



الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود

Self-compassion and Its Relationship with Psychological
Well-Being Among King Saud University Female Students

إعداد

نوره إبراهيم عبدالعزيز الناصر

Noura Ibrahim Abdel Aziz Al Nasser

باحثة دكتوراه قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك سعود

د. وفاء محمود عبد الرازق

Dr. Wafaa Mahmoud Abdel Razek

قسم علم النفس كلية التربية جامعة الملك سعود

Doi: 10.21608/jasep.2025.413362

استلام البحث: ٢٠٢٤/١٢/١٥

قبول النشر: ٢٠٢٤/١/٢

الناصر، نوره إبراهيم عبدالعزيز و عبد الرازق، وفاء محمود (٢٠٢٥). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٤٥) ، ٩٥٥ - ٩٩٦.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وفقاً لمتغيري التخصص والمرحلة الدراسية، وبلغت عينة الدراسة (١١٤) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات بالصورة المختصرة، لنيف (Neff, 2011)، من ترجمة صالح (٢٠١٧)، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف (Ryff, 1989) من ترجمة برزوان وآخرين (٢٠٢١) وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى أفراد العينة، مع التباين بين الأبعاد المختلفة فمن ناحية الشفقة بالذات كانت البقطة العقلية هي الأعلى بينما اثبات الهوية المفرط هو الأدنى أما من ناحية الرفاهية النفسية فقد كان بعد العلاقات الإيجابية هو الأعلى بينما الاستقلالية هي الأدنى، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق في كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية تعود لمتغيري التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية. وتشير نتائج الدراسة إلى أهمية تعزيز الشفقة بالذات كوسيلة لتحسين ورفع مستوى الرفاهية النفسية وذلك بإدراج برامج لتعزيز الشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات - الرفاهية النفسية.

Abstract:

This study aimed to reveal the relationship between self-compassion and psychological well-being among female students at King Saud University.. The study sample amounted to (114) female students at King Saud University. The self-compassion scale was used in short form, by Neff (2011), translated by Saleh (2017), and the psychological well-being scale by Ryff (1989), translated by Brzwan et al. (2021). The study reached the following most important results: There is a statistically significant correlation between self-compassion and psychological well-being among the sample members, with variation between the different dimensions. In terms of self-compassion, Mindfulness was the highest, while Over-Identification was the lowest. In terms of psychological well-

being, it was the Positivity relationships dimension the highest while independence is the lowest he results also showed that there were no differences in both self-compassion and psychological well-being due to the variables of academic major and stage of study The results of the study indicate the importance of enhancing self-compassion as a means of improving and raising the level of psychological well-being by including programs to enhance self-compassion.

Keywords: self-compassion - psychological well-being

المقدمة :

في الآونة الأخيرة يتزايد الاهتمام بالموضوعات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي أكثر فأكثر، ومن أهمها الرفاهية النفسية، وهذا عكس ما كان يهتم ويركز عليه علم النفس في الحقبة الماضية إذ أولى اهتماماً أكبر للشقاء والمعاناة البشرية قديماً؛ ما دعا رايف Ryff (1989) إلى تحديد السمات الأساسية للرفاهية النفسية وتقديمها للأدب النظري لعلم النفس بوصفه مفهوماً مستقلاً عن السعادة والرضا عن الحياة، وذلك لسد بعض الفراغ المهمل للجوانب الإيجابية للأداء النفسي واعتبارها جزءاً مهماً من الصحة النفسية. وتتكون هذه السمات من أولاً: تقبل الذات وذلك بإقرار الجوانب الإيجابية والسلبية من الذات وتقبلها. ثانياً: العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وذلك ببناء علاقات اجتماعية مع الآخرين مع فهم لعملية الحقوق والواجبات. ثالثاً : الاستقلالية وذلك بالتمتع بمعايير شخصية مستقلة ومقاومة للضغوط الاجتماعية. رابعاً: التمكن البيئي بمعنى حس الإتقان والكفاءة في إدارة البيئة والتحكم بها. خامساً: النمو الشخصي وهو النمو والتوسع والتطور المستمر في الإمكانيات والتجارب الجديدة. سادساً: وجود الهدف والمعنى من الحياة، وذلك بأن يكون الشخص لديه أهداف في الحياة بما يؤدي إلى حياة ذات معنى.

وترتبط الرفاهية النفسية إيجابياً بالروحانية والتدين والمرونة النفسية والرضا عن الحياة وذلك في دراسة كيتين وأكبايرم (Akbarim & Ketan, 2024)، كما أنها ارتبطت سلباً بالضيق النفسي في دراسة واينفيلد وآخرين Winefield et al., (2012)، كما بينت دراسة بالشوف (Balashov, 2022) أن مستوى الرفاهية النفسية يرتفع مع التعلم المنظم ذاتياً.

وتطرح نيف Neef (2007) أيضاً مفهوماً مهماً يثري علم النفس الإيجابي، وهو مفهوم الشفقة بالذات باعتباره شكلاً مهماً من أشكال قبول الذات، وتتكون الشفقة بالذات من ثلاثة مكونات رئيسية، وهي: اللطف بالذات في جميع أحوالها الإيجابية والسلبية وعدم الحكم عليها، والحس الإنساني العام؛ فيقبل أن خبرته الشخصية هي خبرة غير معزولة عن الخبرة الإنسانية، بل تشترك معها، واليقظة العقلية بمعنى الوعي المتزن بمشاعر الألم وعدم التوحد معها والاستغراق فيها.

وترى نيف Neef (2020) أنه على الرغم من أن مفهوم الشفقة بالذات يركز على تخفيف المعاناة فإنه يعد قوة نفسية إيجابية، كما تعد الشفقة بالذات مصدراً مهماً للسعادة التي تنطوي على البحث عن معنى، وهدف للحياة بدلاً من السعي للمتعة وتجنب الألم، والشفقة بالذات لا تتجنب الألم، بل تتقبله بالشفقة والعطف مما ينتج شعوراً بالرفاهية النفسية. وتوضح نيف أيضاً أن الشفقة بالذات مفهوم قيم في بناء نموذج صحي للذات وتحقيق الرفاهية والصحة النفسية، وذلك بتقديم بديل مفيد للتركيز الزائد على النجاح الخارجي والتقدير وتعزيز التواصل الإيجابي والمرونة العاطفية، ولذلك تستحق الشفقة بالذات مزيداً من الاهتمام والبحث لفهم كيفية تعزيزها في الفرد والمجتمع.

وتعزز الشفقة بالذات والمرونة النفسية الصحة العقلية، كما وضح في دراسة تشونج وآخرين (Chuang et al., 2024). والرفاهية النفسية كما في دراسة بيندتو وآخرين (Benedetto et al., 2024) والرفاهية الأكاديمية كما في دراسة فتحي وآخرين (Fathi et al., 2024) ما يجعلها سمة مهمة في الحياة عامة، وفي الجانب الأكاديمي خاصة. وهناك عدد من الدراسات التي تبين الجانب العلاجي للشفقة بالذات المؤثر بالاضطرابات المختلفة منها دراسة لو وآخرين (Luo et al., 2024) التي توضح أن الشفقة بالذات تؤدي إلى انخفاض القلق والاكتئاب أسرع من العلاج الدوائي، ودراسة لارسين وآخرين (Larsen et al., 2024) التي بينت الجانب الوقائي للشفقة بالذات من صدمات الطفولة.

وتبدو الحياة اليومية عامةً والأكاديمية خاصةً مزدحمة بالضغوط والمتطلبات والتحديات؛ ما يدعو إلى بحث ودراسة كل ما يمكن أن يحد من آثار هذه الضغوطات على الجانب النفسي، ومن أهمها الشفقة والرفاهية النفسية التي تُساعد على تجاوز الصعوبات وعيش الحياة بإيجابية، والقدرة على تحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية وأيضاً الوصول إلى أعلى حد من القدرة والكفاءة اللازمة وهذا ما دعا الباحثان إلى طرح هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يشهد الطلبة الجامعيون تغييرات كبيرة في نموهم العاطفي والنفسي؛ ولذلك، فإن دراسة عوامل مثل الشفقة بالذات وأثرها على الرفاهية النفسية لهذه الفئة العمرية أمر بالغ الأهمية (Raes et al., 2021). وتري نيف وماكفي Neff and McGehee (2020) أن المرحلة الجامعية مرحلة التغيير والتحول فتعد مرحلة انتقالية مهمة في حياة الأفراد؛ إذ يواجهون العديد من التحديات والضغوطات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية ومن ثم، فإن هذه المرحلة تُعد فرصة لتبني ممارسات تعزز الرفاهية النفسية والشفقة بالذات.

ويمتد أثر الرفاهية النفسية على مستقبل الفرد كما يؤكد سايرويس Sirois (2022) إذ إن ما يكتسبه الطلاب الجامعيون من مهارات وممارسات تعزز الرفاهية النفسية في هذه المرحلة قد ينعكس إيجاباً على حياتهم المهنية والشخصية المستقبلية. لذلك، تُعد المرحلة الجامعية بيئة خصبة لدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ونظراً إلى عدم وجود أي دراسة محلّية -في حدود علم الباحثان- تم تناول هذه المتغيرات البحثية، وكان هذا دافعاً للاهتمام والقيام بمثل هذه الدراسة. وتحدّد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

ما العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة؟
ويتفرّع من التساؤل الرئيس عددٌ من التساؤلات الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة؟
2. ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة؟
3. هل تُوجد فروق بين متوسطات الشفقة بالذات، وفقاً إلى مُتغيّرِي التخصص الدراسي (علمي- إنساني) والمرحلة الدراسية (السنة الأولى والثانية- السنة الثالثة والرابعة) والتفاعل فيما بينهما؟
4. هل تُوجد فروق بين متوسطات الرفاهية النفسية، وفقاً إلى مُتغيّرِي التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية(السنة الأولى والثانية- السنة الثالثة والرابعة) والتفاعل فيما بينهما؟

أهداف الدراسة:

- الكشّف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.
- الكشّف عن مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة.
- الكشّف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.
- الكشّف عن الفروق بين متوسطات الشفقة بالذات، وفقاً إلى مُتغيّرِي التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والتفاعل فيما بينهما.

- الكشّف عن الفروق بين متوسّطات الرفاهية النفسية، وفقاً إلى مُتغيّري التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والتفاعل فيما بينهما.

أهمية الدّراسة:

تستمدُّ هذه الدّراسة أهمّيّتها من أهمية موضوعها المُتمثّل في الكشف عن العلاقة بين الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية، وتظهر هذه الأهمّيّة من خلال تناولها جانبين مُهمّين، وهما:

أولاً: الأهمّيّة النّظريّة وتتمثّل في الآتي:

- توفير أدبٍ نظريّ وتربويّ لمُتغيّرات لها أهمّيّتها في الدّراسات السّيكولوجيّة والتّربويّة، وهي الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية، إذ يُمكن الاستناد والرّجوع إليها من قِبَل الباحثين والدّارسين، ومن ثمّ تكون المعارف والمعلومات في هذه الدّراسة إضافة نوعيّة تثري المكتبة العربيّة، وتسدُّ حاجتها في هذا الموضوع.
- ندرة البحوث التي تناولت مُتغيّرات الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية في البيئة العربيّة، وذلك على حدِّ علم الباحثان.

ثانياً: الأهمّيّة النّطبيقيّة:

- توجيه الباحثين لوضع برامج لتنمية الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية، وذلك لما لها من آثار إيجابيّة على الطّلبة في مواجهة تحديات الحياة الأكاديميّة وصعوباتها.
- قد تُسهم نتائج هذه الدّراسة في تقديم الخدمات الإرشاديّة والتّوجيهيّة، ووضع البرامج المناسبة لمن هم في بيئات أكاديميّة من أساتذة ومُرشدين؛ لمُساعدة الطّلبة الذين يُعانون من المستويات المنخفضة من الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية، ممّا يُسهم في تحقيق التّوافق النّفسيّ لديهم.
- قد تُسهم نتائج الدّراسة في الإشارة إلى أهمّيّة تضمين الأنشطة الجامعيّة الأكاديميّة، وغير الأكاديميّة لبرامج تدعم تحسين مستوى الشّفقة بالذات والرفاهية النفسية عند طلبة الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

تعريف الشّفقة بالذات: هي التقبّل التام للذات من خلال ثلاث مكونات رئيسية وهي: اللطف بالذات مقابل إصدار الأحكام، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة

العقلية مقابل التوحد مع الهوية (Neef, 2011, p.4).

وتُعرّف إجرائياً بأنّها: الدّرجة التي يحصل عليها الطّلبة -أفراد العينة- على مقياس الشّفقة بالذات المُستخدَم في هذه الدّراسة، وهو مقياس الشّفقة بالذات بالصّورة المُختصرة وهو يقيس ستة أبعاد، وهي: اللطف بالذات والحكم على الذات،

والحسَّ الإنساني العام، والعزلة، واليقظة العقلية وإثبات الهوية المفرط من إعداد نيف (Neff, 2003).

تعريف الرفاهية النفسية: حالة نفسية تتمثل في قبول الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين مع التمتع بالاستقلالية عن الآخرين والكفاءة في إدارة البيئة وإمكانية النمو والتطور الشخصي مع وجود هدف ومعنى للحياة (Ryff, 1989, p1072).

وتُعرَّف إجرائياً بأنّها: الدَّرَجَة الَّتِي يحصل عليها الطَّلَبَة -أفراد العينة- على مقياس الرفاهية النفسية المُستخدَم في هذه الدِّراسة، وهو مقياس الرفاهية النفسية وهو يقيس ستة أبعاد وهي: تقبل الذات، والاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف من الحياة من إعداد رايف (Ryff, 1989).

حدود الدِّراسة:

- الحدود الزمانيَّة: سوف تُطبَّق هذه الدِّراسة خلال العام الجامعي ١٤٤٦ هـ.
- الحدود المكانيَّة: سوف تُطبَّق هذه الدِّراسة في جامعة الملك سعود في مدينة الرياض.
- الحدود الموضوعيَّة: تتحدَّد الدِّراسة بموضوعها: الشَّفَقَة بِالذَّاتِ وَعَلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود.
- الحدود البشريَّة: سُنطبَّق الدِّراسة على عينة من طالبات جامعة الملك سعود.

الجانب النظري:

أولاً: الشَّفَقَة بِالذَّاتِ:

وتُعرَّف نيف (Neff 2003) الشَّفَقَة بِالذَّاتِ بأنّها: التقبُّل التام للذات من خلال ثلاثة مكونات رئيسية، وهي: اللطف بالذات مقابل إصدار الأحكام، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد مع الهوية (Neff, 2011,4). ويعرفها جيلبرت وبروكت (Gilbert & Procter, 2006) بأنّها قدرة مرتبطة بالتطور الإنساني العاطفي المعرفي السلوكي لرعاية الآخرين وزيادة فرص بقائهم على قيد الحياة ورفاهيتهم في حين أن ماكي وفانينج (McKay & Fanning, 2016) يعرفان الشَّفَقَة بِالذَّاتِ بأنّها سمة تتكون من ثلاث مهارات، وهي: التفهم والتقبل والغفران.

أمَّا من الناحية النظرية فتفسر نيف (Neef 2020) الشَّفَقَة بِالذَّاتِ من خلال مفهوم تقبل الذات في الاتجاه الإنساني للنظريات النفسية وخصوصاً عند ماسلو وروجرز الذين يشددون على أنّ القبول غير المشروط للذات والطموح إلى تحقيق الإمكانيات الكاملة للفرد هي احتياجات إنسانية مهمة للتقدم والنمو، وفي المقابل فالشَّفَقَة

بالذات تعزز هذا المفهوم من خلال تقبل الذات بجوانبها السلبية والإيجابية واللفظ بها والوعي المتوازن بالخبرات المؤلمة وإدراكها ضمن الخبرة البشرية لا بمعزل عنها. أبعاد الشفقة بالذات:

تتمثل الأبعاد الأساسية التي أُسس من خلالها مقياسُ الشفقة بالذات لنيف (Neff, 2003) في:

١. اللطف بالذات: ويعني ذلك أن يكون الإنسان رقيقاً بذاته ومُتفهِّماً لها ومُتعاظاً معها في ظروف الألم أو الفشل، بدلاً من القيام بلومها وتأنيبها ونقدها.
٢. الحسُّ الإنسانيُّ العامُّ: ويعني ذلك أن يُعدَّ الشَّخصُ خبراته الذاتية جزءاً من الخبرة الإنسانية عامة، وليست معزولة عنها، وأنَّ القصور والنقص صفةٌ عامةٌ في كلِّ البشر، وأنَّ المُعاناة أمرٌ طبيعيٌّ يمرُّ به كلُّ النَّاسِ.
٣. اليقظة العقلية: ويُقصد بها الوعي بمشاعر الألم وحضور الخبرة المؤلمة، مما يجعل الفرد يفتح على هذه المشاعر الراهنة بنظرة مُتعلِّقة ومُتوازنة للآلام والمصاعب والفشل بدلاً من اجترار الآلام طوال الوقت أو كثرة التَّأنيب للذات.

ثانياً: الرِّفاهية النفسية:

تعرف الرفاهية النفسية بأنها: حالة نفسية تتمثل في قبول الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين مع التمتع بالاستقلالية عن الآخرين والكفاءة في إدارة البيئة وإمكانية النمو والتطور الشخصي مع وجود هدف ومعنى للحياة (Ryff, 1989, p.1072).

يذكر داينر (Diener 2009) أنَّ الرفاهية النفسية في جميع تعريفاتها تنطوي على تقييم، وأنها أي الرفاهية أمرٌ جيد ومرغوب عند الجميع؛ ومن ثمَّ فإنه يمكن اختصارها بأنها الحياة التي تتوافق مع المثل العليا للفرد.

ومن الجانب النظري تفسر رايف (Ryff 1989) الرفاهية النفسية من خلال الأدبيات التي أشارت إلى الأداء النفسي الإيجابي كمفهوم تحقيق الذات عند ماسلو وروجرز في الاتجاه الإنساني، وبعض المفاهيم التابعة للاتجاه التحليلي كمفهوم التفرد والتمايز عند يونج. ويمكن تفسيرها أيضاً من خلال نظرية أريكسون للنمو، التي تؤكد التحديات المختلفة التي يواجهها الفرد في مراحل الحياة، واكتمال مراحل النمو بنجاح يؤثر على الرفاهية النفسية.

ويتمتع مفهوم السعادة والرفاهية الذاتية باهتمام الفلاسفة وعلماء الاجتماع منذ القدم، ويمكن تعريف الرفاهية الذاتية من خلال ثلاث تصنيفات، أولاً تم تعريف الرفاهية الذاتية من خلال المعايير الخارجية مثل الفضيلة وفي التعريفات المعيارية لا ينظر إليها باعتبارها حالة ذاتية فيذكر أرسطو أنَّ عيش حياة فاضلة والسعي لتحقيق

أفضل ما بداخلنا هو السبيل إلى السعادة، ثانيًا مفهوم علماء الاجتماع الذي يركز على كيف يقيم الناس حياتهم إيجابيًا أو بمعنى آخر هو الرضا عن الحياة، ثالثًا الرفاهية الذاتية بوصفها تجربة عاطفية ممتعة بمعنى أن يغلب التأثير الإيجابي على التأثير السلبي في حياة الفرد (Diener, 1984).

ويفرق سيلجمان Seligman (2011) بين الرفاهية النفسية والسعادة بأن الرفاهية النفسية مقياسها المشاعر الإيجابية والمشاركة والعلاقات الإيجابية ووجود المعنى والإنجاز، وهدفها هو زيادة المشاعر والعلاقات الإيجابية وزيادة الإنجاز والمعنى من الحياة، بينما السعادة مقياسها الرضا عن الحياة وهدفها زيادة الرضا عن الحياة فيبدو مفهوم الرفاهية النفسية أشمل من مفهوم السعادة.

نماذج الرفاهية النفسية:

يفسر نموذج سيلجمان Seligman (2011) الرفاهية بأنها مركبة من خمسة عناصر وهي: المشاعر الإيجابية (وتتضمن السعادة والرضا عن الحياة)، والعلاقات، والانتماء، الإنجاز، ووجود المعنى.

بينما تتكون الرفاهية الذاتية عند دينر Diener (1999) من مكون عاطفي وهو تغلب التأثير الإيجابي على التأثير السلبي، فيغلب المزاج اللطيف على الإنسان وتتغيب المشاعر غير السارة، ومكون معرفي وهو التقييم المعرفي والعاطفي من الشخص لحياته (الرضا عن الحياة).

أما فينهوفن Veenhoven (2000) فيرى الرفاهية النفسية من خلال نظريته لجودة الحياة أن مصطلحات السعادة أو جودة الحياة أو الرفاهية قد تشير إلى معاني مختلفة، ولكنها جميعًا تشير إلى أربع سمات للحياة، وهي: أولاً بيئة قابلة للعيش بمعنى وجود ظروف معيشة جيدة وجودة المجتمع عامة، ثانيًا قابلية الفرد للتعامل مع الحياة والقدرة على التكيف مع مشكلات الحياة، ثالثًا أن يمتد أثر جودة الحياة خارجيًا على الآخرين مثل المساهمة في المجتمع، رابعًا التقييم الداخلي لنتيجة الحياة كالرفاهية الذاتية والرضا عن الحياة والسعادة.

ونموذج رايف Ryff (1989) الذي يوضح أن الرفاهية النفسية تحدد من خلال: أولاً قبول الذات وذلك بتبني موقف إيجابي تجاه الذات بكل جوانبها الضعيفة والقوية السيئة والخيرة، ثانيًا العلاقات الإيجابية مع الآخرين المليئة بالتعاطف والثقة والتوازن بين الأخذ والعطاء، ثالثًا الاستقلالية وذلك بأن يكون الفرد قادرًا على تقييم ذاته من خلال معايير الشخصية الخاصة والقدرة على مقاومة الضغوط المجتمعية المحيطة به، رابعًا التمكن البيئي وامتلاك القدرة والكفاءة لإدارة البيئة المحيطة والتحكم فيها، خامسًا النمو الشخصي وذلك بالشعور بالتطور المستمر والانفتاح على

التجارب الجديدة والشعور بالنمو والتحسين في السلوك مع مرور الوقت، سادساً وجود معنى وهدف للحياة بمعنى وجود أهداف وغايات لعيش الحياة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الشفقة بالذات:

تعددت الدراسات التي اهتمت بالشفقة بالذات ومنها دراسة دراسة الكطراي (٢٠٢٠) في العراق و كان هدفها قياس الشفقة بالذات لدى عينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة البصرة من كليات (الأداب، التربية للعلوم الصّرفة، التربية للعلوم الإنسانية، وكلية الزراعة)، وللمرحلتين الثانية والثالثة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق الإحصائية على مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff,2003) وفق الجنس والتخصّص والمرحلة، وخُصت الدراسة إلى تمتّع عيّنة البحث بمستوى من الشفقة بالذات، وأنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس والمرحلة والتخصص.

كما أجريت دراسة تشونج وآخرين (Chuang et al (2024) وكانت تهدف إلى التحقق من الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة والصحة وتمت على عينة تتكون من ٤٥٣ من البالغين في تايوان وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS)، ومقياس كونور ديفيدسون للمرونة (CD-RISC-25)، ومقياس الاكتئاب بمركز الدراسات الوبائية (CES-D)، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) ومقياس الصحة العقلية الإيجابية (مقياس PMH). وكانت النتائج تشير إلى أن مكونات الشفقة بالذات والمرونة قد تكون عوامل مهمة تعزز الصحة العقلية الإيجابية وتوفر تدخلات محتملة لزيادة رفاهية أفراد المجتمع.

ودراسة أونو وأماميا (Ueno & Amemiya (2024) التي بحثت التأثير الجماعي للمرونة واليقظة والشفقة بالذات على الصحة العقلية للأفراد في اليابان. درست هذه الدراسة الطولية التأثيرات الوسيطة للمرونة بعد عام تقريباً من التقييم الأساسي على اليقظة الذهنية الأساسية والشفقة بالذات الأساسي والضيق النفسي بعد عامين تقريباً من التقييم الأساسي. شملت الدراسة ٤٨٦ مشاركاً يابانياً، جرى استطلاع آرائهم في ثلاث نقاط زمنية مختلفة، متباعدة لمدة عام واحد. وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS) ومقياس FFMQ لليقظة الذهنية ومقياس Oshio للمرونة ومقياس (K10) للضيق النفسي. وكشفت الدراسة عن مسارين متميزين: (١) تأثير غير مباشر لليقظة الذهنية على الضيق النفسي بوساطة المرونة، و(٢) تأثير غير مباشر للشفقة بالذات على الضيق النفسي بوساطة المرونة. ومع ذلك، لم تتم

ملاحظة أي آثار مباشرة ذات دلالة إحصائية لليقظة الذهنية والشفقة بالذات على الضيق النفسي.

أما دراسة أوهارا O'Hara-Gregan (2024) في نيوزيلاندا فبحثت الأثر الذي تحدثه الشفقة بالذات على الرعاية التي يقدمها معلمو الطفولة المبكرة للأطفال، وتتبنى هذه الدراسة المنهج النوعي في البحث العلمي وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS)، وانتهت هذه الدراسة إلى أن ممارسة الشفقة بالذات الواعية دعمت المعلمين لتفعيل أخلاقيات الرعاية، والتي تشمل توسيع نطاق الرعاية، وتلقي الرعاية، والانخراط في الرعاية الذاتية. إنَّ الشفقة بالذات تدعم المعلمين للانخراط في ممارسات الرعاية المتعمدة التي تعزز العلاقات وتدعم رفاهية الأطفال وزملائهم، وتمكن المعلمين من الدفاع عن أنفسهم وزملائهم والأطفال، وترى الورقة أن ممارسة الشفقة بالذات الواعية تدعم وتدعم معلمي مرحلة الطفولة المبكرة في دورهم الرعاية.

وراسة هوانج ووانق Huang & Wang (2024) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات والخوف من التقييم السلبي والتردد في التعبير الانفعالي في إقليم سينشوان في الصين على عينة من الجامعيين، وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS)، ومقياس التردد في التعبير الانفعالي (BFNE)، ومقياس الخوف من التقييم السلبي (EES). وبينت النتائج أن هناك ارتباطات كبيرة بين الخوف السلبي من التقييم، والتردد في التعبير الانفعالي والشفقة بالذات مع وجود مستوى متوسط إلى عالٍ من الثلاث سمات عند الجميع، بينما كانت الإناث أكثر خوفاً من التقييم من الذكور، والخوف من التقييم والشفقة بالذات، يمكن أن تتنبأ بالتردد في التعبير العاطفي، لكن الشفقة بالذات لم يكن لها تأثير معتدل.

وأخيراً هناك دراستان اهتمتا بمتغيري الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، إحداهما دراسة بيندنتو وآخرين (Benedetto et al., 2024) التي استكشفت الدور الوسيط للشفقة بالذات على الكمالية والرفاهية النفسية على عينة في الإنترنت من الراشدين، وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS)، ومقياس الكمالية النسبية (-APS R)، ومقياس الرفاهية النفسية (PWB). وأشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تعمل بصفتها عامل للتقليل من آثار الكمالية السلبية وعامل معزز للرفاهية النفسية.

أما الأخرى فهي دراسة قارسيا وآخرين García et al (2024) التي بحثت العلاقة بين الشفقة بالذات والشفقة تجاه الآخرين والرفاهية النفسية والضيق النفسي في إسبانيا. وأستخدم مقياس الشفقة بالذات (SCS)، ومقياس التعاطف (CS)، ومقياس الشفقة (SOCCSs (للذات/للآخرين)، ومقياس ارويك-إدنبرة القصير للرفاهية العقلية (SWEMWBS) ومقاييس الإجهاد والقلق والاكنتاب (DASS-21). وبينت النتيجة

ارتباط الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين بمستويات عُليا من الرفاهية النفسية، بينما ارتبطت الشفقة بالذات عكسياً بالضيق النفسي.

ثانياً: الرفاهية النفسية:

ومن الدراسات التي نشرت في جانب الرفاهية النفسية دراسة كيتين وأكبايرم (Akbyram& Ketten, 2024) التي بحثت العلاقة بين الرفاه النفسي والمرونة النفسية والرضا عن الحياة والدين الروحانية. وأجريت الدراسة في كلية الطب بجامعة غازي عنتاب في تركيا أستخدمت المقاييس التالية: مقياس التدين (IRI)، ومقياس الرفاهية النفسية (PWBS)، ومقياس المرونة النفسية الموجز (BPRS)، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS). شارك في الدراسة ٣٩٩ طالباً، ٨٤٪ منهم مسلمون وكانت درجات الصحة النفسية لديهم أعلى بكثير من غير المسلمين، كما أن المسلمين الذين أولوا أهمية كبيرة للممارسات الدينية/ الروحية يتمتعون برفاهية ومرونة نفسية ورضا عن الحياة أكثر من الذين لم يهتموا بالممارسات الدينية. ومن الجدير بالذكر أن المسلمين حصلوا على درجات أعلى بكثير على مقياس الرضا عن الحياة عن غير المسلمين.

أما دراسة بالشوف Balashov (2022) فتناولت الرفاهية النفسية بكونها عنصراً معرفياً عاطفياً في التعلّم المنظم ذاتياً في جامعة أوسترو في أوكرانيا على ٥٢٦ طالباً، وأستخدم مقياس Ryff للرفاهية النفسية. وبينت النتيجة ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية مع النوع المستقل والداخلي من التعلّم المنظم ذاتياً، بينما يكون أقل لدى الطلبة الذين يعتمدون على تعليمات المعلمين ويعتمدون عاطفياً على هذه التعليمات.

ودراسة الشخي وآخري (٢٠٢١) التي أجريت في السعودية وهدفت إلى التعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة بمدينة جدة. شملت الدراسة (٤٠٢) معلمة، طبق عليهم كل من الأدوات التالية: مقياس الرفاهية النفسية للمعلمين والمعلمات، ومقياس التوافق المهني للمعلمين والمعلمات وكلاهما من إعداد (الباحثة). وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج منها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة، ووجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والتوافق المهني لدى عينة الدراسة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح معلمات التعليم العام في الرفاهية النفسية في الأبعاد التالية (الاستقلالية، والروحانية، وقبول الذات، والتمكّن البيئي، والعلاقات الاجتماعية، والالتزان الانفعالي، والنضج الشخصي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح معلمات التربية الخاصة في الدرجة الكلية

للتوافق المهني وفي الأبعاد التالية (التوافق مع بيئة العمل، ومتطلبات العمل، والحوافز والمكافآت المادية والمعنوية). كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح معلمات التعليم العام في المرحلة الدراسية وطبيعة المكان وعدد الأبناء والعمر وسنوات الخبرة. بينما كانت لصالح معلمات التربية الخاصة في متغيري الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي). وأوضحت الدراسة بإمكانية تنبؤ ارتفاع الرفاهية النفسية بالتوافق المهني لدى المعلمات بنسبة (30%). وقدمت الدراسة عدة توصيات منها عقد ورش عمل للتدريب على الاستقلالية وتقبل الذات، والتخفيف من أعباء المهام اللاصافية على المعلمين، وتطوير نظام الحوافز وتقديم خدمات تأمينات صحية للمعلمين، وزيادة عدد المعلمين في المدارس بحيث يتم خفض نصاب الحصص، وتقليص المهام الإدارية المناطة لهم.

ودراسة أبو وردة (2020) التي أجريت بمصر التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية والذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (167) طفلاً، (88) ذكراً، (79) أنثى، من المستوى الثاني لرياض الأطفال. واستخدم في الدراسة مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة ومقياس الذكاء الانفعالي لطفل الروضة والأداتان من إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دال موجب بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي لصالح الإناث.

وأخيراً دراسة واينفيلد وآخرين (2012) Winefield et al التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والضيق النفسي في جنوب أستراليا على عينة من البالغين يبلغ عددها 3325 جرى قياس الرفاهية النفسية باستخدام مقياس Diener للرضا عن الحياة ومقياسين فرعيين من مقياس Ryff للرفاهية النفسية ومقياس كسلر Kessler للضيق النفسي. وكانت النتيجة أن المتغيرات المرتبطة إيجابياً بالصحة النفسية كانت مرتبطة سلباً بالضيق النفسي والعكس صحيح فيرتبط الضيق النفسي الشديد بكون الشخص البالغ الوحيد في الأسرة، أو التحدث بلغة أخرى غير الإنجليزية في المنزل، أو الطلاق، أو الانفصال، أو عدم وجود مؤهلات تعليمية بعد المدرسة الثانوية، أو عدم القدرة على العمل، أو الدخل المنخفض.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة المتعلقة بالشفقة بالذات ارتباطها بأخلاقيات الرعاية ودعم معلمين الطفولة المبكرة في دورهم وذلك في دراسة أوهارا (O'Hara-Gregan, 2024)، وأن الشفقة بالذات والمرونة قد تكون عوامل مهمة

تعزز الصحة العقلية الإيجابية وتوفر تدخلات محتملة لزيادة رفاهية أفراد المجتمع، وذلك من خلال دراسة تشونج وآخرين (Chuang et al., 2024). كما أنّ الشفقة بالذات تعمل كعامل للتقليل من آثار الكمالية السلبية وعامل معزز للرفاهية النفسية (Benedetto et al., 2024)، وترتبط الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين طرديًا بمستويات عليا من الرفاهية النفسية وعكسيًا بالضيق النفسي (García et al., 2024).

كما أنّ الرفاهية النفسية ترتبط بالذكاء الانفعالي (أبو وردة، ٢٠٢٠) والتوافق المهني (الشيخي وآخرون، ٢٠٢١) والتعلم المنظم ذاتيًا (Balashov, 2022).

منهج وإجراءات الدراسة:

أدوات الدراسة:

١. مقياس الشفقة بالذات بالصورة المختصرة، من إعداد نيف (Neff 2011)، من ترجمة صالح (٢٠١٧)، ويحتوي على ١٢ فقرة؛ موزعة على ستة أبعاد، وهي: اللطف بالذات والحكم على الذات؛ والحسّ الإنساني العام؛ والعزلة؛ اليقظة العقلية وإثبات الهوية المفرط، ويُحسب من خلال درجة كليّة، ودرجة ثباته هي $(Cronbach's \alpha = .86)$ ودرجة ارتباطه تبلغ (0.97) مع الصورة الأصلية لمقياس الشفقة بالذات لنيف (Neff, 2003).

٢. مقياس الرفاهية النفسية من إعداد رايف (Ryff 1989)، ويتكون من ٤٢ فقرة؛ وهو يقيس ستة أبعاد، وهي: تقبل الذات، الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف من الحياة، وحسب الصدق بين الفقرات والأبعاد وتتراوحت درجات الارتباط (0.59-0.83). أمّا الثبات فحُسب عن طريق التجزئة النصفية؛ ومن ثمّ حساب الثبات عن طريق معامل سبيرمان، وكانت (0.71) (برزوان وآخرين، ٢٠٢١).

منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لمناسبته لطبيعة المشكلة ومتغيرات الدراسة. وهو كما يعرفه (العساف، ٢٠١٦، ٢٧١) بأنه " ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة اذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين او اكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة"، والذي يعتبر من أكثر المناهج ملاءمةً للدراسة الحالية، لاعتماده على وصف الواقع الحقيقي للظاهرة ومن ثم تحليل النتائج وبناء الاستنتاجات في ضوء الواقع الحالي.

مجتمع الدّراسة: سوف يتكوّن مجتمع الدّراسة من طالبات جامعة الملك

سعود.

عينة الدراسة:

نم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، من خلال تقسيم المجتمع إلى طبقات تتكوّن من طالبات التخصصات الإنسانية ومن طالبات التخصصات العلميّة، وتم من خلالها مراعاة النسب لكلّ طبقة، كما هي موجودة بمجتمعها الأصلي، طالبات التخصصات الإنسانية والعلمية والمراحل الأولى والثانية أو الثالثة والرابعة، ومن ثم اختيار عينة عشوائية من كلّ طبقة بحيث تكون كلّ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي مكونة من (١١٤) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود.

خصائص عينة الدراسة:

تمّ تحديد عدد من المتغيرات الرئيسية لوصف عينة الدراسة، وتشمل: (التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية - المعدل الدراسي - السنة الدراسية)، والتي لها مؤشرات دلالية على نتائج الدراسة، بالإضافة إلى أنها تعكس الخلفية العلمية لعينة الدراسة، وتساعد على إرساء الدعائم التي تُبنى عليها التحليلات المختلفة المتعلقة بالدراسة، وتفصيل ذلك فيما يلي:

(١) التخصص الدراسي:

جدول رقم (١) توزيع عينة الدراسة وفق متغير التخصص الدراسي

النسبة %	التكرار	التخصص الدراسي
٥٠.٠	٥٧	انساني
٥٠.٠	٥٧	علمي
١٠٠%	١١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (١) أن (٥٧) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٥٠.٠% تخصصهن الدراسي انساني، بينما (٥٧) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٥٠.٠% من إجمالي عينة الدراسة تخصصهن الدراسي علمي.

(٢) المرحلة الدراسية:

جدول رقم (٢) توزيع عينة الدراسة وفق متغير المرحلة الدراسية

النسبة %	التكرار	المرحلة الدراسية
٦٥.٨	٧٥	بكالوريوس
٣٤.٢	٣٩	دراسات عليا
١٠٠%	١١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٢) أن (٧٥) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٦٥.٨٪ من مرحلتهم الدراسية بكالوريوس، بينما (٣٩) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٣٤.٢٪ من إجمالي عينة الدراسة مرحلتهم الدراسية دراسات عليا.

(٣) المعدل الدراسي:

جدول رقم (٣) توزيع عينة الدراسة وفق متغير المعدل الدراسي

النسبة %	التكرار	المعدل الدراسي
٢.٦	٣	مقبول
٥.٣	٦	حيد
١٣.٢	١٥	جيد جداً
٧٨.٩	٩٠	ممتاز
١٠٠%	١١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٣) أن (٩٠) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٧٨.٩٪ من معدلهم الدراسي ممتاز، بينما (١٥) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ١٣.٢٪ من إجمالي عينة الدراسة معدلهم الدراسي جيد جداً، و(٦) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٥.٣٪ من إجمالي عينة الدراسة معدلهم الدراسي جيد، و(٣) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٢.٦٪ من إجمالي عينة الدراسة معدلهم الدراسي مقبول.

(٤) السنة الدراسية:

جدول رقم (٤) توزيع عينة الدراسة وفق متغير السنة الدراسية

النسبة %	التكرار	السنة الدراسية
٢١.١	٢٤	السنة الأولى
٣٦.٨	٤٢	السنة الثانية
٢٣.٧	٢٧	السنة الثالثة
١٨.٤	٢١	السنة الرابعة
١٠٠%	١١٤	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٤) أن (٤٢) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٣٦.٨٪ في السنة الدراسية الثانية، بينما (٢٧) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٢٣.٧٪ من إجمالي عينة الدراسة في السنة الدراسية الثالثة، و(٢٤) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ٢١.١٪ من إجمالي عينة الدراسة في السنة الدراسية الأولى، و(٢١) من عينة الدراسة يمثلن ما نسبته ١٨.٤٪ من إجمالي عينة الدراسة في السنة الدراسية الرابعة.

أدوات الدراسة:

تم استخدام المقياس أداةً لجمع البيانات؛ وذلك نظراً لمناسبته لأهداف الدراسة، ومنهجها، ومجتمعها، وللإجابة على تساؤلاتها.

أ) أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وفي ضوء معطيات وتساؤلات الدراسة وأهدافها تم اختيار الأداة (المقياس)، وتكون في صورته النهائية من ثلاثة أجزاء. وفيما يلي عرض الإجراءات المتبعة للتحقق من صدقه، وثباته:

- ١- **القسم الأول:** يحتوي على مقدمة تعريفية بأهداف الدراسة، ونوع البيانات والمعلومات التي يود جمعها من عينة الدراسة، مع تقديم الضمان بسرية المعلومات المقدمة، والتعهد باستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.
- ٢- **القسم الثاني:** يحتوي على البيانات الأولية الخاصة بأفراد الدراسة، والمتمثلة في: (التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية - المعدل الدراسي - السنة الدراسية).
- ٣- **القسم الثالث:** ويتكون من (٥٤) عبارة، والجدول (٥) يوضح عدد عبارات المقياس، وكيفية توزيعها على المحاور.

جدول (٥) محاور الاستبانة وعباراتها

المجموع	عدد العبارات	البعد	المحور
١٢	٢	اللطف بالذات	مقياس الشفقة بالذات
	٢	النقد الذاتي	
	٢	الإنسانية المشتركة	
	٢	العزلة	
	٢	اليقظة العقلية	
	٢	إثبات الهوية المفرط	
٤٢	٧	الاستقلالية	مقياس الرفاهية النفسية
	٧	التمكن البيئي	
	٧	النمو الشخصي	
	٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
	٧	الحياة الهادفة	
	٧	تقبل الذات	
٥٤ عبارة		المقياس	

تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي للحصول على استجابات عينة الدراسة، وفق درجات الموافقة التالية: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ومن ثم التعبير عن هذا المقياس كمياً، بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجة، وفقاً للتالي: دائماً (٥) درجات، غالباً (٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، نادراً (٢) درجات، أبداً (١) درجة واحدة.

ولتحديد طول فئات مقياس ليكرت الخماسي، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (٥ - ١ = ٤)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس (٤ ÷ ٥ = ٠.٨٠)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (١)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٦) تقسيم فئات مقياس ليكرت الخماسي (حدود متوسطات الاستجابات)

م	الفئة	حدود الفئة		معياري الحكم
		من	إلى	
١	أبداً	١.٠٠	١.٨٠	منخفض جداً
٢	نادراً	١.٨١	٢.٦٠	منخفض
٣	أحياناً	٢.٦١	٣.٤٠	متوسط
٤	غالباً	٣.٤١	٤.٢٠	مرتفع
٥	دائماً	٤.٢١	٥.٠٠	مرتفع جداً

كما تم استخدام مقياس ليكرت السباعي للحصول على استجابات عينة الدراسة، وفق درجات الموافقة التالية: (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، محايد، لا أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، ومن ثم التعبير عن هذا المقياس كمياً، بإعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجة، وفقاً للتالي: أوافق بشدة (٧) درجات، أوافق (٦) درجات، أوافق إلى حد ما (٥) درجات، محايد (٤) درجات، لا أوافق إلى حد ما (٣) درجات، لا أوافق (٢) درجات، لا أوافق بشدة (١) درجة واحدة.

ولتحديد طول فئات مقياس ليكرت السباعي، تم حساب المدى بطرح الحد الأعلى من الحد الأدنى (٧ - ١ = ٦)، ثم تم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس (٦ ÷ ٧ = ٠.٨٦)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (١)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وهكذا أصبح طول الفئات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧) تقسيم فئات مقياس ليكرت السباعي (حدود متوسطات الاستجابات)

م	الفئة	حدود الفئة		مقياس الحكم
		من	إلى	
١	لا أوافق بشدة	١.٠٠	١.٨٦	منخفض جداً
٢	لا أوافق	١.٨٧	٢.٧٢	منخفض
٣	لا أوافق إلى حد ما	٢.٧٣	٣.٥٨	منخفض إلى حد ما
٤	محايد	٣.٥٩	٤.٤٤	متوسط
٥	أوافق إلى حد ما	٤.٤٥	٥.٣٠	مرتفع إلى حد ما
٦	أوافق	٥.٣١	٦.١٦	مرتفع
٧	أوافق بشدة	٦.١٧	٧.٠٠	مرتفع جداً

وتم استخدام طول المدى في الحصول على حكم موضوعي على متوسطات استجابات عينة الدراسة، بعد معالجتها إحصائياً.
ب) صدق أداة الدراسة:

صدق أداة الدراسة يعني التأكد من أنها تقيس ما أعدت كما يقصد به شمول المقياس لكل العناصر التي تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح عباراتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال:
صدق الاتساق الداخلي للأداة:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) مفردة وعلى بياناتها تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ للتعرف على درجة ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد وبالدرجة الكلية للمقياس.
الجدول رقم (٨) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الشفقة بالذات مع الدرجة الكلية للبعد والمقياس

اللفظ بالذات	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
اللفظ بالذات	٢	**٠.٨٥٨	**٠.٥٨٣	٦	**٠.٨٥٥	**٠.٥٩٨
النقد الذاتي	١١	**٠.٩٦٢	**٠.٧١٦	١٢	**٠.٩٦٦	**٠.٧٨٩
الإنسانية المشتركة	٥	**٠.٨٣٢	٠.٢٠٣	١٠	**٠.٦٩١	٠.٢٩٧
العزلة	٤	**٠.٩٢٩	**٠.٧٢٥	٨	**٠.٩٠٧	**٠.٥٠٣
اليقظة العقلية	٣	**٠.٩١١	**٠.٦٥٨	٧	**٠.٨٨٣	**٠.٥٦٣
إثبات الهوية المفرط	١	**٠.٨٢٣	**٠.٦٢٩	٩	**٠.٧٩٩	**٠.٦٤٩

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل



يتضح من الجدول (٨) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس الأول، ومناسبتها لقياس ما أُعدت لقياسه.

الجدول رقم (٩) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الرفاهية النفسية مع الدرجة الكلية للبعد والمقياس

البيد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
الاستقلالية	١	**٠.٥٤٦	٠.١٥٣	٥	**٠.٦٤٦	**٠.٤٩٨
	٢	**٠.٦٩٩	٠.١٠٤	٦	*٠.٤٥٨	٠.٣٤٠
	٣	**٠.٦٣٣	*٠.٣٩٤	٧	**٠.٥٦٢	*٠.٣٨٧
	٤	**٠.٧٧٩	٠.٣٣٥	-	-	-
التمكن البيئي	٨	**٠.٦٦٠	٠.٣٢٩	١٢	*٠.٣٩٤	**٠.٥٤٢
	٩	*٠.٣٧٩	٠.٢٣٢	١٣	*٠.٤٢٤	**٠.٤٩٤
	١٠	**٠.٦٧٥	٠.٠٩١	١٤	**٠.٥٥٧	**٠.٤٧٠
	١١	**٠.٥٤٤	٠.٢٩٦	-	-	-
	١٥	**٠.٦٠٢	**٠.٥٤٥	١٩	**٠.٧٣٧	*٠.٤٠٢
النمو الشخصي	١٦	**٠.٥٣٢	**٠.٥٩٥	٢٠	**٠.٦٨٦	*٠.٤٥٢
	١٧	**٠.٦٥٦	**٠.٥٠٤	٢١	**٠.٧٩٦	**٠.٦١٠
	١٨	**٠.٧٠٠	*٠.٤٥٥	-	-	-
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٢	**٠.٤٧٥	*٠.٣٦٢	٢٦	**٠.٧٣٥	**٠.٦٢١
	٢٣	٠.٣٠٠	*٠.٤٤٧	٢٧	**٠.٦٠٣	**٠.٥١٠
	٢٤	*٠.٤٢٨	٠.٢٨٤	٢٨	**٠.٧٧٨	*٠.٤٦٠
	٢٥	**٠.٦١٣	*٠.٤٣٢	-	-	-
	٢٩	٠.٣٣٢	٠.٣٣٢	٣٣	**٠.٧٩٣	**٠.٥٠٥
الحياة الهادفة	٣٠	*٠.٤٢١	*٠.٣٧٣	٣٤	**٠.٨٠٧	**٠.٥٦٨
	٣١	*٠.٣٧٠	٠.٢٦٣	٣٥	*٠.٤٠٠	٠.١٠٧
	٣٢	**٠.٧٥٦	**٠.٦٧٠	-	-	-
	٣٦	**٠.٦٨٧	**٠.٤٧٨	٤٠	**٠.٧٤٠	**٠.٥٠٧
تقبل الذات	٣٧	**٠.٧٧٧	**٠.٥١٤	٤١	**٠.٧٥٨	**٠.٧٠٧
	٣٨	**٠.٥٦٣	**٠.٥٧٨	٤٢	**٠.٦٧٩	**٠.٤٧٦
	٣٩	**٠.٦٧٠	**٠.٥٦٨	-	-	-

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل



يتضح من الجدول (٩) أن قيم معامل ارتباط كل عبارة من العبارات مع بعدها ومع الدرجة الكلية للمقياس موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل أو (٠.٠٥) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس الثاني، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه.

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ للتعرف على درجة ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وتوضح الجداول التالية معاملات الارتباط.

الجدول رقم (١٠) معاملات ارتباط بيرسون للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط بالمقياس	المحور
**٠.٦٨٩	اللطف بالذات
**٠.٧٨٢	النقد الذاتي
٠.٣١٦	الإنسانية المشتركة
**٠.٦٧٦	العزلة
**٠.٦٨٣	اليقظة العقلية
**٠.٧٨٧	إثبات الهوية المفرط

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم معامل ارتباط كل بعد مع المقياس موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه.

كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient)؛ للتعرف على درجة ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وتوضح الجداول التالية معاملات الارتباط.

الجدول رقم (١١) معاملات ارتباط بيرسون للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

معامل الارتباط بالمقياس	المحور
**٠.٥١٦	الاستقلالية
**٠.٦٩٣	التمكن البيئي
**٠.٧٣٤	النمو الشخصي
**٠.٧٦٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠.٧١٤	الحياة الهادفة
**٠.٧٧٤	تقبل الذات

** دال عند مستوى الدلالة ٠.٠١ فأقل

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معامل ارتباط كل بعد مع المقياس موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) فأقل؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد، ومناسبتها لقياس ما أعدت لقياسه

(ج) ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (معادلة ألفا كرونباخ) (Cronbach's Alpha (α))، ومعادلة التجزئة النصفية (Split-half)، ويوضح الجدول رقم (١٢) قيم معاملات الثبات ألفا كرونباخ. جدول رقم (١٢) معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية (Split-half) لقياس ثبات أداة الدراسة

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد	المقياس
٠.٦٣٧	٠.٦٣٧	٢	اللطف بالذات	مقياس الشفقة بالذات
٠.٩٢٢	٠.٩٢٢	٢	النقد الذاتي	
٠.٢٨٨	٠.٢٨٨	٢	الإنسانية المشتركة	
٠.٨١٠	٠.٨١٠	٢	العزلة	
٠.٧٥٤	٠.٧٥٤	٢	اليقظة العقلية	
٠.٤٧٩	٠.٤٧٩	٢	إثبات الهوية المفرط	
٠.٨٢١	٠.٨١٩	١٢	مقياس الشفقة بالذات	
٠.٥٦٣	٠.٧٢٥	٧	الاستقلالية	مقياس الرفاهية النفسية
٠.١٣٩	٠.٥٣٥	٧	التمكن البيئي	
٠.٧٦٣	٠.٧٩٢	٧	النمو الشخصي	
٠.٢٣٥	٠.٦٧٣	٧	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	
٠.٤٤٧	٠.٦٤٥	٧	الحياة الهادفة	
٠.٨٧٢	٠.٨٢٣	٧	تقبل الذات	
٠.٨١٤	٠.٨٩٠	٤٢	مقياس الرفاهية النفسية	

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معامل الثبات العام عالٍ لمقياس الشفقة بالذات حيث بلغ (٠.٨١٩) وفق معادلة كرونباخ الفاء، بينما بلغ في التجزئة النصفية (٠.٨٢١)، بينما لمقياس الرفاهية النفسية بلغ (٠.٨٩٠) وفق معادلة كرونباخ الفاء، بينما بلغ في التجزئة النصفية (٠.٨١٤)، وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها
تمت الإجابة عن أسئلة الدراسة وفق المعالجات الإحصائية المناسبة، ومن ثم
تفسير هذه النتائج، وذلك على النحو التالي:
-للإجابة على السؤال الرئيس: ما هي العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية
لدى طالبات الجامعة؟

للتعرف على ما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات
والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة تم حساب معامل ارتباط بيرسون وجاءت
النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (١٣) نتائج معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين الشفقة بالذات
والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة

المقياس الرفاهية النفسية	تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية مع الأخرين	النمو الشخصي	التمكن البيئي	الاستقلالية		البعد
٠.٥٨٠	٠.٥٦٩	٠.٤١٠	٠.٤١٩	٠.٥٥٩	٠.٥٠٥	٠.٦١	معامل الارتباط	اللطف بالذات
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	٠.٥٢١	الدلالة الإحصائية	
٠.٦٧٠	٠.٥١٨	٠.٥٥٨	٠.٦١٤	٠.٥٣٠	٠.٤٥٣	٠.٢٤٦	معامل الارتباط	النقد الذاتي
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠٨	الدلالة الإحصائية	
٠.١٨٤	٠.٣٦٥	٠.٠٥٨-	٠.١٤٥	٠.٢٤٧-	٠.١٨٣	٠.٣٨٤	معامل الارتباط	الإنسانية المشتركة
*٠.٠٥٠	**٠.٠٠٠	٠.٥٤٠	٠.١٢٥	**٠.٠٠٠٨	٠.٠٥١	**٠.٠٠٠	الدلالة الإحصائية	
٠.٣٩٥	٠.٢٨٢	٠.٢٠٨	٠.٤٨٦	٠.٠٨٢-	٠.٢٦٩	٠.٥٦٩	معامل الارتباط	العزلة
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٢	*٠.٠٢٧	**٠.٠٠٠	٠.٣٨٣	**٠.٠٠٠٤	**٠.٠٠٠	الدلالة الإحصائية	
٠.٥٤٨	٠.٤٤١	٠.٣٨٩	٠.٣٤٤	٠.٥٣٢	٠.٤٥٢	٠.٢٢٣	معامل الارتباط	اليقظة العقلية
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	*٠.٠١٧	الدلالة الإحصائية	
٠.٣٧٥	٠.٣٦٠	٠.٢٢٢	٠.٣٤٤	٠.٠٤٦	٠.٣٤٨	٠.٣٢٦	معامل الارتباط	إثبات الهوية المفرط
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	*٠.٠١٨	**٠.٠٠٠	٠.٦٢٥	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	الدلالة الإحصائية	

٠.٧٠١	٠.٦٣١	٠.٤٤٩	٠.٦١٣	٠.٣٤١	٠.٥٥٣	٠.٤٦٤	معامل الارتباط	مقياس الشفقة بالذات
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	الدالة الإحصائية	

**** دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل ** دالة عند مستوى ٠,٠٥ فأقل**

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة قارسيا وآخرين (٢٠٢٤ Garcia et al .)، والتي بينت ارتباط الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين بمستويات عليا من الرفاهية النفسية.

وتتفق مع نتيجة دراسة تشونج وآخرين (Chuang et al.,2024) والتي بينت إلى أن مكونات الشفقة بالذات قد تكون عوامل مهمة تعزز الصحة العقلية الإيجابية وتوفر تدخلات محتملة لزيادة رفاهية أفراد المجتمع.

كما تتفق مع نتيجة دراسة بيندتو وآخرين (٢٠٢٤) Benedetto et al .، والتي بينت ان الشفقة بالذات تعمل كعامل للتقليل من آثار الكمالية السلبية وعامل معزز للرفاهية النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت اليه دراسة (Benedetto et al., 2024) بأن الشفقة بالذات تعمل بصفقتها عامل معزز للرفاهية النفسية مما يجعل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية عاملاً أساسياً في الصحة النفسية. وبالتالي فإن الأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات يميلون للشعور بالرضا والسعادة مما يساعد لتقليل المشاعر السلبية لديهم ومن ثم تزداد لديهم الرفاهية النفسية مما يضاعف من قدرتهم على التعامل مع الضغوط والتوتر .

إجابة السؤال الفرعي الأول: ما هو مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة؟
لتحديد مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة، حُسيب المتوسط الحسابي وصولاً إلى تحديد مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة، والجدول (١٤) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (١٤) استجابات عينة الدراسة على مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة

الحكم	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسطة	٥	٠.٩٢١	٣.٠٩	اللفظ بالذات
متوسطة	٣	١.١٧٧	٣.١٧	النقد الذاتي
متوسطة	٢	٠.٨٥٢	٣.٢١	الإنسانية المشتركة
متوسطة	٤	١.١٨١	٣.١١	العزلة

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك...، نورة الناصر- د. وفاء عبدالرازق

اليقظة العقلية	٣.٢٨	٠.٨٦٨	١	متوسطة
إثبات الهوية المفرط	٢.٥٠	٠.٨٥٤	٦	متوسطة
مستوى الشفقة بالذات	٣.٠٦	٠.٦٥٢	-	متوسطة

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة بلغ (٣.٠٦ من ٥.٠٠)، وهو مستوى متوسط، واتضح من النتائج أن أبرز مستويات الشفقة تمثلت في بعد اليقظة العقلية بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢٨ من ٥.٠٠)، يليها بعد الإنسانية المشتركة بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢١ من ٥.٠٠)، يليها بعد النقد الذاتي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.١٧ من ٥.٠٠)، يليها بعد العزلة بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.١١ من ٥.٠٠)، يليها بعد اللطف بالذات بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٠٩ من ٥.٠٠)، وأخيراً جاء بعد إثبات الهوية المفرط بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٥٠ من ٥.٠٠). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ضغوط المرحلة الأكاديمية مؤثرة جداً ولذلك رغم أن الطالبات لديهن وعي بمشاعرهن وذلك لارتفاع درجات اليقظة العقلية إلا أنه من المهم دعمهن ببرامج تدعم الشفقة بالذات وذلك لتحسين مستوى الصحة النفسية ورفعها لديهن، وذلك باعتبار الشفقة بالذات عامل مهم للتغلب على الضغوط الحياتية المختلفة.

إجابة السؤال الفرعي الثاني: ما هو مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة؟

لتحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، حُسيب المتوسط الحسابي وصولاً إلى تحديد مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، والجدول (١٥) يوضح النتائج العامة لهذا المحور.

جدول رقم (١٥) استجابات عينة الدراسة على مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الحكم
الاستقلالية	٤.٤٢	١.٢٦١	٥	متوسط
التمكن البيئي	٤.٣٩	٠.٩٢٦	٦	متوسط
النمو الشخصي	٤.٧٩	١.٢٤٦	٢	مرتفع إلى حد ما
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٤.٨١	١.٠٧٨	١	مرتفع إلى حد ما
الحياة الهادفة	٤.٧١	١.١٩١	٣	مرتفع إلى حد ما
تقبل الذات	٤.٦٣	١.٤٠١	٤	مرتفع إلى حد ما
مستوى الرفاهية النفسية	٤.٦٣	٠.٨٥٦	-	مرتفع إلى حد ما



يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة بلغ (٤.٦٣ من ٧.٠٠)، وهو مستوى مرتفع إلى حد ما، واتضح من النتائج أن أبرز مستويات الرفاهية النفسية تمثلت في بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٨١ من ٧.٠٠)، يليها بعد النمو الشخصي بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٧٩ من ٧.٠٠)، يليها بعد الحياة الهادفة بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٧١ من ٧.٠٠)، يليها بعد تقبل الذات بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٦٣ من ٧.٠٠)، يليها بعد الاستقلالية بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٤.٤٢ من ٧.٠٠)، وأخيراً جاء بعد التمكن البيئي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٤.٣٩ من ٧.٠٠).

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (الشيخي وآخرون، ٢٠٢١)، والتي بينت وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى المعلمات.

كما تتفق مع نتيجة دراسة كيتين وأكبایرم (Keten,2024& Akbayram)، والتي بينت وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات يتمتعن بمستوى جيد من الرفاهية النفسية كما أنهن يتميزن بالعلاقات الإيجابية والنمو الشخصي مما يعكس أهمية تقديم الدعم الاجتماعي من الأسرة والبيئة الجامعية وذلك لرفع مستوى الرفاهية النفسية لديهن، ومن جهة أخرى فإنه يدل على مدى ما تتلقاه الطالبات في البيئة الجامعية من دعم، وعلى أهمية المحيط الأكاديمي الداعم للنمو الشخصي مما يؤثر بالإيجاب على الصحة النفسية للطالبات مما يساعد على إعداد الكوادر البشرية القادرة على العطاء والابتكار والابداع.

إجابة السؤال الفرعي الثالث: هل توجد فروق بين متوسطات الشَّفَقَة بالذَّات، وبقًا لمُتَغَيَّرِي التَّخَصُّص الدَّرَاسِي (عَلْمِي - إنْسَانِي) والمَرَحَلَة الدَّرَاسِيَة والتَّفَاعُل فِيمَا بَيْنَهُمَا؟

(١) الفروق باختلاف متغير التخصص الدراسي:

شرط التوزيع الطبيعي للبيانات:

فرض العدم: البيانات توزيعها طبيعي.

الفرض البديل: البيانات توزيعها غير طبيعي.

جدول رقم (١٦) نتائج كولموجوروف سميرنوف لمتغير التخصص الدراسي

Kolmogorov-Smirnova			التخصص الدراسي	
الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	الإحصاءة		
**٠.٠٠٠٤	٥٧	٠.١٤٥	انساني	اللطف بالذات
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.١٧٣	علمي	
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.١٧٥	انساني	النقد الذاتي
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.٢٢٧	علمي	
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.٢٢٨	انساني	الإنسانية المشتركة
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.٢٣٢	علمي	
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.٢٦٩	انساني	العزلة
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.١٩٠	علمي	
**٠.٠٠٠٥	٥٧	٠.١٤٥	انساني	اليقظة العقلية
*٠.٠١٣	٥٧	٠.١٣٤	علمي	
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.٢٥٩	انساني	إثبات الهوية المفرط
**٠.٠٠٠٠	٥٧	٠.١٨١	علمي	
**٠.٠٠٠١	٥٧	٠.١٥٦	انساني	مقياس الشفقة بالذات
**٠.٠٠٠٤	٥٧	٠.١٤٦	علمي	

** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل

توجد دلالة عند ٠.٠١ على وجود توزيع غير طبيعي لبيانات التخصص الدراسي في ضوء النتيجة نختار الاختبارات اللامعلمية. للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص الدراسي تم استخدام اختبار مان وتني لتوضيح دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (١٧) نتائج مان وتني لمتغير التخصص الدراسي

الدلالة	قيمة U	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	العدد	التخصص الدراسي	المحور
٠.٥٨٦	١٥٣٠.٠٠٠	٣٣٧٢.٠٠	٥٩.١٦	٥٧	انساني	اللطف بالذات
		٣١٨٣.٠٠	٥٥.٨٤	٥٧	علمي	
**٠.٠٠٠٠	٩٨١.٠٠٠	٣٩٢١.٠٠	٦٨.٧٩	٥٧	انساني	النقد الذاتي
		٢٦٣٤.٠٠	٤٦.٢١	٥٧	علمي	

٠.٣١٠	١٤٤٩.٠٠٠	٣٤٥٣.٠٠	٦٠.٥٨	٥٧	انساني	الإنسانية المشتركة
		٣١٠٢.٠٠	٥٤.٤٢	٥٧	علمي	
**٠.٠٠٠	٧٠٢.٠٠٠	٤٢٠٠.٠٠	٧٣.٦٨	٥٧	انساني	العزلة
		٢٣٥٥.٠٠	٤١.٣٢	٥٧	علمي	
٠.٤٠٨	١٤٨٠.٥٠٠	٣٤٢١.٥٠	٦٠.٠٣	٥٧	انساني	اليقظة العقلية
		٣١٣٣.٥٠	٥٤.٩٧	٥٧	علمي	
**٠.٠٠٠	٩٠٩.٠٠٠	٣٩٩٣.٠٠	٧٠.٠٥	٥٧	انساني	إثبات الهوية المفرط
		٢٥٦٢.٠٠	٤٤.٩٥	٥٧	علمي	
**٠.٠٠٠	٩٤٩.٥٠٠	٣٩٥٢.٥٠	٦٩.٣٤	٥٧	انساني	مقياس الشفقة بالذات
		٢٦٠٢.٥٠	٤٥.٦٦	٥٧	علمي	

** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول بعض ابعاد (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) باختلاف متغير التخصص الدراسي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الكطراي (٢٠٢٠) والتي توصلت الى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفقا لمتغير المرحلة ويمكن تفسير هذه النتيجة بان البيئة الجامعية للطالبات هي بيئة داعمة للشفقة بالذات بصرف النظر عن المرحلة فجميع الطالبات أفراد العينة في نفس البيئة الجامعية ويقدم لهن الدعم النفسي والاجتماعي الذي يمني لديهن الشفقة بالذات .

كما يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (النقد الذاتي، العزلة، إثبات الهوية المفرط، مقياس الشفقة بالذات) باختلاف متغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الإنسانية. وقد ترجع هذه النتيجة نظرا لطبيعة الدراسة في التخصصات الإنسانية وطبيعة المقررات التي تدرس للطالبات قد يكون لها تأثير على هذه المتغيرات النقد الذاتي، العزلة، إثبات الهوية المفرط الفروق باختلاف متغير التخصص الدراسي .

المرحلة الدراسية:

شرط التوزيع الطبيعي للبيانات:

فرض العدم: البيانات توزيعها طبيعي.

الفرض البديل: البيانات توزيعها غير طبيعي.

جدول رقم (١٨) نتائج كولموجوروف سميرنوف لمتغير المرحلة الدراسية

Kolmogorov-Smirnova			المرحلة الدراسية	
الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	الإحصاءة		
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٩٥	بكالوريوس	اللفظ بالذات
**٠.٠١٠	٣٩	٠.١٦٣	دراسات عليا	
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٩٠	بكالوريوس	النقد الذاتي
*٠.٠١٣	٣٩	٠.١٦١	دراسات عليا	
**٠.٠٠١	٧٥	٠.١٣٧	بكالوريوس	الإنسانية المشتركة
**٠.٠٠٠	٣٩	٠.٢٣٧	دراسات عليا	
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٧١	بكالوريوس	العزلة
**٠.٠٠٠	٣٩	٠.٢٤٣	دراسات عليا	
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٩٩	بكالوريوس	اليقظة العقلية
**٠.٠٠٠	٣٩	٠.٣٢٣	دراسات عليا	
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٦٤	بكالوريوس	إثبات الهوية المفرط
**٠.٠٠٠	٣٩	٠.٢١٠	دراسات عليا	
*٠.٠٤٦	٧٥	٠.١٠٣	بكالوريوس	مقياس الشفقة بالذات
**٠.٠٠١	٣٩	٠.١٩٦	دراسات عليا	

** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل

توجد دلالة عند ٠.٠١ على وجود توزيع غير طبيعي لبيانات المرحلة الدراسية في ضوء النتيجة نختار الاختبارات اللامعلمية. للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير المرحلة الدراسية تم استخدام اختبار مان وتني لتوضيح دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (١٩) نتائج مان وتني لمتغير المرحلة الدراسية

المحور	المرحلة الدراسية	العدد	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة U	الدلالة
اللفظ بالذات	بكالوريوس	٧٥	٥٦.٩٦	٤٢٧٢.٠٠	١٤٢٢.٠٠٠	٠.٨٠٦
	دراسات عليا	٣٩	٥٨.٥٤	٢٢٨٣.٠٠		
النقد الذاتي	بكالوريوس	٧٥	٥٨.١٠	٤٣٥٧.٥٠	١٤١٧.٥٠٠	٠.٧٨٦
	دراسات عليا	٣٩	٥٦.٣٥	٢١٩٧.٥٠		

٠.٥٨٣	١٣٧٢.٥٠٠	٤٢٢٢.٥٠	٥٦.٣٠	٧٥	بكالوريوس	الإنسانية المشتركة
		٢٣٣٢.٥٠	٥٩.٨١	٣٩	دراسات عليا	
٠.٨٤٩	١٤٣١.٠٠٠	٤٣٤٤.٠٠	٥٧.٩٢	٧٥	بكالوريوس	العزلة
		٢٢١١.٠٠	٥٦.٦٩	٣٩	دراسات عليا	
٢٢٠.	١٢٦٠.٠٠٠	٤١١٠.٠٠	٥٤.٨٠	٧٥	بكالوريوس	اليقظة العقلية
		٢٤٤٥.٠٠	٦٢.٦٩	٣٩	دراسات عليا	
٠.٧٤٢	١٤٠٨.٥٠٠	٤٣٦٦.٥٠	٥٨.٢٢	٧٥	بكالوريوس	إثبات الهوية المفرط
		٢١٨٨.٥٠	٥٦.١٢	٣٩	دراسات عليا	
٠.٤٨٤	١٣٤٥.٥٠٠	٤١٩٥.٥٠	٥٥.٩٤	٧٥	بكالوريوس	مقياس الشفقة بالذات
		٢٣٥٩.٥٠	٦٠.٥٠	٣٩	دراسات عليا	

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (١٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (الطف بالذات، النقد الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، إثبات الهوية المفرط، مقياس الشفقة بالذات) باختلاف متغير المرحلة الدراسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الكطراي (٢٠٢٠) والتي توصلت الى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفقا لمتغير المرحلة ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البيئة الجامعية لدى الطالبات هي بيئة داعمة للشفقة بالذات بصرف النظر عن المرحلة فجميع الطالبات أفراد العينة في نفس البيئة الجامعية ويقدم لهن الدعم النفسي والاجتماعي الذي ينمي لديهن الشفقة بالذات .

(٢) التفاعل بين (التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية) في مقياس الشفقة بالذات للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة، تم استخدام تحليل التباين الثنائي Two way Analysis of Variance لتوضيح التفاعل، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (٢٠) نتائج "تحليل التباين الثنائي Two way Analysis of Variance" للتفاعل بين (التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية)

التعليق	الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين	المحور
دالة	**٠.٠٠٠	٨.٨٧٣	٣.١١٧	٣	٩.٣٥٢	النموذج المصحح	مقياس الشفقة بالذات
دالة	**٠.٠٠٠	٢١٧٧.٢٠٥	٧٦٤.٨٧٨	١	٧٦٤.٨٧٨	التقاطع	
دالة	**٠.٠٠٠	٢٢.٢٧٤	٧.٨٢٥	١	٧.٨٢٥	التخصص	
دالة	*٠.٠٢٨	٤.٩٥٨	١.٧٤٢	١	١.٧٤٢	المرحلة	

غير دالة	٠.٨٧٨	٠.٠٢٥	٠.٠٠٩	١	٠.٠٠٩	التفاعل (التخصص* المرحلة)
-	-	-	٠.٣٥١	١١٠	٣٨.٦٤٤	الخطأ
-	-	-	-	١١٤	١١١٤.٨٩٦	المجموع
-	-	-	-	١١٣	٤٧.٩٩٦	المجموع المصحح

** دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٠) عدم وجود نتائج ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل لتفاعل كل من التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، في التأثير على الشفقة بالذات لدى طالبات جامعة الملك سعود. إجابة السؤال الفرعي الرابع: هل توجد فروق بين متوسطات الرفاهية النفسية، وفقاً لمتغيري التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والتفاعل فيما بينهما؟

(١) الفروق باختلاف متغير التخصص الدراسي:

شرط التوزيع الطبيعي للبيانات:

فرض العدم: البيانات توزيعها طبيعي.

الفرض البديل: البيانات توزيعها غير طبيعي.

جدول رقم (٢١) نتائج كولموجوروف سميرنوف لمتغير التخصص الدراسي

Kolmogorov-Smirnova			التخصص الدراسي	
الدالة الإحصائية	درجات الحرية	الإحصاءة		
٠.٠٧٧	٥٧	٠.١١١	انساني	الاستقلالية
**٠.٠٠٣	٥٧	٠.١٤٨	علمي	
**٠.٠٠٠	٥٧	٠.٢٩١	انساني	التمكن البيئي
**٠.٠١٠	٥٧	٠.١٣٧	علمي	
**٠.٠٠١	٥٧	٠.١٦١	انساني	النمو الشخصي
**٠.٠٠١	٥٧	٠.١٦٣	علمي	
٠.١٨١	٥٧	٠.١٠٥	انساني	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠.٠٨١	٥٧	٠.١١٠	علمي	
٠.٠٥٤	٥٧	٠.١١٦	انساني	الحياة الهادفة
**٠.٠٠٠	٥٧	٠.١٨٢	علمي	
**٠.٠٠٠	٥٧	٠.١٨٧	انساني	تقبل الذات
**٠.٠٠٦	٥٧	٠.١٤١	علمي	

**٠.٠٠١	٥٧	٠.١٦٥	انساني	مقياس الرفاهية النفسية
**٠.٠٠٤	٥٧	٠.١٤٧	علمي	

**** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل**

توجد دلالة عند ٠.٠١ على وجود توزيع غير طبيعي لبيانات التخصص الدراسي في ضوء النتيجة نختار الاختبارات اللامعلمية. للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير التخصص الدراسي تم استخدام اختبار مان وتني لتوضيح دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (٢٢) نتائج مان وتني لمتغير التخصص الدراسي

الدالة	قيمة U	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	العدد	التخصص الدراسي	المحور
**٠.٠٠٢	١٠٧٥.٥٠٠	٣٨٢٦.٥٠	٦٧.١٣	٥٧	انساني	الاستقلالية
		٢٧٢٨.٥٠	٤٧.٨٧	٥٧	علمي	
٠.٧٥٩	١٥٧٠.٥٠٠	٣٣٣١.٥٠	٥٨.٤٥	٥٧	انساني	التمكن البيئي
		٣٢٢٣.٥٠	٥٦.٥٥	٥٧	علمي	
٠.٤٥٩	١٤٩٤.٠٠٠	٣١٤٧.٠٠	٥٥.٢١	٥٧	انساني	النمو الشخصي
		٣٤٠٨.٠٠	٥٩.٧٩	٥٧	علمي	
٠.٣٠٧	١٤٤٤.٥٠٠	٣٤٥٧.٥٠	٦٠.٦٦	٥٧	انساني	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		٣٠٩٧.٥٠	٥٤.٣٤	٥٧	علمي	
٠.٣٤٥	١٤٥٨.٠٠٠	٣٤٤٤.٠٠	٦٠.٤٢	٥٧	انساني	الحياة الهادفة
		٣١١١.٠٠	٥٤.٥٨	٥٧	علمي	
٠.٢٤٠	١٤١٧.٥٠٠	٣٤٨٤.٥٠	٦١.١٣	٥٧	انساني	تقبل الذات
		٣٠٧٠.٥٠	٥٣.٨٧	٥٧	علمي	
٠.٠٦٢	١٢٩٦.٠٠٠	٣٦٠٦.٠٠	٦٣.٢٦	٥٧	انساني	مقياس الرفاهية النفسية
		٢٩٤٩.٠٠	٥١.٧٤	٥٧	علمي	

**** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل**

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، مقياس الرفاهية النفسية) باختلاف متغير التخصص الدراسي.

كما يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (الاستقلالية) باختلاف متغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الانسانية.

٢) الفروق باختلاف متغير المرحلة الدراسية:

شرط التوزيع الطبيعي للبيانات:

فرض العدم: البيانات توزيعها طبيعي.

الفرض البديل: البيانات توزيعها غير طبيعي.

جدول رقم (٢٣) نتائج كولموجوروف سميرنوف لمتغير المرحلة الدراسية

Kolmogorov-Smirnova			المرحلة الدراسية	
الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	الإحصاءة		
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.١٥٧	بكالوريوس	الاستقلالية
**٠.٠٠٢	٣٩	٠.١٨٤	دراسات عليا	
**٠.٠٠٠	٧٥	٠.٢١٩	بكالوريوس	التمكن البيئي
**٠.٠٠٠	٣٩	٠.١٩٨	دراسات عليا	
*٠.٠٢١	٧٥	٠.١١٢	بكالوريوس	النمو الشخصي
٠.٠٦٠	٣٩	٠.١٣٨	دراسات عليا	
٠.٢٠٠	٧٥	٠.٠٦٩	بكالوريوس	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
*٠.٠٢٤	٣٩	٠.١٥٢	دراسات عليا	
*٠.٠٢٢	٧٥	٠.١١٢	بكالوريوس	الحياة الهادفة
٠.١١٠	٣٩	٠.١٢٨	دراسات عليا	
**٠.٠٠٢	٧٥	٠.١٣٢	بكالوريوس	تقبل الذات
**٠.٠٠٤	٣٩	٠.١٧٥	دراسات عليا	
**٠.٠٠٩	٧٥	٠.١٢٠	بكالوريوس	مقياس الرفاهية النفسية
**٠.٠٠١	٣٩	٠.١٨٧	دراسات عليا	

** دالة عند مستوى ٠.٠١ فأقل

توجد دلالة عند ٠.٠١ على وجود توزيع غير طبيعي لبيانات المرحلة الدراسية في ضوء النتيجة نختار الاختبارات اللامعلمية.

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة طبقاً إلى اختلاف متغير المرحلة الدراسية تم استخدام اختبار مان وتني لتوضيح دلالة الفروق بين استجابات عينة الدراسة وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (٢٤) نتائج مان وتني لمتغير المرحلة الدراسية

المحور	المرحلة الدراسية	العدد	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة U	الدلالة
الاستقلالية	بكالوريوس	٧٥	٥٦.١٨	٤٢١٣.٥٠	١٣٦٣.٥٠٠	٠.٥٥٣
	دراسات عليا	٣٩	٦٠.٠٤	٢٣٤١.٥٠		
التمكن البيئي	بكالوريوس	٧٥	٥٢.٤٠	٣٩٣٠.٠٠	١٠٨٠.٠٠٠	*٠.٠٢٢
	دراسات عليا	٣٩	٦٧.٣١	٢٦٢٥.٠٠		
النمو الشخصي	بكالوريوس	٧٥	٥٩.٦٦	٤٤٧٤.٥٠	١٣٠٠.٥٠٠	٠.٣٣٢
	دراسات عليا	٣٩	٥٣.٣٥	٢٠٨٠.٥٠		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	بكالوريوس	٧٥	٥٦.٦٦	٤٢٤٩.٥٠	١٣٩٩.٥٠٠	٠.٧٠٦
	دراسات عليا	٣٩	٥٩.١٢	٢٣٠٥.٥٠		
الحياة الهادفة	بكالوريوس	٧٥	٥٦.٩٦	٤٢٧٢.٠٠	١٤٢٢.٠٠٠	٠.٨٠٩
	دراسات عليا	٣٩	٥٨.٥٤	٢٢٨٣.٠٠		
تقبل الذات	بكالوريوس	٧٥	٥٧.٧٤	٤٣٣٠.٥٠	١٤٤٤.٥٠٠	٠.٩١٤
	دراسات عليا	٣٩	٥٧.٠٤	٢٢٢٤.٥٠		
مقياس الرفاهية النفسية	بكالوريوس	٧٥	٥٨.١٠	٤٣٥٧.٥٠	١٤١٧.٥٠٠	٠.٧٨٨
	دراسات عليا	٣٩	٥٦.٣٥	٢١٩٧.٥٠		

* دالة عند مستوى ٠.٠٥ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (الاستقلالية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، مقياس الرفاهية النفسية) باختلاف متغير المرحلة الدراسية.

كما يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (التمكن البيئي) باختلاف متغير المرحلة الدراسية لصالح الدراسات العليا.
٣) التفاعل بين (التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية) في مقياس الرفاهية النفسية

للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات عينة الدراسة، تم استخدام تحليل التباين الثنائي Two way Analysis of Variance لتوضيح التفاعل، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول رقم (٢٥) نتائج "تحليل التباين الثنائي of Two way Analysis
"Variance" للتفاعل

المحور	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	التعليق
مقياس الرفاهية النفسية	النموذج المصحح	٣.٣٤٠	٣	١.١١٣	١.٥٤٠	٠.٢٠٨	غير دالة
	التقاطع	١٦٩٢.١٧٩	١	١٦٩٢.١٧٩	٢٣٣٩.٨٨٩	٠.٠٠٠	دالة **
	التخصص	٢.٠٥٠	١	٢.٠٥٠	٢.٨٣٥	٠.٠٩٥	غير دالة
	المرحلة	٠.٢٢٤	١	٠.٢٢٤	٠.٣١٠	٠.٥٧٩	غير دالة
	التفاعل (التخصص* المرحلة)	٠.١٧٠	١	٠.١٧٠	٠.٢٣٥	٠.٦٢٩	غير دالة
	الخطأ	٧٩.٥٥١	١١٠	٠.٧٢٣	-	-	-
	المجموع	٢٥٢٢.٤١٣	١١٤	-	-	-	-
	المجموع المصحح	٨٢.٨٩١	١١٣	-	-	-	-

** دالة عند مستوى ٠,٠١ فأقل

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول (٢٥) عدم وجود نتائج ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل لتفاعل كل من التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، في التأثير على الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود.

خلاصة نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها

أبرز نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، ومن أبرزها:

نتائج إجابة السؤال الرئيس: ما هي العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة؟

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الشفقة بالذات

والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة.

نتائج إجابة السؤال الفرعي الأول: ما هو مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة؟

أن مستوى الشفقة بالذات لدى طالبات الجامعة بلغ (٣.٠٦ من ٥.٠٠)، وهو

مستوى متوسط، واتضح من النتائج أن أبرز مستويات الشفقة تمثلت في بعد اليقظة العقلية بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢٨ من ٥.٠٠)، يليها بعد الإنسانية

المشتركة بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢١ من ٥.٠٠)، يليها بعد النقد الذاتي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.١٧ من ٥.٠٠)، يليها بعد العزلة بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.١١ من ٥.٠٠)، يليها بعد اللطف بالذات بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٣.٠٩ من ٥.٠٠)، وأخيراً جاء بعد إثبات الهوية المفرد بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٥٠ من ٥.٠٠).
نتائج إجابة السؤال الفرعي الثاني: ما هو مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة؟

أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة بلغ (٤.٦٣ من ٧.٠٠)، وهو مستوى مرتفع إلى حد ما، واتضح من النتائج أن أبرز مستويات الرفاهية النفسية تمثلت في بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٨١ من ٧.٠٠)، يليها بعد النمو الشخصي بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٧٩ من ٧.٠٠)، يليها بعد الحياة الهادفة بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٧١ من ٧.٠٠)، يليها بعد تقبل الذات بدرجة مرتفعة إلى حد ما بمتوسط حسابي بلغ (٤.٦٣ من ٧.٠٠)، يليها بعد الاستقلالية بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٤.٤٢ من ٧.٠٠)، وأخيراً جاء بعد التمكن البيئي بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (٤.٣٩ من ٧.٠٠).

نتائج إجابة السؤال الفرعي الثالث: هل توجد فروق بين متوسطات الشفقة بالذات، وفقاً لمُنغيزي التخصص الدراسي (علمي - إنساني) والمرحلة الدراسية والتفاعل فيما بينهما؟

٣) الفروق باختلاف متغير التخصص الدراسي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) باختلاف متغير التخصص الدراسي. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الكطراي (٢٠٢٠) بعدم وجود فروق في الشفقة بالذات لدى أفراد العينة وفق متغيري المرحلة والتخصص.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (النقد الذاتي، العزلة، إثبات الهوية المفرد، مقياس الشفقة بالذات) باختلاف متغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الإنسانية.

٤) الفروق باختلاف متغير المرحلة الدراسية:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (اللطف بالذات، النقد الذاتي، الإنسانية المشتركة،

العزلة، اليقظة العقلية، إثبات الهوية المفرط، مقياس الشفقة بالذات) باختلاف متغير المرحلة الدراسية.

٥) التفاعل بين (التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية) في مقياس الشفقة بالذات عدم وجود نتائج ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل لتفاعل كل من التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، في التأثير على الشفقة بالذات لدى طالبات جامعة الملك سعود.

نتائج إجابة السؤال الفرعي الرابع: هل تُوجد فروق بين متوسطات الرفاهية النفسية، وفقاً لمتغيري التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية والتفاعل فيما بينهما؟

١) الفروق باختلاف متغير التخصص الدراسي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (التمكن البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، مقياس الرفاهية النفسية) باختلاف متغير التخصص الدراسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (الاستقلالية) باختلاف متغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الإنسانية.

٢) الفروق باختلاف متغير المرحلة الدراسية:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (الاستقلالية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، مقياس الرفاهية النفسية) باختلاف متغير المرحلة الدراسية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل في استجابات عينة الدراسة حول (التمكن البيئي) باختلاف متغير المرحلة الدراسية لصالح الدراسات العليا.

٣) التفاعل بين (التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية) في مقياس الرفاهية النفسية

عدم وجود نتائج ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) فأقل لتفاعل كل من التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، في التأثير على الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود.

توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، فإن الدراسة توصي بما يلي:
- الاهتمام بالأنشطة الطلابية التي تعزز الرفاهية النفسية لدى الطالبات.
- العمل على برامج الإرشاد النفسي بما يجعلها جاذبة للطالبات.
- تكريم المتفوقات دراسياً داخل الجامعة من أجل تحفيزهن ل إعطاء أكثر وخلق روح المثابرة بين الطالبات.
- استخدام تقنيات الاسترخاء للتخلص من التوتر وزيادة التوازن العاطفي.
- التركيز على ممارسة التفكير الايجابي مما يزيد من تقدير الذات.

مقترحات للدراسات المستقبلية:

- إجراء دراسات مستقبلية حول الشفقة بالذات لدى الطالبات في مراحل تعليمية مختلفة.
- إجراء دراسات مستقبلية حول الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى (الطموح والرضا عن الحياة) لدى طالبات الجامعة.

المراجع

المراجع العربية :

أبو وردة ، عبد الوهاب بكر. (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة و التربية (جامعة الإسكندرية) . ٤١ (٥) . ١٥٥-٢١٢.

برزوان، حسبية برزوان، بهير حمزة، مزارى سهلة . (٢٠٢١) . الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الدراسات النفسية . ٣٧ (١) . ٢٤-٥٥ .

شوابنة، زموري، إكرام، زغلول، شهيناز & درارجه. (٢٠٢٣). الرفاهية النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.. مجلة جامعة ١ ماي ١٩٤ . ١٧ (٢).

الشيخى ، صالحه عبد الله، خليفة، &هدى عاصم. (٢٠٢١). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بجدة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٦، ٢٧٧-٣٠٢.

العساف، صالح أحمد. (٢٠١٦). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. (ط٣). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

القطراني، إكثار خليل إبراهيم والطعان، مائدة مردان محي(٢٠٢٠). الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة البصرة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ٤٥، (١). ٣٥٣-٣٨١.

المراجع الأجنبية:

Akbayram, H. T., & Keten, H. S. (2024). The relationship between religion, spirituality, psychological well-being, psychological resilience, and life satisfaction of medical students in Gaziantep, Turkey. *Journal of Religion and Health*.

Balashov, E. (2022). Psychological well-being as a cognitive-emotional component of student self-regulated learning. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 10(2), 101-109.

Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-being and perfectionism: Assessing the mediational role of self-compassion in emerging adults. *European Journal of*



- Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383-1395.
- Chuang, S. P., Wu, J. Y. W., & Wang, C. S. (2024). Self-compassion, resilience, and mental health in community adults. *American Journal of Health Promotion*.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2009). *Well-being for public policy*. Oxford University Press.
- Fathi, L., Mahdad, A., & Bakhtiarpour, S. (2024). The correlation of self-compassion and benefits of empathy with academic well-being in high school students: The mediating role of academic buoyancy. *International Journal of School Health*, 11(2), 2-11.
- García-Campayo, J., Barceló-Soler, A., Pérez-Aranda, A., Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., Luciano, J. V., Montero-Marin, J., Feliu-Soler, A., Baer, R., & Kuyken, W. (2024). Exploring the relationship between self-compassion and compassion for others: The role of psychological distress and well-being. *Assessment*, 31(5), 1038-1051.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC Psychology*, 12(1).

- Larsen, J. M., Kothe, R., Helm, P. J., Bullman, M., & John-Henderson, N. A. (2024). Childhood trauma exposure, age, and self-compassion as predictors of later-life symptoms of depression and anxiety in American Indian adults. *Child Abuse and Neglect*, 153.
- Luo, X., Shen, Y., Sun, L., Qi, X., Hong, J., Wang, Y., Che, X., & Lei, Y. (2024). Investigating the effects and efficacy of self-compassion intervention on generalized anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 359, 308-318.
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (4th ed.). New Harbinger.
- Muris, P., Fernandez-Martinez, I., & Otgaar, H. (2024). On the edge of psychopathology: Strong relations between reversed self-compassion and symptoms of anxiety and depression in young people.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663-4670). Springer International Publishing.
- O'Hara-Gregan, J. (2024). Caring for the carers: The intersection of care and mindful self-compassion in early childhood teaching. *Early Childhood Education Journal*, 52(5), 891-900.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2021). Examining the relationship between mindfulness, self-

- compassion, and psychological well-being in college students. *Journal of American College Health*, 69(3), 330-337.
- 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), 1069-1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House.
- Sirois, F. M. (2022). The role of self-compassion in promoting psychological well-being among university students. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 735-755.
- Ueno, Y., & Amemiya, R. (2024). Mediating effects of resilience between mindfulness, self-compassion, and psychological distress in a longitudinal study. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3).