختبار صحة هذا الفرض؛ تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد على استجابات

عينة الدراسة من طلبة الجامعة على مقياس الأنا الهادئة، ومقياس الشفقة بالذات كمتغيرات مستقلة، ومقياس الوجود النفسي الأفضل كمتغير تابع؛ وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (١٥).

جدول (١٥) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل من خلال الأنا الهادئة والشفقة بالذات

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل الانحدار بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
الوجود النفسي الأفضل	الثابت	٥٥,٠٧	٠,٠١	٠,٦٧	٠,٤٧	٧٦,١١	١٤,٢٣	٠,٠١
	الأنا الهادئة					٠,٥٥	٤,٩٥	٠,٠١
	الشفقة بالذات					٠,٣٤	٣,٦١	٠,٠١

ويتضح من الجدول (١٥) أن متغيري الأنا الهادئة، والشفقة بالذات قد استطاعا أن يفسرا (٤٧%) من تباين درجات أفراد عينة الدراسة في الوجود النفسي الأفضل؛ حيث بلغت قيمة ف (٥٥,٠٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وفي ضوء النتائج السابقة تكون معادلة الانحدار لإسهام الأنا الهادئة والشفقة بالذات بالوجود النفسي الأفضل لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة كالتالي:

$$\text{الوجود النفسي الأفضل} = ٧٦,١١ + ٠,٥٥ \times \text{الأنا الهادئة} + ٠,٣٤ \times \text{الشفقة بالذات}$$

وبناءً على ذلك، يتضح أن الأنا الهادئة والشفقة بالذات مجتمعان يسهمان بنسبة (٤٧%) في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل ككل لدى طلبة الجامعة من عينة الدراسة؛ وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الرابع.

وتتفق هذه النتائج في مضمونها مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة (Wayment, West & Craddock, 2016)؛ حيث أسهم كل من الشفقة بالذات، والأنا الهادئة

في التنبؤ بالرضا عن الحياة (أحد المؤشرات الهامة للوجود النفسي الأفضل). كما تتفق الدراسة الحالية، جزئياً، مع ما توصلت إليه دراسة (أيمن حلمي عويضة، ٢٠١٦) من إسهام الشفقة بالذات في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل بمستوى دلالة إحصائية (٠,٠١). كما تتوافق مع نتائج دراسة (Fuentes et al.,2022) التي أثبتت أن اليقظة الذهنية (أحد أبعاد الشفقة بالذات) يسهم في التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل.

وتتفق الدراسة الحالية أيضاً مع بعض النتائج في دراسة (Liu et al.,2021) التي أثبتت قدرة الأنا الهادئة على التنبؤ بالوجود النفسي الأفضل من خلال متغير وسيط وهو وضوح مفهوم الذات.

على حين اختلفت الدراسة الحالية مع بعض نتائج دراسة (أميرة علاجي، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى قدرة الوجود النفسي الأفضل في التنبؤ بالشفقة بالذات، على خلاف الدراسة الحالية التي تحققت من قدرة الشفقة بالذات في الاسهام مع الأنا الهادئة بالتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل. ويمكن تفسير العلاقة بين الأنا الهادئة ، والشفقة بالذات، والوجود النفسي الأفضل وذلك وفقاً للدراسات السابقة حيث أثبتت دراسة (Klinge & Van Vliet, 2019,332) الارتباط الإيجابي للشفقة بالذات بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة؛ حيث تتضمن الشفقة بالذات الانخراط في أنشطة ممتعة، والحفاظ على نظرة إيجابية، والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، والعمل على تحسين الذات وجعلها جذابة للآخرين، وتقبل الذات والتوازن الانفعالي، كما ترتبط بتجاوز المشكلات الدراسية والتعامل معها بمرونة كافية؛ مما ينعكس إيجابياً على تعلم الطلاب ومواصلة دراستهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أميرة بنت امعادي علاجي. (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية. مجلة التربية، ع١٨٥، ج١، ٥٨٥-٦٠٦.
- جبر محمد جبر. (٢٠٠٤). تقدير الذات وعلاقته بالوجود الافضل لدى مرضى السرطان مقارنة بالأصحاء. دراسات عربية في علم النفس، ٣(٣)، ٨٩-١١.
- طاهر سعد حسن عمار. (٢٠٢٠). الوجود النفسي الممتلئ للأطفال وعلاقته باضطرابات السلوك لديهم. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٢(٦٢)، ١٧٣-٢٠٨.
- علاء الدين أحمد كفاي. (١٩٩٠). الصحة النفسية. (ط٣)، دار الهجرة، القاهرة.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، عادل سيد عبادي. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارات الأنا الهادئة في تنمية التواضع الفكري لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٨٦(٨٦)، ٥١٩-٥٦١.
- مايكل أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد (١٧٥)، المجلس الوطني للثقافة والفن، الكويت.
- هديل حسين فرج، منار فتحي عبد اللطيف. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٣٣(٢)، ٣٠١-٣٧٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1007-1020.
- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski, & W. K. Gabrenya Jr. (Eds.), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370.
- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3).
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
- Chew, L. C., & Ang, C. S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42(7), 5254-5264.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P. D., & Silva, J. P. D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 73-82.
- Fuentes, A., Oyanadel, C., Zimbardo, P., González-Loyola, M., Olivera-Figueroa, L. A., & Peñate, W. (2022). Mindfulness and Balanced Time Perspective: Predictive Model of Psychological Well-Being and Gender Differences in College Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(3), 306-318.

- Gómez, M. M. N., Gutiérrez, R. M. V., Castellanos, S. A. O., Vergara, M. P., & Pradilla, Y. K. R. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia psicológica*, 28(1), 69-84
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975-1991.
- Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2022). Self-compassion, resilience, fear of COVID-19, psychological distress, and psychological wellbeing among Turkish adults. *Current Psychology*, 1-11.
- Hepner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18(4), 248-251.
- Huffman, A. H., Irving, L. H., & Wayment, H. A. (2015). The quiet ego: Assuaging organizational concerns about mindfulness. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 661-667.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of adolescent research*, 34(3), 323-346
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1007-1020

- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192 .
- McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, 110412.
- Neff & Tirch.(2013). Self-compassion and ACT. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being, 78-106.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2:85–102.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern university. *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 60-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2006). Psychological well-being

- and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85-95.
- Scott, H., & Takarangi, M. K. (2019). Measuring PhD students' well-being: Are we seeing the whole picture? *Student Success*, 10(3), 14-24.
- Stecker, T. (2004). Well-being in an academic environment. *Medical education*, 38(5), 465-478
- Suh, H., & Chong, S. S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733.
- Tanah, A., & Francisco, V. T. (2019). Muslims and mental health concerns: A social ecological model perspective. *Journal of Community Psychology*, 47(4), 964-978.
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Ha, A. T., & Van Pham, M. (2022). Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Current Psychology*, 1-14.
- Varelius, J. (2006). Autonomy, wellbeing, and the case of the refusing patient. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 9, 117-125.
- Veenhoven, R. (2001). Quality-of-life and happiness: Not quite the same. *Italian: Torino, Italia*, 67-95.
- Veenhoven, R. (2010). Greater happiness for a greater number. *Journal of happiness studies*, 11(5), 605-629
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Concept, measurement, and well-being. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 77-94). Springer, Cham.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J., & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 999-1033.
- Wayment, H. A., Huffman, A. H., & Irving, L. H. (2018). Self-rated health among unemployed adults: The role of quiet ego, self-compassion, and post-traumatic growth. *Occupational Health Science*, 2(3), 247-267.
- Wayment, H. A., West, T. N., & Craddock, E. B. (2016). Compassionate values as a resource during the transition to college: Quiet ego,

- compassionate goals, and self-compassion. *journal of the first-year experience & students in transition*, 28(2), 93-114.
- Wayment, H.A., & Cavolo, K. (2019). Quiet ego, self-regulatory skills, and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 67(2), 92-96.
- Wayment, H.A., & Bauer, J.J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(3), 881-896.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.