

## قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة

د. عبدالله سليمان سعود العصيمي

أستاذ علم النفس المشارك كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

د. جابر مبارك الهبيدة

أستاذ علم النفس المساعد كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

## ملخص

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث السيكولوجي والتي لها العديد من الأدوار التكيفية للطلاب في الحياة، وفي زيادة مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للطلاب. لذا فقد هدفت الدراسة الحالية قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وتحديد مستوى الشفقة بالذات، وتحديد مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وتعرف الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في الشفقة بالذات، وتعرف العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وإمكانية استخدام الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للتنبؤ بالشفقة بالذات، وبلغت عينة البحث الاستطلاعية ٨٧ طالباً وطالبة وعينة البحث النهائية من ٤٣٥ طالباً وطالبة تم اختيارهم من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة من كلية التربية الأساسية في الكويت، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, Kristin (2015) ترجمة وتقيين الباحثين، ومقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وهو من إعداد الباحثين، كما استخدم البحث الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي التوكيدي، باستخدام برنامج Lisrel 8.80، اختبار (ت)، ومعامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد باستخدام SPSS. V.25 وأظهرت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة في اللطف الذاتي- البقطة العقلية- المحاكمة لذاتية- الدرجة الكلية ومتوسطة في الإنسانية المشتركة- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور مما يدل على تحقق الفرض الأول بصورة جزئية، كما أظهرت النتائج أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة، مما يدل على تحقق الفرض الثاني، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي- البقطة العقلية- المحاكمة الذاتية- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور- الدرجة الكلية، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين الذكور والإناث في الإنسانية المشتركة لصالح الإناث. ووجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة، والبقطة العقلية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، ووجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والازدهار والوجداني والاجتماعي. ووجود اختلاف نسب عوامل الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في التنبؤ بالشفقة بالذات بالدرجة الكلية والأبعاد.

**Measuring the level of self- compassion, and its relationship to psychological, emotional, and social flourishing among university students**

The concept of self- compassion is a relatively modern concept in psychological heritage that has many adaptive roles for students in life, and in increasing the level of psychological, emotional and social flourishing of students. Therefore, the objective of the present research is to determine the level of self- compassion, to determine the level of psychological, emotional and social flourishing of university students, and to identify the differences between male and female students of the university in self- compassion, and defines the relationship between self- compassion and psychological, emotional and social flourishing and the potential for psychological, emotional and social flourishing to predict self- compassion. The survey sample consisted of 87 students and the final research sample of 435 students who were selected from fourth year students from faculty of basic education in Kuwait. The research used the measure of self- compassion which was prepared by Neff, Kristin, 2015 and translation by researcher's, and the measure of psychological, emotional and social flourishing prepared by researcher's. The research used the following statistical methods: confirmatory factor analysis CFA using method Maximum likelihood, in a Lisrel program V. 8.80, T- test and the correlation coefficient, and analysis of multiple regression using SPSS. V. 25. The results showed that the level of self- compassion among university students in Kuwait was high in self- kindness, self- judgment, mindfulness and total degree and moderate in common humanity, isolation, over-identification, Which indicates that the first hypothesis has been achieved in part. It showed that the level of psychological, emotional and social flourishing of the university students in Kuwait was very high, indicating the achievement of the second hypothesis. It showed statistically significant differences at level of 0.01 between males and females in self- compassion in favor of males in self- kindness, self- judgment, mindfulness, isolation, over- identification and total score, It showed statistically significant differences at level of 0.05 between males and females in common humanity in favor of females. It showed positive correlations at level 0.01 between self- compassion self- kindness, common humanity, mindfulness and psychological, emotional, and social flourishing. It showed negative correlation at level of 0.01 between self- compassion self- judgment, isolation and over- identification and psychological, emotional and social flourishing. It showed a difference in the rates of psychological, emotional and social flourishing factors in predicting self- compassion total score and dimensions.

داخل نفس الفرد، لذا فقد عملت الموجة الثالثة من العلاجات السلوكية المعرفية على تنبؤ مدخل العلاج المرتكز على الشفقة بالذات واعتباره مدخلا مهما في العمليات العلاجية وتشير الأدبيات مثل دراسة (Jazaieri et al., 2012, 292); (Desbordes et al., 2013, 1171); (Weng et al., 2013, 1113); et al., 2013 إلى أن تدريب الطلاب على الشفقة بالذات له العديد من الفوائد النفسية والسيكولوجية، بينما تشير دراسة (Braehler et al., 2013, 119) إلى أن تدريب الطلاب على الشفقة بالذات له العديد من الفوائد التطبيقية خاصة الأفراد الذين يعانون من الصعوبات الصحية والعقلية.

ويعرف مفهوم الازدهار بأنه الحالة التي يشعر فيها الأشخاص بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي في معظم الوقت، ويعيشون ضمن مجال مثالي من الأداء البشري، وهو توصيف وقياس للصحة العقلية الإيجابية ورفاهية الحياة بصورة عامة، يتضمن الازدهار مكونات ومفاهيم متعددة، مثل تنمية القوة والرفاه الذاتي والخير والإبداع والنهضة والمرونة، ومفهوم لازدهار هو عكس كل من المرض والضعف، والتي توصف بأنها عيش حياة مجوفة وخالية، كما ينظر لمفهوم الازدهار على أنه من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، طوره كل من كوري كيز (Frederickson, Barbara, 2005) وباربرا فريديريكسون (Keys, Cory 2002, 2007) ويعد مجال ازدهار الطلاب من المجالات الجديدة الواعدة التي تتطلب تضامير الجهود بين الكثير من المؤسسات الاجتماعية والتعليمية Social And Educational Institutions بهدف تحسين أداء الطلاب ومستوى تحصيلهم الدراسي، وأن مفهوم الازدهار له العديد من التأثيرات الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية للطلاب، فهو من المصطلحات التي يمكن أن تستخدم في التنبؤ بالصحة العقلية للطلاب إلى جانب التنبؤ بطول العمر Longevity.

وتظهر العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في النتائج التي كشفت عنها دراسة (Keyes, 2008) أن ٢٠,١٢% من الطلاب قد حصلوا على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، في حين حصل ٨,٦٧% على مستويات متوسطة، و ٢٠% على مستويات عالية من الازدهار في حين كشفت نتائج الدراسة التي قام بها (Keyes, 2005a) أن ١٧% من الطلاب قد حصلوا على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في حين حصل ١٨% على مستويات متوسطة، وحصل ٦٥% على مستويات عالية من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

وترتبط الجوانب الإيجابية للشفقة بالذات مثل: اللطف بالذات والإنسانية العامة، واليقظة العقلية ترتبط بالطمأنينة أو السعادة الوجدانية Emotional Well-Being التي تتم في إطار العلاقات الشخصية، وهذه النتائج تشير إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بقدرة الفرد على التوافق الاجتماعي، وبقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، وبالقرابة الاجتماعية (Neff, 2003a); (Neff & Vonk, 2009); (Neff et al., 2007); (Yarnell & Neff, 2013)

كما ترتبط الشفقة بالذات بالدعم الاجتماعي Social Support والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، فالطلاب مرتفعي الشفقة بالذات يدركون أنهم أكثر وجدانية Affectionate ودفء Warm وتروى Considerate من أقرانهم، هذا إلى جانب تمتعهم بالشفقة الذاتية العالية، وبالإنسانية العامة أو المشتركة وباللقة الذاتية تجاه أنفسهم؛ مما يساعدهم في تحقيق مستوى مرتفع من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، لأنه من المحتمل أنهم سوف يكونون أقل قلقا فيما يتعلق بانطباعاتهم التي سجلوها عن الآخرين، التي قد تقودهم إلى عدم تنبؤ سلوكيات الخجل أو الانسحاب في المواقف الاجتماعية (Akin et al., 2011); (Neff et al., 2007).

وترى نيف (Neff, 2003a) أن مفهوم الشفقة بالذات يتكون من ثلاثة مكونات هي: أن يكون الإنسان لطيفا مع نفسه ولديه القدرة على فهم ذاته بدلا من أن يكون ناقدا لها، وأن يكون لديه القدرة على تعرف أخطائه وتجربته بدلا من الشعور بالعزلة، وأن يكون لديه القدرة على وضع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي يمر بها الفرد في مرحلة الوعي البيظ بدلا من تجنبها.

أول الثقافة العربية والغربية على السواء اهتماما كبيرا بتوجيه باب الشفقة إلى الآخرين أكثر من توجيهها إلى الذات، فعندما يقع الفرد في الفشل فقد يوجه لنفسه النقد الذاتي بلغة داخلية قاسية أو جارحة أو محرجة في الوقت الذي عليه أن يكون فاهما لذاته وداعما له وأن حواراته مع نفسه يجب أن تكون لطيفة ومشجعة وليست قاسية أو محقرة وأنه لا يعطي لنفسه التعاطف الذي يعطيه لصديقه عندما تواجهه نفس الظروف التي واجهته، ومن ثم فإن الفرد مطالب جاهدا بأن يقدم لنفسه المشاعر الدافئة التي تساعده في تخطي عقبات الفشل أو أوجه القصور أو الصعوبات.

لقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة من هذا العقد بالبحث في مفهوم الشفقة بالذات حتى وصل عدد الدراسات إلى أكثر من ٢٠٠ دراسة في المجالات العلمية الأجنبية منذ عام ٢٠٠٣ وحتى الآن حيث اهتمت هذه الدراسات بتحديد طبيعة المفهوم وكيفية قياسه (Neff & Pommier, 2013, 3). وعلى الرغم من أن مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم التي تم مناقشتها في الأونة الأخيرة في الفلسفة الشرقية، وفي أدبيات علم النفس، وطبقا لرؤية نيف Neff فإن الشفقة بالذات تتطلب انفتاح الفرد على ذاته والتحرك نحو جوانب المعاناة فيها من خلال تقديم الرعاية والشفقة لها، وفهم الاتجاهات السلبية المسببة لجوانب القصور أو الفشل، وإدراك أن خبراته ما هي إلا جزء من التجربة الإنسانية العامة (Neff, 2003a, 224)، ويعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الجديدة التي تستخدم في مجالات علم النفس الاجتماعي التي تحظى بقدر كبير من الاهتمام في السنوات الأخيرة من هذا العقد، فأولئك الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات تجدهم يقدمون على علاج أنفسهم بأنفسهم من خلال الشفقة بذواتهم عندما يمرضون بتجارب غير سارة أو أحداث سلبية (Allen & Leary, 2010, 107-118)

لقد أعطى التفاعل بين الأفكار الفلسفية الشرقية والغربية قوة دفع جديدة لفهم الطبيعة البشرية وديناميكيات الطمأنينة والرفاهية الإنسانية لقد اشتق مفهوم الشفقة بالذات من الفلسفة البوذية Buddhist Philosophy من بين العديد من المفاهيم التي أعطت طريقة جديدة لتحقيق ازدهار الإنسان، وأن هذه المفاهيم تعد فعالة ومفيدة في فهم وشرح النفس البشرية في السنوات الأخيرة فمصطلح الشفقة بالذات من المصطلحات التي تبحث في معاناة الفرد بهدف فهم مشاعره ورعايته ومساعدته في اللطف بنفسه، وإدراك أبعاد تجربته الإنسانية المشتركة مع الآخرين (Molino, 1998) ويعد مفهوم الشفقة بالذات بمثابة القلب النابض لليقظة العقلية Heart of Mindfulness وهو قناة التواصل الدافئة التي تمد الإنسان بالحنو في أثناء اللحظات والمواقف الصعبة التي يمر بها في حياته، فالشفقة بالذات تعد من المهارات المكتسبة التي يمكن للفرد اكتسابها، وهناك الكثير من الأدلة التجريبية التي تشير إلى أن الشفقة بالذات تؤثر في الجهاز المناعي Immune System والجهاز العصبي Neuro-Physiological System للإنسان فتكسبه القوة لمواجهة الكثير من المشكلات مثل: القلق والتوتر والضغط، حيث انبثق عن مفهوم الشفقة بالذات اتجاها جديدا في العلاج النفسي سمي بالعلاج المرتكز على الشفقة Compassion Focused Therapy (CFT) وهو مدخل متكامل يقوم على إحداث التنظيم الوجداني للعواطف هو مدخل متعدد لأنه يقوم على إحداث التكامل بين مجموعة من العلوم مثل: علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس النمو وعلم الأعصاب، وتهدف هذه النظرية إلى إحلال المفاهيم التي سببت المعاناة بمفاهيم تسبب للنفس الراحة والطمأنينة مثل: استبدال مفهوم النقد الذاتي Self-Criticism بالشفقة أو اللطف بالذات Self-Kindness، حيث تشير نتائج الدراسات التجريبية إلى أن الشفقة بالذات تدعم النفس البشرية وتؤدي إلى تنمية وتطوير نظام الأمان الاجتماعي Social Safeness System والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى الإنسان (Castilho, 2015)

وتعد الشفقة بالذات من المفاهيم التي تساعد الفرد على التكيف في الحياة، حيث تشير دراسة (Kelly et al., 2010, 727-755) إلى أن الشفقة بالذات لها أدوار تكيفية، لأنها تعمل على توفير منطقة خالية من الاضطرابات الوجدانية Emotional Distress

والصحة النفسية التي تتضمن بعض المتغيرات مثل السعادة والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباطية سلبية بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب. (Gable & Haid, 2005); (Barnard & Curry, 2011)

كما ترتبط الشفقة بالذات بمتغيري العمر والنوع؛ فالإناث الأكبر سناً كانت لديهن شفقة بالذات منخفضة Lower Self- Compassion عن الذكور الكبار، كما أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين كل عوامل الشفقة بالذات وكل من عوامل الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين كل عوامل الشفقة بالذات مثل: محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السالبة. (Bluth & Blanton, 2015, 219)

#### مشكلة البحث:

يتعرض الكثير من طلبة الجامعة اليوم إلى الكثير من المواقف الحياتية الصعبة التي قد تسبب لهم الكثير من الضغوط الأكاديمية أو المادية أو الأسرية أو المجتمعية، حيث أشارت نتائج دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al., 2010, 727- 755) من أن الشفقة بالذات تعد تعزيزاً للدور التكيفي لطلبة الجامعة، لأنها تعمل على توفير منطقة خالية من الاضطرابات الوجدانية داخل نفس الفرد، وأن غياب هذا الدور التكيفي قد يسبب الكثير من المشكلات لطلبة الجامعة.

كما توصلت نتائج بعض الدراسات مثل: (Desbordes et al., 2012, 292); (Jazaieri et al., 2013, 1113); (Weng et al., 2013, 1171); (Braehler et al., 2013, 119) إلى أن تعرف الشفقة بالذات لطلاب الجامعة له العديد من الفوائد النفسية والسيكولوجية، والفوائد التطبيقية خاصة الأفراد الذين يعانون من الصعوبات الصحية والعقلية.

ما أظهرته نتائج دراسة (López, Sanderman & Schroevers, 2016) من وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الشفقة بالذات والعواطف السلبية مثل: الاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والعواطف الإيجابية مثل: السعادة والطمأنينة والرضا.

وكشفت نتائج دراسة (Akin & Akin, 2015, 802) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض مكونات الشفقة بالذات والتوجه الإيجابي للحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين بعض أبعاد الشفقة بالذات مثل محاكمة الذات- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور والتوجه الإيجابي للحياة وأن العوامل الموجبة في الشفقة بالذات عليها التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة وأنها قادرة على تفسير ٤٧% من التباين الموجود في الازدهار النفسي لطلاب نحو الحياة.

وكشفت نتائج دراسة (Akin & Akin, 2015, 11) قدرة متغير الشفقة بالذات على تفسير ٥٨% من التباين الموجود في متغير فاعلية الذات الاجتماعية وفي الازدهار.

ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Bluth & Blanton, 2015, 219) عن وجود علاقة موجبة بين كل عوامل الشفقة بالذات وكل أبعاد الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل عوامل الشفقة بالذات مثل: محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السالبة.

ما أظهرته نتائج دراستي (Ferguson et al., 2013); (Satici, Uysal & Akin, 2013) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والازدهار الوجدانية، وكذلك قدرة متغير الشفقة بالذات على التنبؤ بالازدهار الوجداني، وكذلك قدرته على تفسير ٨٣% من التباين في متغير الازدهار الوجداني.

ما أوصت به دراسة (Ferguson et al., 2014) من ضرورة الاهتمام بالشفقة بالذات فهي من المتغيرات التي تسهم في زيادة الإيجابية والمثابرة والمسؤولية، وكذلك تعمل على تقليل قيام الفرد بعملية الاجترار للأفكار.

ما توصلت إليه نتائج دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al., 2012, 534) من أن أفراد العينة الذين يعانون من مستويات اضطرابات وقلق اجتماعي هم أقل من الأسوياء في مستويات الشفقة بالذات.

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات بالفروق والتفاوتات الثقافية، حيث أوضحت النتائج أن الطلاب التايلانديين قد أظهروا مستويات أعلى في الشفقة بالذات من طلاب الجامعة الأمريكيين، في حين أبدى الطلاب الأمريكيين تقديراً للذات Self- Esteem أعلى من الطلاب التايلانديين. (Neff, et al., 2008)

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات ببعض المتغيرات النفسية مثل: الأنماط المعرفية Cognitive Patterns، والإنجاز Achievement، والتواصل الاجتماعي Social Connections، كما أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً موجباً بالعواطف والمشاعر الإيجابية وسلبياً بالعواطف والمشاعر السلبية. (Neff & Vonk, 2009)

وترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً سلبياً بالقلق Anxiety، والحزن Sadness؛ بمعنى أنه كلما زاد القلق والحزن لدى الفرد، كان ذلك دليلاً على انخفاض مستوى الشفقة بالذات، كما ترتبط الشفقة بالذات بالوعي الذاتي بالعواطف Self Conscious Emotions ارتباطاً إيجابياً؛ وبالتالي يمكننا القول أن الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً دالاً بالازدهار أو الطمأنينة النفسية. (Leary et al., 2007)

وينتضمن مفهوم الازدهار إحساس الفرد ومعرفته بالهدف في الحياة Purpose In Life، والإحساس بالتمكن والافتقار النفسي Self- Mastery والشعور بمستوى منخفض من الضغوط، والعواطف السلبية والشعور بمستوى عالي من الرضا عن الحياة High Satisfaction With Life، تستخدم الشفقة بالذات في التنبؤ بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي للطلاب عندما يتم تثبيت بعض المتغيرات مثل الضغوط، ودرجة توافر الدعم والمساندة الاجتماعية. (Neely et al., 2009)

وتستخدم الشفقة بالذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة Happiness، والتفاؤل Optimism، وكلها عوامل تسهم في تحقيق الازدهار للطلاب، كما تستخدم الشفقة بالذات في التنبؤ بتقدير الفرد لذاته الذاتي Self- Esteem، وفي التنبؤ بالنوع (ذكر/ أنثى) والعمر. (Neff et al., 2005); (Neff et al., 2007); (Neff & Vank, 2009)

كما يسهم التنظيم الوجداني Emotion Regulation في مساعدة الفرد على أن يكون رحيماً بذاته من منطلق أن الشفقة بالذات تعد من المفاهيم التي تسهم في مساعدة الفرد على إصلاح وتوضيح وتوظيف عواطفه بصورة إيجابية. (Neff, 2003a)

وتتمتع الشفقة بالذات الفرد من القيام بما يسمى بالقمع الوجداني Emotional Suppression الذي يحدث غالباً بعد مرور الفرد ببعض التجارب العاطفية الفاشلة؛ فالشفقة بالذات تساعد الطلاب على تقبل هذه التجارب الوجدانية الفاشلة وتساعد على القيام بعمليات إعادة تفسيرها Reinterpretation (Neff et al., 2005). كما ترتبط الشفقة بالذات ترتبط ارتباطاً موجباً باليقظة العقلية Mind- Fullness وسلبياً بالجرم Ruminaton، وقمع الفكر (Neff et al., 2005); (Neff et al., 2005); (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007); (Raes, 2010).

ويعد متغير الشفقة بالذات من المتغيرات التي تؤثر في التحصيل الدراسي للطلاب والأداء الأكاديمي لهم، فالطلاب الذين حصلوا على مستويات أعلى في الازدهار كانوا أكثر من غيرهم الذين حصلوا على مستويات منخفضة في استكمال ومواصلة مشوار تعليمهم الجامعي والحصول على وظائف أفضل بعد التخرج من الجامعة، كما أنهم كانوا أكثر التزاماً في العمل، وأظهروا مستويات منخفضة في التغيب عن العمل. (Lyubomirsky, King & Diener, 2005)

كما ترتبط المستويات العالية في الازدهار بالدعم والمساندة حيث أظهرت ذوى المستويات العالية من الازدهار حصولهم على مستويات عليا من التأثير الاجتماعي Social Impact، والالتزام المجتمعي Community Involvement، والعلاقات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية من الطلاب الذين حصلوا على مستويات منخفضة في الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي. (Verma & Tiwari, 2017)

ويعد مفهوم الازدهار من مفاهيم علم النفس الحديثة التي أسهمت في تعريف الظروف والعوامل التي تسهم في تحقيق الازدهار للطلاب وتحقيق الأداء الأكاديمي الأمثل لهم، حيث تشير الأدبيات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات

طلاب وطالبات الجامعة؟

٥. هل يمكن التنبؤ بشعور طلبة الجامعة بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي من خلال عوامل الشفقة بالذات؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تحديد مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة؟
٢. تحديد مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
٣. تعرف الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في الشفقة بالذات؟
٤. تعرف العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
٥. إمكانية التنبؤ بشعور طلبة الجامعة بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي من خلال عوامل الشفقة بالذات؟

#### أهمية البحث:

١. الأهمية النظرية: تتمثل الأهمية النظرية في تعرف بعض المفاهيم التي تنتم بالحدادنة النسبية مثل: مفهوم الشفقة بالذات والأمان الاجتماعي والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في البيئة العربية، كما تكمن الأهمية النظرية للبحث في تزويد المكتبة العربية ببعض المقاييس من خلال تعريف مقاييس الشفقة بالذات، والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لاستخدامها في البيئة العربية في البحوث والدراسات المستقبلية.
٢. الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحال في استخدام عوامل الشفقة بالذات في التنبؤ بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، ومساعدة المهتمين في مجال التعليم بتعرف مجموعة من المفاهيم الحديثة نسبياً باتت مؤثرة في سلوكيات الطلاب سلبياً وإيجابياً مما يساعد متخذ القرار في وضع البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية لتوجيه طاقات الطلاب الشباب واستخدامها الاستخدام الأمثل لخدمة المجتمع فالطلاب هم لسان الأمة الناطق وعقلها المفكر ويدها البانية ولا يمكن لأي مجتمع أن يخطو نحو الأمام ما لم يتم الاهتمام بالشباب.

#### مصطلحات البحث:

٢٤ الشفقة بالذات Self- Compassion: يقصد بها "تعامل الفرد مع نفسه بالرأفة والشفقة عندما تواجه صعوبات عن طريق تبنى الفرد المدخل الوسطى كطريق لفهم طبيعة هذه الصعوبات أو مجابهة هذه التحديات الحياتية التي تواجهه" (Neff, 2007, 139- 154). ويعرف الباحثان مفهوم الشفقة بالذات إجرائياً بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالنفس.

٢٥ مفهوم الازدهار النفسي Psychological Flourishing: يقصد به: شعور الطلبة بالطمأنينة النفسية Psychological Well- Being المتمثلة في القبول الذاتي Self- Acceptance، والإتقان البيئي Environmental Mastery، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relation With Other، والعمل على تحقيق النمو الشخصي Personal Growth، والشعور بالاستقلالية Autonomy، وتعرف الغرض من الحياة Purpose In Life (Ryff& Singer, 2013).

٢٦ الازدهار الوجداني Emotional Flourishing: يقصد به: شعور طلبة الجامعة بالطمأنينة الوجدانية Emotional Well- Being المتمثلة في الشعور بالسعادة، والأقبال على الحياة والاهتمام بها، والرضا عنها. (Sahota, 2019)

٢٧ الازدهار الاجتماعي Social Flourishing: ويقصد به: قدرة الطلاب على الشعور بالطمأنينة الاجتماعية Social Well Being المتمثلة في الإقدام والمساهمة في الأنشطة الاجتماعية Social Contribution والسعي إلى تحقيق التكامل الاجتماعي Social Integration، والشعور بالقبول الاجتماعي Social Acceptance، والعمل على تحقيق النمو الاجتماعي Social Growth، وتحقيق

ما أظهرته نتائج دراسة (Kelly et.al., 2012, 534) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العمر ومستويات الشفقة بالذات لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر ومستويات الشفقة بالذات لدى عينة الأفراد الذين لا يعانون من قلق اجتماعي، ما أظهرته نتائج بعض الدراسات مثل (Barnard& Curry, 2005); (Gable& Haid, 2005) (2011) من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية التي تتضمن بعض المتغيرات مثل السعادة والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب.

وما توصلت نتائج دراسة (Akin, Kayis& Satıcı, 2011) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية ومقياس الدعم الاجتماعي، كما أسفرت البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في الأمور ومقياس الدعم الاجتماعي.

وما كشفت عنه نتائج دراسة (Keyes, 2008) حصول ٢,١٢% من الطلاب قد حصلوا على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، في حين توصلت نتائج دراسة (Keyes, 2005a) من حصول ١٧% من الطلاب على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

وما أظهرته نتائج دراسة (Allen& Leary, 2010, 107- 118) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالذات تجدهم يقدمون على علاج أنفسهم بأنفسهم من خلال الشفقة بذواتهم عندما يمرون بتجارب غير سارة أو أحداث سلبية، كما أظهرت نتائج دراسة (Neff et.al., 2007); (Neff et.al., 2005) من أن الشفقة بالذات يمكن أن تستخدم في التنبؤ بالرضا عن الحياة والسعادة، والتفائل، وكلها عوامل تسهم في تحقيق الازدهار للطلاب.

ما كشفت عنه الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والنوع (ذكر/ أنثى) مثل دراسة (Griffith (2019) حصول الإناث على درجات أعلى من الذكور في المحاكمة الذاتية، وفي الإفراط في تقدير الأمور، في حين أظهرت نتائج دراسة (Yarnell et.al. (2019) حصول الذكور على مستويات أعلى من الإناث في مستويات الشفقة بالذات، وفسرت الدراسة النتائج إلى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً في زيادة مستويات الشفقة بالذات.

وما كشفت عنه نتائج دراسة (López et.al. (2018) عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين، وأنه كلما قل المستوى التعليمي قلت مستويات الشفقة بالذات، وأظهرت نتائج دراسة (Bluth, et.al. (2017) حصول الإناث على مستويات أقل في الشفقة بالذات من الذكور وأن الإناث كلما تقدمن في العمر كلما قلت لديهن مستويات الشفقة بالذات، وتوصلت نتائج دراسة (Soysa& Wilcomb (2015) إلى أن متغير النوع ذكر/ أنثى يمكن أن يستخدم في التنبؤ بالشفقة بالذات وأن الإناث قد حصلن على مستويات منخفضة في الشفقة بالذات من الذكور.

ويتضح مما سبق ما يلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالذات المتمثلة في اللطف الذاتي- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وعلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين العوامل السلبية للشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور، والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وكذلك تبين نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بتأثير النوع على الشفقة بالذات. وفي ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

#### تساؤلات البحث:

١. ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة؟
٢. ما مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الشفقة بالذات؟
٤. هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى



ب. المكون الثاني: ويتمثل في الإنسانية المشتركة أو العامة Common Humanity في مقابل العزلة Isolation، وهذا البعد يتطلب من الفرد القدرة على معرفة أن أوجه القصور في الشخصية الإنسانية تعد من الجوانب المشتركة بين البشر عامة، بدلا من شعور الفرد بالعزلة والإحفاق، فالأفراد الذين يشعرون بالإنسانية المشتركة تجددهم يدركون أن التجارب السارة أو المؤلمة لا يسأل عنها الشخص نفسه، وإنما يسأل عنها جميع بنى البشر فكل البشر قد جيلوا على النقصان All Humans Are Imperfect (Neff, 2009, 225)

ج. المكون الثالث: ويتمثل في اليقظة العقلانية Mindfulness في مقابل الإفراط في تحديد الهوية Over- Identification ويتضمن هذا البعد حالة الوعي المتوازن للفرد بمشاعره وأفكاره دون إفراط Exaggerating أو تفریط Avoiding.

وهذه العوامل الثلاثة للشفقة بالذات على المستوى النظرى للمفهوم تمتزج معا وتتفاعل بطريقة تبادلية لتشكل لنا إطارا للرفقة الذاتية للعقل، فإذا تسامح الأفراد مع أنفسهم تجاه التجارب غير السارة أو المؤلمة أو الفاشلة التي مروا بها، وتفادوا القيام بعمليات القمع لمشاعرهم وأفكارهم، فإنهم بذلك يدركون أن جميع البشر يتسمون بالنقصان ولا يمكنهم أن يقوموا بعملية جلد للذات. (Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005)

٣. أبعاد الشفقة بالذات: أوضحت دراسات (Neff, Kristin, 2015) أن الشفقة بالنفس يتكون من ستة أبعاد هي:

أ. البعد الأول اللطف بالذات Self- Kindness (SK): يقصد بها "عدم قيام الطلاب بجلد ذاتهم عندما يمرون بمعاناة عاطفية، والتسامح مع أوجه القصور أو النقصان التي في شخصيتهم، والتفهم لجوانب الضعف بها، وتجنب إصدار الأحكام الذاتية القاسية، والحرص على توفير الرعاية والدفء النفسى لذاتهم، وعدم التقليل أو التهويل من الآلام التي يشعرون بها".

ب. البعد الثاني: محاكمة الذات Self- Judgment (SJ): يقصد بها "ميل الطلاب إلى إصدار أحكام متعلقة بأوجه القصور أو العيوب في شخصياتهم والشعور بمشاعر القسوة على النفس عند المرور بظروف صعبة، أو الميل إلى التعصب وضيق الصدر عند استئثار المظاهر التي لا يجوبونها في شخصياتهم".

ج. البعد الثالث: الإنسانية المشتركة أو العامة Common Humanity (CH): يقصد بها "ميل الطلاب إلى الشعور أثناء الأزمات أو أثناء المرور بالمشكلات أو أثناء العقبات أو في أثناء التعرض لظروف غير مواتية أن جميع البشر قد جيلوا على النقصان وأن العقبات أو المشكلات التي قد تواجههم غالبا ما يمر بها جميع البشر دون استثناء". (Yarnell & Neff, 2012)

د. البعد الرابع: بالعزلة Isolation (I): ويقصد بها "ميل الطلاب إلى الشعور بمشاعر الانفصال عن بقية العالم أو التوقف حول الذات، عندما يشعرون بخيبة الأمل أو بعدم القدرة على أداء شيء ما مهم بالنسبة لهم".

د. البعد الخامس اليقظة العقلية Mindfulness (M): يقصد بها "ميل الطلاب إلى الإبقاء على مشاعرهم بصورة متوازنة، وكذلك الميل إلى الأخذ بوجهة النظر المتوازنة في المواقف المؤلمة أو المحرجة أو المزعجة أو التي يشعر فيها بمشاعر الفشل وخيبة الأمل، واستخدام حب الاستطلاع أو الفضول والانفتاح كطريقة في الوصول إلى المشاعر المتوازنة".

و. البعد السادس الإفراط في تقدير الأمور Over Identification (OI): يقصد بها "ميل الطلاب إلى التوجس والخوف والتقيب عن كل ما هو خاطئ عندما يتعرضون إلى الفشل أو الخسارة أو إلى المواقف المزعجة"

(قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالآزدهار ...)

التماسك الاجتماعي Social Coherence. ويعرف الباحثان مفهوم الأزدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى إجرائيا بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التى يحصل عليها الطالب على مقياس الأزدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى.

#### الإطار النظرى والمفاهيم الأساسية:

أولا الشفقة بالذات:

١. مفهوم الشفقة بالذات Self- Compassion: يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم التي اقترحتها نيف Neff عام ٢٠٠٣ كمفهوم بديل يعبر عن اتجاه الفرد الرحيم نحو نفسه عند مروره ببعض المواجهات الصعبة أو في أثناء الشعور بالمعاناة أو المرور ببعض التجارب الفاشلة التي قد تعترض كل الناس ويحتاج الفرد آنذاك إلى الشفقة بذاته وعدم جدها، فمفهوم الشفقة بالذات يقصد به:

أ. اليقظة العقلية للفرد والتي هي شكل من أشكال الوعي بالخبرات اللحظية الحاضرة Present- Moment Experiences التي تتضمن العواطف، والمعارف والأحاسيس الجسدية علاوة على المؤشرات الخارجية مثل: الضوء أو الصوت أو الروائح. (Kabat- Zinn, 2005)

ب. "تعامل الفرد مع نفسه بالرفقة والشفقة عندما تواجه صعوبات عن طريق تبني الفرد المدخل الوسطى كطريق لفهم طبيعة هذه الصعوبات أو مجابهة هذه التحديات الحياتية التي تواجهه". (Neff et.al., 2007, 139-154)

ج. وسيلة من وسائل التكيف يستخدمها الفرد عندما يواجه تهديدات تتعلق بقدرته على مواجهة أوجه القصور في جوانب شخصيته أو مواجهة المشكلات الحياتية. (Neff & McGehee, 2009, 225)

د. حساسية الفرد تجاه تجارب المعاناة التي مر بها إلى جانب امتلاك الفرد للرغبة العميقة النابعة من داخله لتخفيف حدة المعاناة. (Goetz et.al., 2010, 315)

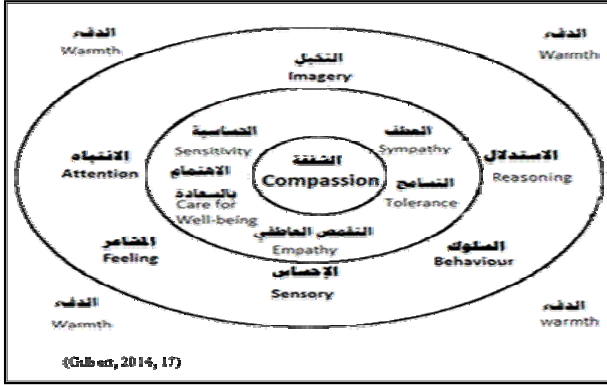
هـ. ميل الفرد للتحرك نحو جوانب المعاناة داخل ذاته، وإدراك أن تجربته الإنسانية ما هي إلا جزء من التجارب الإنسانية عامة والانفتاح على التجارب التي مر بها يمكن أن يتم بمزيد من الرعاية والشفقة على ذاته، بدلا من توجيه الأحكام القاسية، واللوم الذاتى Self- Blame لنفسه.

و. وعى الفرد العميق Intimate Awareness بمعاناته النفسية أو المعاناة التي مر بها الآخرين ورغبته الدائمة في تخفيف هذه المعاناة سواء عن نفسه أو عن الآخرين. (Germer & Neff, 2013, 1-12)

ز. ويرى الباحثان أن الشفقة بالذات تعنى توجيه الفرد تعاطفه نحو نفسه أو نحو الآخرين عند المرور بالمشكلات أو بالتجارب أو المواقف الضاغطة أو مواجهة أوجه القصور أو الضعف في جوانب شخصيته، التي تسبب له المعاناة أو الألم النفسى أو الوجدانى أو الجسدى ويعرف مفهوم الشفقة بالذات إجرائيا بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات.

٢. مكونات الشفقة بالذات Self- Compassion: حاولت دراسات (Neff, 2003a, 139) (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007, 85) النظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه مفهوم يتكون من ثلاث مكونات:

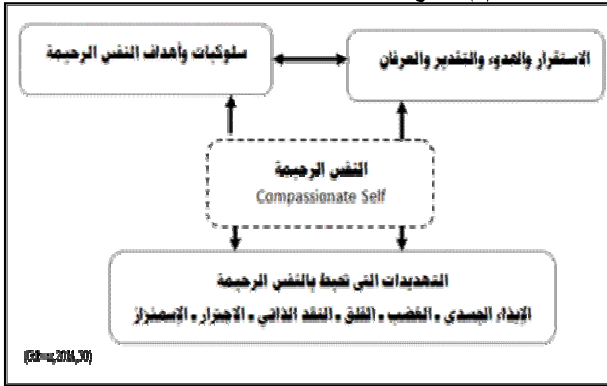
أ. المكون الأول: ويمثل اللطف أو اللطف بالذات Self- Kindness في مقابل محاكمة الذات Self- Judgment، وهذا البعد يتطلب من الفرد القدرة على معالجة نفسه ومحاولة فهمها ورعايتها، وعدم إصدار أحكام ذاتية قاسية Harsh Self- Judgment، وتوفير الدفء الذاتى لنفسه بدلا من جلد الذات أو توجيه اللوم لها أو التقليل من الآلام التي يشعر بها أو عدم تقدير المعاناة التي يشعر بها بدقة. (Neff et.al., 2007, 908)



شكل (١) يوضح مواصفات الشفقة بالذات من منظور جيلبرت (Gilbert, 2014, 177)

يتضح من الشكل (١) أن الشفقة بالذات هي تلك النفس التي تتطلب من الفرد اكتساب مجموعة من المهارات مثل: التصور أو التخيل، والانتباه، والمشاعر، والإحساس، والاستدلال في تحقيق السعادة والطمأنينة والتسامح والتعاطف والتقصص العاطفي، والحساسية، وعدم التسرع عند إصدار الأحكام، فالشفقة بالذات تتطلب من الفرد القيام بتنظيم مجموعة من العمليات الداخلية التي تحقق له الهدوء والاستقرار وتشعره بالتقدير والعرفان، وأن هناك الكثير من السلوكيات التي باتت تهدد الشفقة بالذات مثل: الإيذاء النفسي أو البدني، والغضب، والقلق، والنقد الذاتي الجارح، والاشمئزاز، والاجترار،

والشكل (٢) يوضح ذلك:



شكل (٢) العمليات الداخلية المنظمة داخليا التي تقوم عليها الشفقة بالذات يوضح الشكل (٢) أن الشفقة بالذات هي النفس التي تقود صاحبها إلى القيام بالسلوكيات العملية والمنظمة داخليا وهي النفس التي تقود صاحبها إلى الاستقرار والهدوء والتقدير والعرفان، والنفس التي تنأى بصاحبها عن إحداث الإيذاء البدني أو الوجداني أو الغضب أو القلق أو الاجترار أو الاشمئزاز أو النقد الذاتي.

الأطر النظرية المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات: تعد النظرية السلوكية الجدلية (Dialectical Behavior Therapy (Dbt) من النظريات المستخدمة في تفسير الشفقة بالذات، حيث تهتم هذه النظرية بتعديل مشاعر وعواطف وسلوكيات الأفراد من خلال تحسين أساليب اليقظة العقلية، وزيادة الفاعلية الشخصية، والتنظيم الوجداني Emotional Regulation، وزيادة مساحات التسامح Tolerance لدى الفرد حتى يكون رحيم بنفسه. (Barnard & Curry, 2011) وكذلك نظرية القبول والانزمام Acceptance And Commitment Theory (Act) حيث تستخدم في توسيع ومساعدة الأفراد على زيادة المرونة في سلوكياتهم وتصرفاتهم وأفعالهم. وهي تقوم على ست عمليات جوهرية هي: القبول، والتركيز على اللحظة الحاضرة Present- Moment Focus، ومساعدة الأفراد على رؤية ذواتهم في سياقاتها الطبيعية، وكذلك التعرف على منظومة القيم لدى الفرد إلى جانب الأفعال الملزمة التي تصدر عنه، حيث تسهم هذه النظرية في تعزيز الشفقة الذاتية والتعاطف الذاتي عن طريق

(Kelly & Dupasquier, 2016).

٤. العوامل المؤثرة في الشفقة بالذات: أوضحت الأدبيات الحديثة أن اللطف بالذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بالنتائج الصحية النفسية Psychological Healthy Outcomes مثل: الأنماط المعرفية Cognitive Patterns والإنجاز Achievement أو التحصيل، الروابط الاجتماعية Social Connections، حيث أوضحت نتائج دراسة أكين (Akin, 2008a) أن اللطف بالذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بالسعادة النفسية Psychological Well-Being، كما أوضحت نتائج دراسة نيف (Neff, 2003b) أن اللطف بالذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بالرضا عن الحياة Life Satisfaction، والترابطات الاجتماعية Social Relatedness.

في حين أوضحت نتائج دراستي (Neff, Rude & Kirk Patrick, 2007); (Baker & McNulty, 2011) أن اللطف بالذات يرتبط بمجموعة من السمات الإيجابية للشخصية مثل: التأمل Reflective، والحكمة الوجدانية Affective wisdom، والمبادرة الشخصية Personal Initiative، والاستكشاف Exploration، والتفاؤل Optimism، والانبساط Extraversion، والقبول Agreeableness، والضمير الذاتي Conscientiousness.

وتوصلت دراسة (Neff, 2003a, 223) إلى أن اللطف بالذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بالعلاقات الاجتماعية Social Relationship، والذكاء الوجداني Emotional Intelligence، وتقرير المصير Self-Determination.

كما أوضحت نتائج دراسة (Akin, 2008a) أن اللطف بالذات يرتبط ارتباطا إيجابيا بمدخل التعلم القائم على الأهداف Learning- Approach Goals في حين أسفرت نتائج دراسة (Akin, Kayis & Satici, 2011) عن وجود علاقة بين اللطف بالذات والدعم الاجتماعي Social Support.

كما أوضحت نتائج دراسة (Akin & Eroglu, 2013) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اللطف بالذات والعلاقات المترابطة والبناء النفسي للفرد، وعلى الجانب الآخر أوضحت مجموعة من الأدبيات والدراسات السابقة أن مفهوم اللطف بالذات يرتبط ارتباطا سلبيا بمجموعة من المتغيرات التي تقوم على السلوك المنقاد Submissive Behavior.

وفي الدراسة التي قام بها (Akin, 2009) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عوامل الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات والكتئاب Depression، والقلق Anxiety، والاجترار Rumination، والقمع Suppression، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عوامل الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات والشهوات المعرفية الشخصية Interpersonal Cognitive Distortions، والقلق الاجتماعي Social Anxiety، وعن وجود علاقة إيجابية بين عوامل الشفقة بالذات والأمان الاجتماعي.

وأوضحت دراسة ويرنر وآخرين (Werner et.al., 2012, 543) وجود علاقة سالبة بين عوامل الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات ومدخل الأداء القائم على الأهداف.

كما أسفرت نتائج دراسة إسكندر وأكين (Iskender & Akin, 2011, 215) عن وجود علاقة سالبة بين عوامل الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات وإيمان الفيسبوك، أما دراسة (Neff, Kirk Patrick & Rude, 2007, 139) فقد أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين عوامل الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف بالذات والرجسية Neuroticism، وللشفقة بالذات العديد من المواصفات يوضحها جيلبرت (٢٠١٤) في الشكل (١) التالي:

لقد حاول العديد رواد علم النفس الإيجابي في العديد من الدراسات في العلوم الاجتماعية مثل: دراسات (Huppert & So, 2009); (Keyes, 2002, 207); (Younkins, 2010, 1- 50) البحث عن العوامل المسؤولة عن جعل حياة الإنسان سعيدة، والعمل على تطوير هذه العوامل بالطريقة التي تسمح للمجتمعات أن تزدهر ولأفراد أن تعيش في السعادة، وأوضحوا أن الازدهار من وجهة نظر الفرد يتضمن التركيز على السعادة والطمأنينة الوجدانية، والنفسية، والاجتماعية - Emotional, Psychological and Social Well-Being، ويمكن أن يتجسد في خبرات الفرد الجيدة والمستمرة مدى الحياة. لقد أوضحت الأدبيات مثل دراسة (Catalino & Fredrickson, 2011, 938) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه حياته يرتبط بما يتمتع به من يقظة عقلية Mindfulness، وتفاعل وجداني إيجابي Positive Emotional Reactivity، بينما أوضحت نتائج دراسة (Telef, 2011, 5) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه حياته يرتبط بالقدرة على تحقيق الضبط البيئي Environmental Control، تحقيق النمو الشخصي Personal Development، وإقامة العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والقدرة على تحقيق أهدافه أو أغراضه في الحياة.

كما أوضحت نتائج دراسة (Ouweneel et al., 2011, 142) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه الحياة يرتبط بالانخراط الجاد والمستمر في الدراسة، في حين أوضحت نتائج دراسة هويل (Howell, 2009, 1- 13) أنه يرتبط بقدرة الفرد على ضبط ذاته.

وأشارت دراسة ديل وآخرين (Diehl et al., 2011) إلى أن الأفراد ذوي الازدهار يتسمون بالطمأنينة والتأثير الإيجابي في الآخرين، والرضا عن الحياة، أما الأفراد الذين لديهم منظور سلبي تجاه الحياة يتسمون بالتأثير السلبي في الآخرين.

أما دراسة وينز وآخرين (Hone et al., 2014, 62) فقد أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الازدهار وبعض المتغيرات التي تسهم في عدم تأقلم أو تكيف الفرد مثل: الشعور بالوحدة Loneliness، والاكتئاب Depression.

٣. الأطر النظرية المفسرة لمفهوم الازدهار: يرتبط مفهوم الازدهار النفسي بنظرية أرسطو الجديدة New- aristotelian والتي ترى أن الازدهار الإنساني من المفاهيم التي تقدم الخير للإنسان بصورة موضوعة وشاملة، وهو ينتج عندما يتمكن الفرد من تحقيق أهدافه، حيث أوضحت نتائج دراستي (Keyes, 2002); (Rasmussen, 1999) أن ١٨,١% من الأمريكيين يشعرون بالازدهار في الوقت الذي يشعر فيه البقية المتبقية بعدم الازدهار.

٤. كما تستخدم النظرية المخروطية Conative Theories في تفسير مفهوم الازدهار؛ حيث تفترض هذه النظريات أن الازدهار يتحقق عندما يتمكن الفرد من إشباع رغباته الذاتية، حتى لا يشعر بالإحباط، طالما أن هذه الأشياء التي ستلبي رغبات الفرد هي أشياء جيدة وغير سيئة، ومن ثم فإن ما يحقق الإشباع لفرد ما، قد لا يحقق الإشباع لفرد آخر، كما أن إشباع رغبات الفرد قد تأخذ مستويات وأولويات مختلفة. (Lotfi, 2011)

#### الدراسات السابقة:

١. أولاً دراسات تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي:

١. هدفت دراسة (Akin, Kayis & Satici, 2011) إلى تحرى العلاقة بين الشفقة بالذات والدعم الاجتماعي لدى ٢٧٣ من طلاب الجامعة واستخدم البحث مقياس الدعم الاجتماعي متعدد العوامل Multidimensional Scale for Social Support (MSPSS) وهو من إعداد (Eker, Arkar, 1995) ومقياس الشفقة بالذات وهو من إعداد (Akin, Akin & Abaci, 2007) وتوصلت نتائج

(قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار ...)

تخفيف حدة الأحكام التي يصدرها الفرد عن نفسه، حتى يصبح رحيمًا بذاته. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Cillis, 2006)

٢. ثانيا الازدهار Flourishing:

١. مفهوم الازدهار Flourishing: يعد مفهوم الازدهار من المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي، وهو يصف الطلاب الذين حصلوا على مستويات عالية من الطمأنينة النفسية والوجدانية والاجتماعية، حيث أظهرت نتائج دراسة (Schotanus et al., 2016) أن ٣٧% من طلاب الجامعة يمتلكون مستويات عالية من الازدهار وأنهم يمتلكون مستويات عالية من الضمير والانبساطية والطمأنينة ويحظون بدعم الاجتماعي ويمرون بأحداث إيجابية في الحياة ومستويات منخفضة من العصبيية، ويعرف مفهوم الازدهار بأنه:

أ. المدى المثالي للأموال الإنسانية التي يقوم بها الفرد والتي تدل على تمتعه بالخير والنمو والمرونة. (Rasmussen, 1999)

ب. الشعور بالسعادة والرضا بالصورة التي تمكن الفرد من تحقيق أهدافه بسهولة ويسر. (Keyes, 2002)

ج. مفهوم يصف الصحة العقلية الإيجابية Positive Mental Health للفرد (Fredrickson & Losada, 2005).

د. قدرة الفرد على تكوين وبناء مجموعة من المشاعر الإيجابية Positive Emotion، والقيام بالأدوار الإيجابية، واستنطاق كيبس تحديد أهم السمات المميزة للأفراد ذوي الازدهار، فهم يتسمون بالبهجة، والاهتمام بالحياة، والروح المعنوية الجيدة، والسعادة، والهدوء، والسلمية، والبهجة بالحياة، والخلو من الأمراض المزمنة Chronic Illness، وهو الأقل في الإقدام على مخاطر الانتحار Reduced Suicide Risk، والقدرة على العمل الزائد، والانتاجية العالية، والاستعداد التام للمشاركة في الأنشطة النفسية أو الوجدانية أو الاجتماعية (Keyes, 2007).

هـ. امتلاك الفرد لمجموعة من العواطف الإيجابية والقدرة على المشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والقدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين، وامتلاك معان جيدة وإيجابية عن الحياة، والقدرة على الإنجاز. (Seligman, 2011).

و. أداء الأدوار أو عمليات التوظيف الأمثل Optimal Functioning للوظائف التي يقوم بها الفرد أو الجماعة بهدف اختبار العواطف الإيجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين أو فهم المعنى في المواقف المقدمة أو القدرة على الإنجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الإيجابي نحو الحياة. (Satici, Uysal & Akin, 2013, 86)

ز. هو مزيج من المشاعر الجيدة والأداء الفعال Good Feeling And Effective Performance وهي بمثابة تجربة حياتية جيدة يخوضها الفرد. (Hojabrian, Rezaie, Bigdeli, Najafi & Mohammadifar, 2018)

٢. العوامل المسهمة في تحقيق الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة: هناك الكثير من العوامل المسهمة في تحقيق الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة منها على سبيل المثال كما أشارت نتائج الدراسة الطويلة التي أجراها تتضمن مجموعة من العوامل هي: امتلاك الطلاب مستويات عالية من الضمير High Levels of Conscientiousness - مستويات عالية من الانبساطية High Levels of Extraversion - مستويات منخفضة من العصبيية Low Levels of Neuroticism - الحصول على المساندة والدعم الاجتماعي Social Support - المرور بأحداث الحياة الإيجابية Positive Life Events - الشعور بالطمأنينة الممتعة Hedonic Well-being.

(Betz, 2000)، استخدم البحث معاملات الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية وفاعلية الذات الاجتماعية، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في تقدير الأمور وفاعلية الذات الاجتماعية وأن الشفقة بالذات يمكنها تفسير ٥٨% من التباين الموجود في متغير فاعلية الذات الاجتماعية وفي الازدهار.

٧. وهدفت دراسة (Bluth & Blanton, 2015, 219) بمعرفة تأثير الشفقة بالذات على الطمأنينة الوجدانية لدى المراهقين والمراهقات، حيث بلغت عينة البحث ٩٠ طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم من ١١ إلى ١٨ سنة، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات عبر الفيسبوك ومقياس التوجه الإيجابي والرضا عن الحياة ومقياس إدراك الضغوط والعواطف الموجبة والسالبة وأشارت النتائج إلى أن الإناث الأكبر سنا كانت لديهن شفقة بالذات منخفضة Lower Self-Compassion عن الذكور الكبار، كما أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا وموجبة بين كل عوامل الشفقة بالذات وكل أبعاد الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين كل عوامل الشفقة بالذات مثل: محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السالبة.

٨. وحاولت دراسة (López, Sanderman & Schroevers, 2016) استخدام الشفقة بالذات واليقظة العقلية كمنبئ بالعواطف الإيجابية لدى عينة من الطلاب الشباب بلغ عددها ١٧٣٦ طالبا واستخدمت الدراسة مقياس الحقائق الخمسة لليقظة العقلية Five Facets of Mindfulness Questionnaire (De Bruin et al. 2012)؛ ومقياس الشفقة بالذات Self-Compassion Scale (Neff and Vonk 2003b)؛ ومقياس العواطف الإيجابية والسلبية Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Peeters et al. 1999)؛ (Watson et al. 1988)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والعواطف السلبية مثل: الاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والعواطف الإيجابية مثل السعادة والطمأنينة والرضا.

٩. وتعرفت دراسة (Verma & Tiwari, 2017) على وقع وتأثير الشفقة بالذات والنوع (ذكر/ أنثى) على الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلاب الجامعة، وبلغت عينة الدراسة ٥٠٠ من طلاب الجامعة في الهند من الذكور والإناث، حيث بلغ متوسط عمر الذكور ١٧ سنة ومتوسط عمر الإناث ١٨ سنة واستخدمت الدراسة مقياس (Neff, 2003a) لقياس الشفقة بالذات، ومقياس استمرارية الصحة العقلية الصور المختصرة Mental Health Continuum Short Form وهو من إعداد (Keyes, 2005)، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات وفي الازدهار، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في مستويات الشفقة بالذات منخفضة-متوسطة-عالية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد الشفقة بالذات اللطف الذاتي- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية والازدهار وعلاقة سالبة بين باقي أبعاد الشفقة بالذات المتمثلة في محاكمة الذات- العزلة- الإفراط والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلاب الجامعة.

١٠. وهدفت دراسة (مصطفى، ٢٠١٧) الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة. تعتمد الدراسة الحالية في إجراءاتها على المنهج الوصفي؛ حيث تستخدم الدراسة أسلوب تحليل المسار

البحث إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية ومقياس الدعم الاجتماعي، كما أسفرت البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في الأمور ومقياس الدعم الاجتماعي.

٢. وتحرت دراسة (Kelly et al., 2012, 534) العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب القلق الاجتماعي (Social anxiety disorder) لدى ٧٢ من طلاب الجامعة منهم ٣٣ من الذكور، ٣٩ من الإناث واستخدم البحث مقياس نيف (Neff, 2003b) لقياس الشفقة بالذات، ومقياس القلق الاجتماعي لبيوفيتش (Rylwinski, et al., 2009)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة الذين يعانون من مستويات اضطرابات وقلق اجتماعي هم أقل من الأسوياء في مستويات الشفقة بالذات، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العمر ومستويات الشفقة بالذات لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر ومستويات الشفقة بالذات لدى عينة الأفراد الذين لا يعانون من قلق اجتماعي.

٣. وقامت دراسة (Satici, Uysal & Akin, 2013) بتحري العلاقة بين الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي والشفقة بالذات باستخدام نموذج المعادلة البنائية A Structural Equation Modeling لدى ٣٤٧ من طلاب الجامعة، منهم ١٩٤ طالبة، ١٥٣ طالبا تتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٢٤ سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار والشفقة بالذات اللطف الذاتي- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية وعلاقة سلبية مع محاكمة الذات- العزلة- الإفراط.

٤. وتحرت دراسة (Ferguson et al., 2014) العلاقة بين الشفقة بالذات والطمأنينة الوجدانية Eudemonic Well-Being لدى الفتيات الشابات، وبلغت عينة البحث ٨٣ من الفتيات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والطمأنينة الوجدانية، وكذلك قدرة متغير الشفقة بالذات على التنبؤ بالطمأنينة الوجدانية، وكذلك قدرته على تفسير ٨٣% من التباين في متغير الطمأنينة الوجدانية، وأوصت النتائج بضرورة الاهتمام بالشفقة بالذات في من المتغيرات التي تسهم في زيادة الإيجابية والمثابرة والمسؤولية، وكذلك تعمل على تقليل قيام الفرد بعملية الاجترار للأفكار.

٥. واختبرت دراسة (Akin & Akin, 2015, 802) الدور التنبؤي للشفقة بالذات في الازدهار لطلاب الجامعة نحو الحياة، حيث بلغت عينة المشاركين ٢٧٨ من طلاب الجامعة، منهم ١٥٣ من الإناث، ١٢٥ من الذكور، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالذات وهو من إعداد (Akin & Akin, 2007) ومقياس الازدهار وهو من إعداد (Diener et al., 2010) واستخدم البحث تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات الارتباط، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض مكونات الشفقة بالذات مثل اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي للحياة وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أبعاد الشفقة بالذات مثل محاكمة الذات- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور والتوجه الإيجابي للحياة وأن العوامل الموجبة في الشفقة بالذات عليها التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة وأنها قادرة على تفسير ٤٧% من التباين الموجود في الازدهار النفسي للطلاب نحو الحياة.

٦. وتحرت دراسة (Akin & Akin, 2015, 11) الدور التنبؤي للشفقة بالذات لفاعلية الذات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، حيث بلغت عينة ٢٩٩ طالبا وطالبة منهم ١٥١ من الإناث، ١٤٨ من الذكور بمتوسط عمر قدره ٦,٢١ سنة، واستخدم البحث مقياس لقياس الشفقة بالذات وهو من إعداد (Akin & Akin, 2007) ومقياس فاعلية الذات الاجتماعية وهو من إعداد (Smith &

٢. الفرض الثاني "وجود مستوى مرتفع بدرجة صغيرة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة".
٣. الفرض الثالث "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث في مستويات الشفقة بالذات لصالح الذكور".
٤. الفرض الرابع "وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع موجبة- سالبة والدلالة دالة- غير دالة بين درجات الطلاب في كل من الشفقة بالذات بمكوناتها الفرعية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة بالكويت".
٥. الفرض الخامس: "يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات لدى الطلبة من خلال عوامل الازدهار (النفسي- الوجداني- الاجتماعي- الدرجة الكلية)".

#### منهج البحث:

تقوم البحوث الوصفية الارتباطية على دراسة العلاقة بين المتغيرات، أو تتنبأ بحدوث متغيرات أخرى مستخدمة في ذلك أساليب إحصائية متقدمة مثل تحليل المسار والتحليل العاملي وغيرها، وحيث أن هدف البحث الحالي قياس مستويات الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة، وكذلك اختبار العلاقة بين هذه المتغيرات فإن المنهج الوصفي هو أكثر المناهج ملائمة لأهداف البحث الحالي.

#### عينة البحث:

اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية، منهم ٨٧ طالبا وطالبة يمثلون عينة البحث الاستطلاعية، منهم ٤٠ طالبا، و٤٧ طالبة، وكان متوسط أعمارهم ٢١,٣، بانحراف معياري ١,٩، وقد استخدمت درجات العينة الاستطلاعية في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث. أما العينة النهائية فتكونت من ٤٣٥ طالبا وطالبة، منهم ٢٤٥ طالبا، و١٩٠ طالبة، بلغ متوسط أعمارهم ٢١,١ سنة، بانحراف معياري ٠,٥٩، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الأساسية بالكويت من أقسام اللغة العربية، والتربية الإسلامية، والرياضيات، والعلوم، والتربية الخاصة، واللغة الإنجليزية، والتربية الفنية، التربية الموسيقية، والاجتماعيات، والمكتبات، وقد استخدمت درجات العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

#### أدوات البحث:

١. مقياس الشفقة بالذات Self- Compassion Scale:

١. خطوات إعداد مقياس الشفقة بالذات: وهو من إعداد نيف كريستين (Neff, Kristin, 2015)، ترجمة وتقنين الباحثين، ويتكون من ٢٦ مفردة، وهو من نوع التقرير الذاتي يجيب عليها الطلاب في ضوء مقياس سباعي التدرج أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق ولا أرفض، أرفض إلى حد ما، أرفض، أرفض بشدة، وتعطى الدرجات ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ في حالة المفردات الموجبة و٥، ٤، ٣، ٢، ١ في حالة العبارات السالبة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الشفقة بالذات وتشير النتائج إلى تمتع المقياس في بيئته الأصلية عام ٢٠١٥ بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على عينات من طلاب الجامعة، وكانت معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه موجبة، ودالة إحصائيا، وأن النموذج السداسي للشفقة بالذات هو أفضل النماذج في تحقيق شروط حسن المطابقة، وحظيت العوامل الستة بأعلى تشبعات للبنود، وانتهت النتائج إلى استقرار البنية العاملية للشفقة بالذات، وقام الباحثان بتعريب المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأصلية على خمسة من أعضاء هيئة التدريس المختصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس، وتم تعديل صياغة بعض البنود.

٢. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات: تم إتباع الخطوات

التالية:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة

(قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار ...)

الذي يعتمد على النمذجة العلاقات السببية (التأثيرات أو المسارات)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٧٩ طالبا وطالبة من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، طبق عليهم مقياس الازدهار النفسي، ومقياس التراحم الذاتي، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية وهما من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى أن متغيرات الدراسة تشكل نموذجا بنائيا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

٢. ثانيا العلاقة بين الشفقة بالذات والنوع (ذكر/ أنثى):

١. أجري (Soysa & Wilcomb 2015) دراسة هدفت إلى تعرف الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية والشفقة بالذات والفاعلية الذاتية لدى ٢٠٤ من طلبة الجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن متغير النوع ذكر/ أنثى يمكن أن يستخدم في التنبؤ بالشفقة بالذات وأن الإناث قد حصلن على مستويات منخفضة في الشفقة بالذات من الذكور.

٢. وهدفت دراسة (Bluth, et al. 2017) تعرف الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة البحث ٧٦٥ منهم ٥٣% من الإناث و٤٧% من الذكور، وأظهرت النتائج حصول الإناث على مستويات أقل في الشفقة بالذات من الذكور وأن الإناث كلما تقدمن في العمر كلما قلت لديهن مستويات الشفقة بالذات.

٣. وقدمت دراسة (López et al. 2018) الفرق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في الشفقة بالذات Self- Compassion والشفقة بالآخرين Compassion for Others وبلغت عينة الدراسة ٣٢٨ طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين، وأن الشفقة بالذات كانت أعلى لدى الذكور منها لدى الإناث في حين كانت الشفقة بالآخرين كان أعلى لدى الإناث منها لدى الذكور وأنه كلما قل المستوى التعليمي لدى الإناث كلما قلت لديهن مستويات الشفقة بالذات.

٤. وهدفت دراسة (Griffith 2019) تعرف الفروق بين الذكور والإناث في مستويات الشفقة بالذات من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات المكون من ستة أبعاد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الإناث قد حصلن على درجات أعلى من الذكور في المحاكمة الذاتية، وفي الإفراط في تقدير الأمور.

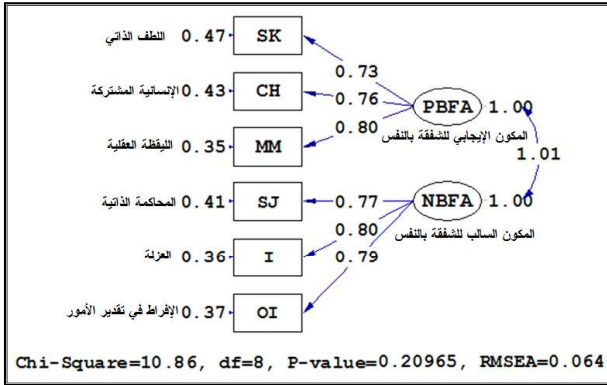
٥. وحاولت دراسة (Yarnell et al. 2019) تعرف الفروق في النوع ذكر/ أنثى في الشفقة بالذات وبلغت عينة الدراسة ٥٠٤ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الذكور قد حصلوا على مستويات أعلى من الإناث في مستويات الشفقة بالذات، وفسرت الدراسة النتائج إلى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تلعب دورا كبيرا في زيادة مستويات الشفقة بالذات.

#### التعليق على الدراسات السابقة واشتقاق فروض البحث:

يتضح من محاور الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالذات الممتلئة في اللطف الذاتي- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وعلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائيا بين العوامل السلبية للشفقة بالذات الممتلئة في المحاكمة الذاتية- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور، والازدهار النفسي والوجداني الاجتماعي، وفي ضوء ما سبق يمكن اشتقاق فروض البحث الحالي في الفروض التالية:

#### فروض البحث:

١. الفرض الأول "وجود مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة".



شكل (٣) يوضح نموذج العاملين الكامنين لمكونات مقياس الشفقة بالذات يتضح من الشكل (٣) والجدول (١) أن مقياس الشفقة بالذات قد تشعب على عاملين كامنين الأول سمي بالشفقة بالذات من المنظور الإيجابي و PBFA وتشعب عليها المكونات التالية اللطف بالذات SK، والإنسانية العامة أو المشتركة CH، واليقظة العقلية MM والعامل الثاني سمي بالشفقة بالذات من المنظور السلبي NBFA ويتضمن مكونات محاكمة الذات SJ، والعزلة I، والإفراط في تقدير الأمور OI، وقد أشارت النتائج إلى صدق هذا النموذج، حيث حققت مؤشرات حسن المطابقة، وكانت قيمة كاسي  $\chi^2 = 10.86$  وهي غير دالة إحصائياً، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيره للنموذج المشعب، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار. (عزت عبدالمحميد، ٢٠٠٨، ١٢٣)

جدول (٢) تشعبات مكونات الشفقة بالذات بالعاملين الكامنين وقيمة (ت) والخطأ المعياري

العوامل المساعدة في الشفقة بالذات	العامل الكامن	قيم التشعب بالعامل الكامن	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	قيمة (ت) ودلالاتها	معامل الثبات R2
للطف بالذات (Sk)	الشفقة بالذات	٠,٧٢٥	٠,٩٦٧	**٧,٥٠	٠,٧٢٦
الإنسانية العامة (Ch)	من المنظور الإيجابي	٠,٧٥٨	٠,٩٥١	**٧,٩٧	٠,٧٧٤
اليقظة العقلية (Mm)	الإيجابي	٠,٨٠٤	٠,٩٢٩	**٨,٦٦	٠,٧٤٧
محاكمة الذات (Sj)	الشفقة بالذات	٠,٧٦٦	٠,٩٤٥	**٨,١١	٠,٧٨٧
العزلة (I)	من المنظور السلبي	٠,٧٩٩	٠,٩٢٨	**٨,٦١	٠,٧٣٨
الإفراط في تقدير الأمور (Oi)	السلبي	٠,٧٩٣	٠,٩٣١	**٨,٥٢	٠,٧٢٩

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢) أن كل التشعبات أو معاملات الصدق كانت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على صدق هذا النموذج وأن التحليل العامل التوكيدي قدم دليلاً آخر على صدق البناء العامل لمكونات الشفقة بالذات، وأنه عبارة عن عاملين كامنين تنظم حولهما العوامل الستة المشاهدة، كما يوضح الجدول أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشعباً بالعامل الكامن هو عامل اليقظة العقلية، حيث بلغ معامل صدقه أو تشعبه ٠,٨٠٤، ومن ثم يمكنه تفسير ٨٠,٤% من التباين الكلي في المتغير الكامن مقياس الشفقة بالذات.

الانساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارات في مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٣) معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

المفردات	البعدها	معامل الارتباط
C4	العزلة (I)	**٠,٥٥١
C13		**٠,٦١٠
C18		**٠,٥٧٥
C25		**٠,٤٥٠
C9	اليقظة العقلية (M)	**٠,٤٥٣
C14		**٠,٣٣٥

من الباحثين والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة موجبة/ سالبة، وكذلك دقة الترجمة لمفردات المقياس، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولية وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت ٩٥%، وقد بلغت مفردات المقياس في صورتها الأولية ٢٦ مفردة.

ب. الصدق المرتبط بالمحك Criterion- Related Validity: يعد الصدق المرتبط بالمحك من أهم الطرق المستخدمة في تعرف مؤشرات الصدق في المقاييس النفسية، وقد تم حساب الصدق المرتبط بالمحك عن طريق إيجاد العلاقة بين درجات الطلاب في المقياس المعد للشفقة بالنفس، ودرجاتهم على المقياس المحك الذي يقيس الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة وهو من إعداد الندائي، يوسف (٢٠١٩) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٩٢٢، وهذا يدل على صدق المقياس لما وضع لقياسه.

ج. الصدق التمييزي: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل لمقياس الشفقة بالذات محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٧% من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية للشفقة بالذات، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة للشفقة بالذات، وباستخدام اختبار (ت) في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين الإربعي الأعلى، والإربعي الأدنى في الدرجة الكلية والعوامل لمقياس الشفقة بالذات

مقياس الشفقة بالذات	مجموعة الإربعي الأدنى			مجموعة الإربعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالاتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
1. اللطف بالذات Sk	٣٢	١٤,٣	٢,٢	٢٨	٢٢,١	١,٣	**١٦,٦
2. محاكمة الذات Sj	٢٢	٩,٦	٢,٢	٢٨	٢٢,٩	١,٦	**٢٤,٩
3. الإنسانية المشتركة Ch	٢٣	٧,٩	٢,٤	٣٢	١٧,٨	١,٧	**١٨,٢
4. العزلة I	١٠	٥,٥	٢,١	٢٤	١٦,٧	٣,٧	**٨,٩
5. اليقظة العقلية M	٢٢	٩,٤	١,٥	٣٢	١٧,٣	١,٦	**١٧,٩
6. الإفراط في تقدير الأمور OI	٢٣	٨,٥	١,٧	٢٣	١٧,٣	١,٤	**١٩,٤
الدرجة الكلية	٢٣	٧٤,٥	٥,٦	٢٦	١٠٠,٨	٤,٢	**١٨,٧

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات مجموعة الإربعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإربعي الأدنى في العوامل والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

د. الصدق العامل لمقياس الشفقة بالذات: تم التحقق من الصدق العامل لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العامل الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس لدرجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس نيف كريستين للشفقة بالذات باستخدام التحليل العامل التوكيدي ببرنامج LISREL8.8 أظهرت نتائج التحليل العامل التوكيدي تشعب المكونات الأساسية لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة في ضوء تصنيف نيف (2015) Naff على عاملين كامنين يعبر العامل الكامن الأول عن الشفقة الإيجابية بالذات وتشعب عليه عوامل (اللطف بالذات والإنسانية العامة أو المشتركة، واليقظة العقلية)، ويعبر العامل الكامن الثاني عن الشفقة السلبية بالذات وتشعب عليه عوامل (محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور) مما يشير إلى أن مقياس الشفقة بالذات من المقاييس متعددة العوامل التي تنظم حول عاملين كامنين كما بالشكل (٣) التالي:



والاجتماعي: تم اتباع الخطوات التالية:

٢١ صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الباحثين والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس، بهدف الحكم على مدى انتماء المفردات للبعد الذي تقيسه، وكذلك من حيث اتجاه الصياغة موجبة/ سالبة، وقد تم استبعاد بعض المفردات في الصورة الأولى وتعديل البعض الآخر، كما تم حساب نسبة الاتفاق بين المحكمين والتي بلغت ٩٥%، وقد بلغت مفردات المقياس في صورتها الأولى ٤٥ مفردة.

٢٢ الصدق المرتبط بالمحك Criterion- Related Validity: يعد الصدق المرتبط بالمحك من أهم الطرق المستخدمة في تعرف مؤشرات الصدق في المقاييس النفسية، وقد تم حساب الصدق المرتبط بالمحك عن طريق إيجاد العلاقة بين درجات الطلاب في المقياس المعد للزدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، ودرجاتهم على المقياس المحك الذي يقيس الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة وهو من إعداد إبراهيم، أماني مصطفى (٢٠١٥)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٨٥٦، وهذا يدل على صدق المقياس لما وضع لقياسه.

٢٣ الصدق التمييزي: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مقياس الأمان الاجتماعي محكا للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٧% من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار (ت) في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) لدراسة الفروق بين الإرباعي الأعلى، والإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي ن= ٨٧

مقياس الازدهار	مجموعة الإرباعي الأدنى			مجموعة الإرباعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالاتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
1. الازدهار النفسي	٢٤	٤٧,٩	٢,٣٤	٢٥	٦٢,٩	٣,٥٩	**١٧,٠١٧
2. الازدهار الوجداني	٢٦	٤٩,٣	٣,٧٤	٢٢	٦٨,٦	٢,٨٢	**٩١,٠١٩
3. الازدهار الاجتماعي	٢٥	٥١,٨	٣,٩١	٢٢	٦٧,٣	٤,٦٠	**٥٠,٠١٢
الدرجة الكلية	٢٢	١٥٧,٨	٦,٥٠	٢٢	١٨٧,٨	٥,٩١	**١٦,٠٢

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس، ومن الإجراءات السابقة تأكد للباحث ثبات وصدق مقياس الازدهار، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لدى الطلاب والطالبات الشهادة الإحصائية والصورة الأولى والنهائية لمقياس الازدهار موضحة بالملحق (٣)، (٤).

٢٤ صدق مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي: تحقق الباحثان من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى من خلال استخدام برنامج Lisrel 8.8، حيث أسفرت هذه الطريقة عن تشعب جميع العوامل الفرعية على عامل واحد هو الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وكانت قيمة كاي<sup>٢</sup> = صفر ومستوى دلالة ١ وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وذلك يؤكد وجود مطابقة تامة للبيانات مع النموذج المقترح (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨، ١٢١) وهو ثلاثة عوامل فرعية

البعد	المفردات	معامل الارتباط	البعد	المفردات	معامل الارتباط
الإنسانية المشتركة (CH)	C8	**٠,٩٢٢	الإفراط في تقدير الأمور (OI)	C17	**٠,٥٥٩
	C11	**٠,٩٣٠		C22	**٠,٦٧١
	C16	**٠,٩١٩		C2	**٠,٧٩٦
	C21	**٠,٩٤٧		C6	**٠,٤٥٦
	C3	**٠,٦٧٧		C20	**٠,٧٧٨
	C7	**٠,٦٢٤		C24	**٠,٤٦١
	C10	**٠,٣٩٧			
	C15	**٠,٨٠٩			

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١ \* دالة عند ٠,٠٥.

و. ثبات مقياس الشفقة بالذات: تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات

باستخدام طريقة التجزئة النصفية يوضحها الجدول (٤) التالي:

جدول (٤) حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات باستخدام طريق التجزئة النصفية

العوامل	الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1. اللطف بالذات Sk	٠,٧٢٧	سبيرمان وبراون
2. محاكمة الذات Sj	٠,٩٥٩	جتمان
3. الإنسانية المشتركة Ch	٠,٧٦٤	٠,٨٤٢
4. العزلة I	٠,٩٢٠	٠,٧٧٩
5. اليقظة العقلية M	٠,٨٥٦	٠,٧٦٧
6. الإفراط في تقدير الأمور OI	٠,٨٤١	٠,٩٨٨
الدرجة الكلية	٠,٨٩٣	٠,٩٢٠
	٠,٩٤٣	٠,٨٤٠
	٠,٨٧٧	٠,٨٤٠
	٠,٨٩٣	٠,٨٤٨

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الثبات كانت مرتفعة وأن أكبر قيمة لمعامل ألفا كرونباخ ٠,٩٧٦ وأصغر قيمة ٠,٧٢٧، وأن أكبر قيمة لمعامل سبيرمان وبراون ٠,٩٨٨ وأصغر قيمة ٠,٨٦٦، وأن أكبر قيمة لمعامل جتمان ٠,٩٢٠ وأصغر قيمة ٠,٧٣٩، ومن جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحثان من تمتع مقياس الشفقة بالذات بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح ملحق (١) المقياس في صورته الأولى وملحق (٢) في صورته النهائية.

٣. الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي Psychological, Emotional and Social Flourishing Scale (PESFS):

أ. إعداد مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي: قام الباحثان بإعداد الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي بعد الإطلاع على العديد من المقاييس الأجنبية مثل مقياس استمرارية الصحة العقلية النسخة المختصرة Mental Health Continuum- Short Form Mhc- Sf وهو من إعداد (Keyes, 2005, 2008) ومقياس الازدهار Flourishing Scale وهو من إعداد (Diener et al., 1999, 2010, 2009) وهو يتكون مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة من ٤٥ مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، يمثل البعد الأول الازدهار النفسي، ويتكون من ١٥ مفردات، ويمثل البعد الثاني الازدهار الوجداني، ويتكون من ١٥ مفردات، ويمثل البعد الثالث الازدهار الاجتماعي، ويتكون من ١٥ مفردات، وهو من نوع التقرير الذاتي يجب عليه الطلاب في ضوء مقياس سداسي التدرج أبداً- مرة أو مرتين في اليوم- مرة واحدة في الأسبوع- مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع- كل يوم تقريباً- يوماً، وتعطى الدرجات ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب أو الطالبة بدرجة مرتفعة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الجامعة، وتم أخذ الإرباعي الأعلى ليمثل الطلاب والطالبات الذين أظهروا منظور إيجابي مرتفع في الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وقد بلغ عددهم ٨٧ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية الأساسية، وكلية التربية جامعة الكويت.

ب. التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ فيما عدا المفردات F8- F9- F41 فقد كانت دالة عند مستوى ٠,٠٥.

ثبات الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي: تم حساب ثبات مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي باستخدام طريقة التجزئة النصفية الموضحة بالجدول التالي:

جدول (٨) يوضح حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية في مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

المكونات	التجزئة النصفية	
	الفا كرونباخ	سبيرمان وبراون جتمان
1. الازدهار النفسي	٠,٩٧٠	٠,٩٨٠
2. الازدهار الوجداني	٠,٨٠٧	٠,٨٩٣
3. الازدهار الاجتماعي	٠,٨٦٤	٠,٩٢٧
الدرجة الكلية	٠,٨٣٦	٠,٦٩٨

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الثبات جميعها كانت مرتفعة وتراوحت بين ٠,٥٨٥ إلى ٠,٩٨٠ مما يؤكد تمتع جميع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، ومن جميع الإجراءات السابقة تؤكد الباحثان من تمتع اختبار مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق (٣) الصورة النهائية للمقياس والتي تتكون من ٤٥ عبارة.

#### المعالجة الإحصائية:

سوف يستخدم الباحثان البرنامج SPSS. V.25 وبرنامج Lisrel 8.80 لإجراء الأساليب الإحصائية التالية اختبار (ت) ومعاملات ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل المسار، والتحليل العنقودي CFA.

#### نتائج البحث وتفسيرها:

التحقق من صحة الفرض الأول: والذي ينص على "وجود مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الشفقة بالذات لطلاب الجامعة، حيث قام الباحثان بتحديد المدى للمقياس الخماسي من خلال حساب الحدود الدنيا والعليا ثم حساب المدى أعلى قيمة (أقل قيمة = ١ - ٥) وللحصول على طول الفئة تم تقسيم المدى على أكبر قيم في المعيار ٥ / ٤ = ٠,٨٠ حيث تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المعيار وهي ١ بهدف تحديد الحد الأعلى لهذه الفئة كما هو موضح بالجدول (٨) التالي:

جدول (٨) المعيار المعتمد في تفسير نتائج الفرض الأول للبحث

الترميز	المتوسط الحسابي	مستوى الشفقة بالذات
٥	٤,٢٠ إلى ٥,٢٠	مرتفع بدرجة كبيرة
٤	٣,٤٠ إلى ٤,٢٠	مرتفع
٣	٢,٦٠ إلى ٣,٤٠	متوسط
٢	١,٨٠ إلى ٢,٦٠	منخفض
١	١,٨٠ إلى ١	منخفض بدرجة كبيرة

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة (ن=٤٣٥)

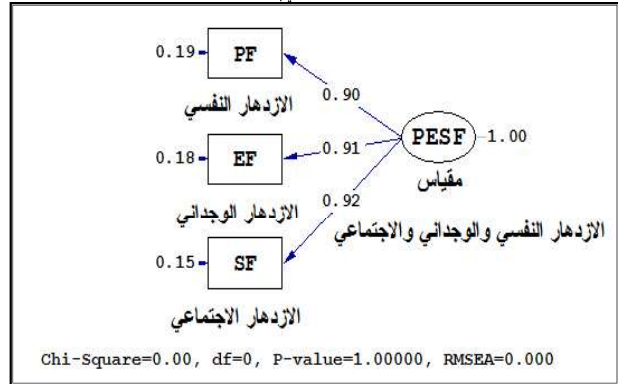
أبعاد مقياس الشفقة بالذات	مستوى الشفقة بالذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
اللفظ الذاتي	مرتفع بدرجة كبيرة	٧٠,٣	٧٥,٢	الثالث	مرتفع
	مرتفع				
	متوسط				
	منخفض				
الإنسانية المشتركة	منخفض بدرجة كبيرة	٩٨,٢	٧٠,٢	السابع	متوسط
	مرتفع بدرجة كبيرة				
	مرتفع				
	متوسط				
	منخفض				
	منخفض بدرجة كبيرة				

والموضحة بالجدول التالي:

جدول (٦) نتائج التحليل العنقودي لثلاثة متغيرات مشاهدة باستخدام نموذج العامل الكامن الواحد الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

المتغيرات المشاهدة	التشعب بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشعب ودالاتها	قيمة (ت)	معامل الثبات
الازدهار النفسي	٠,٨٩٨	٠,٠٨٥٢	**١٠,٥	٠,٨٠٦
الازدهار الوجداني	٠,٩٠٨	٠,٠٨٤٦	**١٠,٧	٠,٨٢٤
الازدهار الاجتماعي	٠,٩٢٠	٠,٠٨٣٩	**١١,٨	٠,٨٤٦

يتضح من الجدول (٦) أن جميع تشعبات العوامل المشاهدة بالعامل الكامن الواحد كانت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، ويلاحظ أن المتغير المشاهد المتمثل في الازدهار الاجتماعي هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، يليه الازدهار الوجداني ثم الازدهار النفسي، والشكل (٤) يوضح تشعب العوامل المشاهدة الثلاثة على العامل الكامن الواحد (الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي).



شكل (٤) تشعب العوامل المشاهدة على العامل الكامن الواحد الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

يتضح من الشكل تشعب العوامل المشاهدة الثلاثة على العامل الكامن الواحد الدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي.

جدول (٧) معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار

المفردات	الازدهار النفسي		الازدهار الوجداني		الازدهار الاجتماعي	
	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات	معامل الارتباط	المفردات
F1	**٠,٧٣٧	F16	**٠,٥٩٠	F31	**٠,٥٠٠	
F2	**٠,٦٢٥	F17	**٠,٦٢٨	F32	**٠,٦٤٥	
F3	**٠,٧٠٥	F18	**٠,٥٨٣	F33	**٠,٥٧٠	
F4	**٠,٥٦٦	F19	**٠,٧٧٥	F34	**٠,٦٧٥	
F5	**٠,٤٩٨	F20	**٠,٧٤٧	F35	**٠,٧٧٢	
F6	**٠,٧٠٦	F21	**٠,٣٩٤	F36	**٠,٦٥١	
F7	**٠,٦٤٢	F22	**٠,٦٨٣	F37	**٠,٦٧٠	
F8	**٠,٣٧٤	F23	**٠,٦١٩	F38	**٠,٦٨٨	
F9	**٠,٢٤٦	F24	**٠,٧٢١	F39	**٠,٧٣٦	
F10	**٠,٧٤٧	F25	**٠,٥١١	F40	**٠,٥٩٧	
F11	**٠,٧٧٤	F26	**٠,٦٠٤	F41	**٠,٣٦١	
F12	**٠,٤٩٨	F27	**٠,٦٨٢	F42	**٠,٦٢٩	
F13	**٠,٧٣١	F28	**٠,٦٦٨	F43	**٠,٦١٧	
F14	**٠,٤٩٣	F29	**٠,٧٤٦	F44	**٠,٦٧١	
F15	**٠,٥٩٧	F30	**٠,٥٥٤	F45	**٠,٤٦٤	

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

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى إيمان طلاب الجامعة للهواتف الذكية

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى الازدهار النفسي والاجتماعي	مستوى الازدهار النفسي والاجتماعي
مرتفع درجة صغيرة	الرابع	٦,٠٣	٣,٧٢	مرتفعة بدرجة كبيرة	النفسي الازدهار
				مرتفعة بدرجة متوسطة	
				مرتفعة بدرجة صغيرة	
				منخفضة بدرجة كبيرة	
				منخفضة بدرجة متوسطة	
منخفضة بدرجة صغيرة					
مرتفع بدرجة صغيرة	الأول	٧,١٢	٣,٩٨	مرتفعة بدرجة كبيرة	الازدهار الوجداني
				مرتفعة بدرجة متوسطة	
				مرتفعة بدرجة صغيرة	
				منخفضة بدرجة كبيرة	
				منخفضة بدرجة متوسطة	
منخفضة بدرجة صغيرة					
مرتفع بدرجة صغيرة	الأول	٥,٩٣	٣,٩٨	مرتفعة بدرجة كبيرة	الازدهار الاجتماعي
				مرتفعة بدرجة متوسطة	
				مرتفعة بدرجة صغيرة	
				منخفضة بدرجة كبيرة	
				منخفضة بدرجة متوسطة	
منخفضة بدرجة صغيرة					
بدرجة صغيرة	الأول	١٧,٦	٣,٨٩	مرتفعة بدرجة كبيرة	الدرجة الكلية
				مرتفعة بدرجة متوسطة	
				مرتفعة بدرجة صغيرة	
				منخفضة بدرجة كبيرة	
				منخفضة بدرجة متوسطة	
منخفضة بدرجة صغيرة					

يتضح من الجدول (١١) أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والمحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والدرجة الكلية.

التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستويات الشفقة بالذات لصالح الذكور"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت)، وجاءت النتائج كما يلي:

الشفقة بالذات	النوع	العدد	المتوسطات	الانحرافات المعيارية	قيمة (ت)	الدلالة
اللطف الذاتي	الذكور	٢٤٥	١٧,٨	١,٩٢	**٥,٦٥	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	١٩,٣	٣,٣٢		
الإنسانية المشتركة	الذكور	٢٤٥	١٤,٦	٢,٢٩	**٢,٥٢	٠,٠٥
	الإناث	١٩٠	١٥,٣	٣,١٠		
اليقظة العقلية	الذكور	٢٤٥	١٤,٤	٢,٧٢	**٤,٥٠	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	١٥,٦	٢,٧٣		
المحاكمة الذاتية	الذكور	٢٤٥	١٨,٢	٣,٠٣	**٨,٩٦	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	١٤,٩	٤,٢٠		
العزلة	الذكور	٢٤٥	١٣,٥	٢,٤٩	**٩,٨٠	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	١٠,٦	٣,٤٤		
الإفراط في تقدير الأمور	الذكور	٢٤٥	١٣,٨	٢,٤١	**٩,١٧	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	١١,٥	٢,٩٠		
الدرجة الكلية	الذكور	٢٤٥	٩٢,٤	٧,٣٧	**١٠,٥٨	٠,٠١
	الإناث	١٩٠	٨٧,٢	١,٦٥		

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

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي- اليقظة العقلية- المحاكمة الذاتية- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور- الدرجة الكلية فيما عدا متغير الإنسانية المشتركة؛ فقد كانت الفروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ لصالح

أبعاد مقياس الشفقة بالذات	مستوى الشفقة بالذات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
اليقظة العقلية	مرتفع بدرجة كبيرة	٧٢,٣	٧٨,٢	الثاني	مرتفع
	مرتفع				
	منخفض				
المحاكمة الذاتية	منخفض بدرجة كبيرة	١٩,٤	٩٣,٢	الأول	مرتفع
	مرتفع				
	منخفض				
العزلة	مرتفع بدرجة كبيرة	٠٧,٣	٢٧,٣	السادس	متوسط
	مرتفع				
	منخفض				
الإفراط في تقدير الأمور	مرتفع بدرجة كبيرة	٢٠,٣	٨٩,٢	الخامس	متوسط
	مرتفع				
	منخفض				
الدرجة الكلية	مرتفع بدرجة كبيرة	٤٧,٣	١٨,٦	الرابع	مرتفع
	مرتفع				
	منخفض				

يتضح من الجدول (٩) أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة في اللطف الذاتي- اليقظة العقلية- المحاكمة الذاتية- الدرجة الكلية ومتوسطة في الإنسانية المشتركة- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور مما يدل على تحقق الفرض الأول بصورة جزئية.

التحقق من صحة الفرض الثاني: والذي ينص على "وجود مستوى مرتفع بدرجة صغيرة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياس مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، حيث قام الباحثان بتحديد المدى للمقياس السداسي من خلال حساب الحدود الدنيا والعليا ثم حساب المدى أعلى قيمة (أقل قيمة) = ٦ - ١ = ٥ وللحصول على طول الفئة تم تقسيم المدى على أكبر قيم في المعيار ٥ / ٦ = ٠,٨٣ حيث تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المعيار وهي ١ بهدف تحديد الحد الأعلى لهذه الفئة كما هو موضح بالجدول ١٠ التالي:

جدول (١٠) المعيار المعتمد في تفسير نتائج الفرض الأول للبحث

الترميز	المتوسط الحسابي	مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة
٦	٥,١٧ إلى ٦	مرتفع بدرجة كبيرة
٥	٤,٣٤ إلى ٥,١٦	مرتفع بدرجة متوسطة
٤	٣,٥١ إلى ٤,٣٣	مرتفع بدرجة صغيرة
٣	٢,٦٨ إلى ٣,٥٠	منخفضة بدرجة صغيرة
٢	١,٨٤ إلى ٢,٦٧	منخفضة بدرجة متوسطة
١	١,٨٣ إلى ١	منخفضة بدرجة كبيرة

كل من الشفقة بالذات بمكوناتها الفرعية والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة بالكويت، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما يلي التالي:

الإناث مما يدل على تحقق صحة الفرض الثالث بصورة جزئية.  $\chi^2$  التحقق من صحة الفرض الرابع: والذي ينص على "وجود علاقات ارتباطية متباينة النوع (موجبة- سالبة) والدالة (دالة- غير دالة) بين درجات الطلاب في جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

الشفقة بالذات							المكونات	المتغيرات
الكلية للشفقة السلبية	الإفراط في تقدير الأمور	العزلة	المحاكمة الذاتية	اليقظة العقلية	الإنسانية المشتركة	اللفظ الذاتي		
**٠,٣١٧ -	**٠,٨٠٠ -	**٠,٨٣٤ -	**٠,٨٣٣ -	**٠,٦٥٦	**٠,٨٣٧	**٠,٨٣٢	الازدهار النفسي	مقياس الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي
**٠,٣٠٣ -	**٠,٧٨٥ -	**٠,٨٣٤ -	**٠,٨٢٧ -	**٠,٦٨٦	**٠,٨٠١	**٠,٨٤٣	الازدهار الوجداني	
**٠,٢٥٣ -	**٠,٧٩٦ -	**٠,٨٣٧ -	**٠,٨٢٦ -	**٠,٨٩٠	**٠,٧٠٠	**٠,٨٦٣	الازدهار الاجتماعي	

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

٠,٨٢٧ - ٠,٨٣٤ - ٠,٧٨٥، وعن وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات والازدهار الوجداني، وبلغت قيمة معامل الارتباط -٠,٣٠٣.  $\chi^2$  بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات والازدهار الاجتماعي: أسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في اللفظ الذاتي والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية والازدهار الاجتماعي وقد بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي ٠,٨٦٣، ٠,٧٠٠، ٠,٨٩٠، وعن وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والازدهار الاجتماعي وقد بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي - ٠,٨٢٦، -٠,٨٣٧، -٠,٧٩٩، وعن وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات والازدهار الاجتماعي، وبلغت قيمة معامل الارتباط -٠,٢٥٣.

$\chi^2$  التحقق من صحة الفرض الخامس والذي ينص على "يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات لدى طلبة من خلال عوامل الازدهار (النفسي- الوجداني- الاجتماعي)- الدرجة الكلية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي: (١٤)

جدول (١٤) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالشفقة بالذات من عوامل الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	(ف)	R	R2	بيتا	(ت) ودالاتها
الازدهار النفسي (PSF)	اللفظ الذاتي (SK)	٦,٨٧ -	**٨١٢,٧	٠,٤٩٢٢	٠,٨٥٠	٠,٧٨ -	**٢,٨٩
الازدهار الوجداني (EMF)							١,٢٥
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**٣,٤١
الدرجة الكلية						٠,١٤٥	**١١,٢
الازدهار النفسي (PSF)	الإنسانية المشتركة (CH)	٦,٩٦ -	**٤٠٧,١	٠,٨٦٠	٠,٧٣٩	٠,١١٠ -	١,٤١
الازدهار الوجداني (EMF)							**٣,١١
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**٦,١٤
الدرجة الكلية						٠,٢٣٦	**١,٠٦
الازدهار النفسي (PSF)	اليقظة العقلية (MM)	٩,٧٥ -	**٦٢٨,٧	٠,٩٠٢	٠,٨١٤	٠,١٧ -	**٧,١٣
الازدهار الوجداني (EMF)							١,٧٧
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**١٤,٤
الدرجة الكلية						٠,٠٩٢	**٦,٢٤
الازدهار النفسي (PSF)	المحاكمة الذاتية (SJ)	٥٢,٣	**٩٠٧,٢	**٠,٨٩٩	٠,٨٠٨	٠,٠٥٩ -	٠,٧٤٦
الازدهار الوجداني (EMF)							٠,٧٤٦
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**٢,١٨
الدرجة الكلية						٠,١٧٩ -	**١٦,٧
الازدهار النفسي (PSF)	العزلة (I)	٤٢,١	**٩٨٨,٢	٠,٩٠٦	٠,٨٢١	٠,٠٩٢ -	١,٤١
الازدهار الوجداني (EMF)							١,٤١
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**٢,٨١
الدرجة الكلية						٠,١٤٦ -	**١٦,٩
الازدهار النفسي (PSF)	الإفراط في تقدير الأمور (OI)	٣٧,٨	**٦١٨,٢	٠,٨٦١	٠,٧٤١	٠,٠٠١ -	٠,٠٠٧
الازدهار الوجداني (EMF)							٠,٠٠٧
الازدهار الاجتماعي (SOF)							**٢,٣٢
الدرجة الكلية						٠,١٢٢ -	**١٣,٤

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	(ف)	R	R2	بيتا	(ت) ودالاتها
الازدهار النفسي (PSF)	الدرجة الكلية	١٠٨,٢	**٤٨,٥	٠,٣١٧	٠,١٠٠	٠,٣٢٥ -	***٦,٩٥
الازدهار الوجداني (EMF)						٠,١٣٢ -	١,٦٣
الازدهار الاجتماعي (SOF)						٠,٠١٠	٠,١٤٢
الدرجة الكلية						٠,١٥٨ -	١,١٨

يتضح من الجدول (١٤) ما يلي:

٥. بالنسبة العزلة (I): يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,٠٧٢، وللزدهار الاجتماعي، و-٠,١٤٦ للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٨٢١، وهذا يعنى أن متغير الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ١,٨٢% من التباين في متغير العزلة في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار الوجداني والنفسي القدرة على التنبؤ بمتغير العزلة في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{العزلة} = 1,42 - 0,072[\text{الازدهار الاجتماعي}] - 0,146[\text{الدرجة الكلية}]$$

٦. بالنسبة الإفراط في تقدير الأمور (OI): يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,٠٦٣، وللزدهار الاجتماعي، و-٠,١٢٢ للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٧٤١، وهذا يعنى أن متغير الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ١,٧٤% من التباين في متغير الإفراط في تقدير الأمور في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار الوجداني والنفسي القدرة على التنبؤ بمتغير الإفراط في تقدير الأمور في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الإفراط في تقدير الأمور} = 8,37 - 0,063[\text{الازدهار الاجتماعي}] - 0,129[\text{الدرجة الكلية}]$$

٧. بالنسبة للدرجة الكلية للشفقة بالذات: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعامل انحدار الازدهار النفسي وبلغت قيمة بيتا- ٠,٣٢٥، وللزدهار النفسي، وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,١٠٠، وهذا يعنى أن متغير الازدهار النفسي لديه القدرة على تفسير ١,١٠% من التباين في الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعوامل الازدهار الوجداني والنفسي والدرجة الكلية القدرة على التنبؤ بالدرجة الكلية في مقياس الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للشفقة بالنفس} = 2,108 - 0,325[\text{الازدهار النفسي}]$$

#### ملخص نتائج البحث:

١. أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة في اللطف الذاتي- اليقظة العقلية- المحاكمة الذاتية- الدرجة الكلية ومتوسطة في الإنسانية المشتركة- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور مما يدل على تحقق الفرض الأول بصورة جزئية.
٢. أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة بالكويت كانت مرتفعة بدرجة صغيرة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والمحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والدرجة الكلية، مما يدل على تحقق الفرض الثاني.
٣. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور في اللطف الذاتي- اليقظة العقلية- المحاكمة الذاتية- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور- الدرجة الكلية فيما عدا متغير الإنسانية المشتركة؛ فقد كانت الفروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ لصالح الإناث، مما يدل على تحقق الفرض الثالث بصورة جزئية.
٤. وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية والازدهار النفسي

١. بالنسبة اللطف الذاتي (SK): يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الممثلة في النفسي والاجتماعي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,٠٧٨، وللزدهار النفسي، و٠,٠٧٢، وللزدهار الاجتماعي، و٠,١٤٥، للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٨٥٠، وهذا يعنى أن متغيرات الازدهار، والاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ٠,٨٥% من التباين في متغير اللطف الذاتي في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار الوجداني قدرة على التنبؤ بمتغير اللطف الذاتي في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{اللطف الذاتي} = 78,6 - 0,078[\text{الازدهار النفسي}] + 0,072[\text{الازدهار الاجتماعي}] + 0,145[\text{الدرجة الكلية}]$$

٢. بالنسبة الإنسانية المشتركة CH: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الاجتماعي والنفسي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,١١٠، وللزدهار الوجداني، و-٠,٢١٦، وللزدهار الاجتماعي، و٠,٢٣٦، للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٧٣٩، وهذا يعنى أن متغيرات الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ٩,٧٣% من التباين في متغير الإنسانية المشتركة في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار النفسي قدرة على التنبؤ بمتغير الإنسانية المشتركة في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الإنسانية المشتركة} = 96,6 - 0,110[\text{الازدهار الوجداني}] - 0,216[\text{الازدهار الاجتماعي}] + 0,236[\text{الدرجة الكلية}]$$

٣. بالنسبة اليقظة العقلية MM: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الاجتماعي والنفسي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,٣٤٧، وللزدهار الاجتماعي، و-٠,٢١٩، وللزدهار النفسي، و٠,٠٩٢، للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٨١٤، وهذا يعنى أن متغيرات الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ٤,٨١% من التباين في متغير اليقظة العقلية في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار الوجداني قدرة على التنبؤ بمتغير اليقظة العقلية في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{اليقظة العقلية} = 75,9 + 0,347[\text{الازدهار الاجتماعي}] - 0,219[\text{الازدهار النفسي}] + 0,092[\text{الدرجة الكلية}]$$

٤. بالنسبة المحاكمة الذاتية SJ: يوجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات انحدار أبعاد الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية وبلغت قيمة بيتا على التوالي- ٠,٠٦٣، وللزدهار الاجتماعي، و-٠,١٧٩، للدرجة الكلية، كانت قيمة معامل الارتباط المتعدد R2 تساوى ٠,٠٨٠٨، وهذا يعنى أن متغير الازدهار الاجتماعي والدرجة الكلية لديهم القدرة على تفسير ٨,٨٠% من التباين في متغير المحاكمة الذاتية في مقياس الشفقة بالذات، في حين لم يكن لعامل الازدهار الوجداني والنفسي القدرة على التنبؤ بمتغير المحاكمة الذاتية في الشفقة بالذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{المحاكمة الذاتية} = 3,52 - 0,063[\text{الازدهار الاجتماعي}] - 0,179[\text{الدرجة الكلية}]$$

ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والعواطف السلبية مثل: الاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والعواطف الإيجابية مثل: السعادة والطمأنينة والرضا، ودراسة (Akin & Akin, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض مكونات الشفقة بالذات مثل اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي للحياة وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أبعاد الشفقة بالذات مثل محاكمة الذات- العزلة- الإفراط في تقدير الأمور والتوجه الإيجابي للحياة وأن العوامل الموجبة في الشفقة بالذات لديها القدرة على التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة وأنها قادرة على تفسير ٤٧% من التباين الموجود في التوجه الإيجابي للحياة، ودراسة (Akin & Akin, 2015, 11) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اللطف بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية وفاعلية الذات الاجتماعية، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في تقدير الأمور وفاعلية الذات الاجتماعية وأن الشفقة بالذات يمكنها تفسير ٥٨% من التباين الموجود في متغير فاعلية الذات الاجتماعية وفي الازدهار، ودراسة (Bluth & Blanton, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين كل عوامل الشفقة بالذات وكل أبعاد الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين كل عوامل الشفقة بالذات مثل: محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السلبية، ودراسة (Akin, Kayis & Satici, 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية ومقياس الدعم الاجتماعي وإلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في الأمور ومقياس الدعم الاجتماعي.

ويفسر الباحثان هذه النتائج من منظور أنه كلما زادت شفقة الطلاب بأنفسهم كلما زادت لديهم مستويات الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي مما يعكس إيجابياً على سلوكياتهم وتصرفاتهم الحياتية أو الدراسية.

#### توصيات البحث:

- من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن التوصية بالاتي:
١. تدريب طلاب الجامعة على الشفقة بالذات لما لها من تأثير إيجابي في تحقيق الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وذلك من خلال إعداد برامج قائمة على الشفقة بالذات يمكن تنفيذها من خلال أنشطة الاتحادات الطلابية بالجامعة أو ورش العمل أو البرامج الصيفية التي يمكن أن تطبقها الجامعة ضمن برامج الأنشطة الصيفية.
٢. عقد دورات تدريبية وورش عمل تسهم في رفع مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة بعد أن كشفت النتائج أن مستوى الشفقة المتمثل في الإنسانية المشتركة والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور كانت متوسطة.
٣. ضرورة الاهتمام بالشفقة بالذات فهي من المتغيرات التي تسهم في زيادة الإيجابية والمثابرة وزيادة قدرة الطلاب على تحمل المسؤولية، وكذلك تعمل على تقليل قيام الفرد بعملية الاجترار للأفكار.
٤. تمكين الشباب ودمجهم في الحياة العملية من خلال توفير فرص عمل لهم أثناء الدراسة الجامعة، وتوفير فرص عمل لهم بعد التخرج بعد أن كشفت النتائج البحث أن مستوى الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لطلبة الجامعة نحو الحياة كانت مرتفعة ومن ثم يمكن استغلال في المزيد من مشاركة الطلبة في الانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تخدم المجتمع الكويتي.

#### البحوث المقترحة:

١. سيكولوجية العلاقة بين الشفقة بالذات وإيمان الفيسبوك وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية.
٣. الشفقة بالذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والأمان الاجتماعي لدى طلاب

الوجداني والاجتماعي، ووجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة عند مستوى ٠,٠١ بين الشفقة بالذات المتمثلة في المحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والازدهار والوجداني والاجتماعي، مما يدل على تحقق صحة الفرض الرابع.

٥. اختلاف نسب عوامل الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في التنبؤ بالشفقة بالذات الدرجة الكلية والأبعاد مما يؤكد تحقق صحة الفرض الخامس بصورة جزئية.

#### التعليق على نتائج البحث:

تأتى نتائج الفرض الأول متفقة مع نتائج دراسة (Verma & Tiwari, 2017) التي أظهرت أن مستويات الشفقة بالذات منخفضة- متوسطة- عالية كانت متوسطة لدى طلبة الجامعة، وتأتى نتائج الفرض الثاني متفقة مع دراسات (Keyes, 2008) التي كشفت أن ٢,١٢% من طلبة الجامعة قد حصلوا على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، في حين حصل ٨,٦٧% على مستويات متوسطة، و ٢٠% على مستويات عالية من الازدهار في حين كشفت نتائج الدراسة التي قام بها (Keyes, 2005a) أن ١٧% من الطلاب قد حصلوا على مستويات منخفضة من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في حين حصل ١٨% على مستويات متوسطة، وحصل ٦٥% على مستويات عالية من الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، وكشفت نتائج دراسة (Schotanus et al., 2016) أن ٣٧% من طلاب الجامعة يمتلكون مستويات عالية من الازدهار.

ويفسر الباحثان هذه النتائج من منظور أن طلبة الجامعة بالكويت يمتلكون مستويات عالية من الضمير والانبساطية والطمأنينة ويحظون بمزيد من الدعم الاجتماعي من جانب الحكومة، ويمرون بأحداث إيجابية في الحياة ومستويات منخفضة من العصاوية مما يزيد من مستويات الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي ويجعلهم يشعرون بالطمأنينة الممتعة.

وتأتى نتائج الفرض الثالث مختلفة مع نتائج دراسة (Griffith, 2019) التي توصلت إلى أن الإناث قد حصلن على درجات أعلى من الذكور في المحاكمة الذاتية، وفي الإفراط في تقدير الأمور، ومتفقة مع دراسة (Yarnell et al., 2019) التي توصلت إلى أن الذكور قد حصلوا على مستويات أعلى من الإناث في مستويات الشفقة بالذات، ومتفقة مع نتائج دراسة (López et al., 2018) التي أظهرت أن الشفقة بالذات كانت أعلى لدى الذكور منها لدى الإناث.

ويفسر الباحثان التباين في النتائج ربما، يعود إلى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً في زيادة مستويات الشفقة بالذات وأن الإناث كما أشارت الأدبيات أعلى من الذكور في الشفقة نحو الآخرين، وربما يعود التباين في النتائج إلى المستوى التعليمي لدى الإناث فكلما انخفض المستوى التعليمي كلما قلت الشفقة بالذات لديهن، حيث أوضحت نتائج دراسة (Bluth, et al., 2017) حصول الإناث على مستويات أقل في الشفقة بالذات من الذكور وأن الإناث كلما تقدمن في العمر كلما قلت لديهن مستويات الشفقة بالذات، ودراسة (Soysa & Wilcomb, 2015) التي توصلت إلى أن الإناث قد حصلن على مستويات منخفضة في الشفقة بالذات مقارنة بالذكور.

وتأتى نتائج الفرض الرابع والخامس متفقة مع نتائج دراسة (Verma & Tiwari, 2017); (Akin & Akin, 2015); (Akin, Ahmet & Akin, Ümrán, 2015); (Satici, 2007); (Akin et al., 2012); (Baera, et al., 2012); (Uysal & Akin, 2013) التي أظهرت قدرة الشفقة بالذات على تفسير ٤٨% من التباين في متغير الازدهار وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض متغيرات الشفقة بالذات اللطف الذاتي- الإنسانية المشتركة- اليقظة العقلية والازدهار وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الحكم الذاتي- العزلة- الإفراط والازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي، ودراسة (Ferguson et al., 2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والطمأنينة الوجدانية، وكذلك قدرة متغير الشفقة بالذات على التنبؤ بالطمأنينة الوجدانية، وكذلك قدرته على تفسير ٨٣% من التباين في متغير الطمأنينة الوجدانية، ودراسة (López, Sanderman & Schroevers, 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة



17. Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self- Compassion Scale. **Japanese Journal of Psychology**, 85, 50- 59.
18. Azizi, Alireza; Parvaneh Mohammadkhani; Ali Akbar Foroughi;; Samira Lotfi& Mahmood Bahramkhani (2013). The Validity and Reliability of the Iranian Version of the Self- Compassion Scale. **Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP)**, Vol. 2, No. 3, ISSN: 2322- 1585.
19. Baera, A. Ruth; Lykins L. B. Emily and Petersa R. Jessica (2012). Mindfulness and self- compassion as predictors of psychological wellbeing in long- term meditators and matched nonmeditators. **The Journal of Positive Psychology**. Vol. 7, No. 3, May 2012, 230- 238.
20. Baker, J. K. McNulty (2011). Self- compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. **Journal of Personality and Social Psychology**, 100 (2011), pp. 853- 873.
21. Barnard L. K.& Curry J. F. (2011). Self- Compassion: Conceptualizations, Correlates& Interventions. **Review of General Psychology**, 15(4), 289- 303.
22. Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S.& Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self- compassion and emotional well- being in a large adolescent sample. **Journal of youth and adolescence**, 46(4), 840- 853.
23. Blutha, Karen& Blanton, W. Priscilla (2015). The influence of self- compassion on emotional well- being among early and older adolescent males and females. **J Posit Psychol**; 10(3): 219- 230.
24. Braehler C., Gumley A., Harper J., Wallace S., Norrie J., Gilbert P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: results of a feasibility randomized controlled trial. **Br. J. Clin. Psychol.** 52 199- 214.
25. Castilho, Paula (2015). Training our minds in compassion: an introduction to compassion- focused exercises and mindfulness skills. **International journal of and Clinical neurosciences Mental Health. From the 23rd EFPT Forum**, Porto, Portugal. 22- 27 June.
26. Catalino, L. I.& Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. **Emotion**, 11, 938- 950.
27. Cross, S. E.& Madson, L. (1997). Models of the self: Self- construal's and gender. **Psychological Bulletin**, 122, 5- 37.
28. Cunha, M. Martinho, M. I.; Xavier, A. M.& Espírito Santo, H. (2013). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self- compassion and psychopathology in adolescence. **European Psychiatry**. Jan, Vol. 28, p1- 1. 1p.
29. Desbordes G., Negi L. T., Pace T. W., Wallace B. A., Raison C. L., Schwartz E. L. (2012). Effects of mindful- attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non- meditative state. **Front. Hum. Neurosci.** 6:292.
30. Diehl, M., Hay, E. L.& Berg, K. M. (2011): The ratio between positive
- المرحلة المتوسطة بالكويت.
- المراجع:**
١. إبراهيم، أماني مصطفى (٢٠١٥). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، **مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢(١٦)**، ص٩٧- ١١٨.
٢. ديبس هويت ودندان كريم (٢٠١٦). **مقدمة لحزمة البرامج الإحصائية في علم النفس SPSS** ترجمة صلاح الدين علام، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
٣. عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١١). **الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS. V. 18**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١٦). **الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج LISREL 8.8**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. محمد بلال الزعبي، وعباس الطلاحة (٢٠٠٤). **النظام الإحصائي SPSS**، الطبعة الأولى، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.
٦. مصطفى، منال محمود محمد (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي، والتراحم الذاتي، والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، **مجلة رابطة الإحصائيين النفسية، ٢٧(٣)**، ص٣٠٧- ٣٦٦.
٧. الندابي، يوسف بن سالم بن سيف (٢٠١٩). **الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسوية الأكاديمي، وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، المجلة الأكاديمية لشمال أوروبا للعلوم والبحث العلمي، ١(٣)**، ص ٦٩- ٩٣.
8. Akin, Ahmet& Akin, Ümran (2015). Investigating Predictive Role of Self- Compassion on Social Self- Efficacy. **Journal of Educational And Instructional Studies In The World**. 5 (3): 2146- 7463.
9. Akin et.al., (2007). Self- compassion Scale: The study of validity and reliability. **Hacettepe University Journal of Education**, 33 (1), pp. 1- 10.
10. Akin, A. (2008a): Scales of Psychological Well- being: A study of validity and reliability. **Educational Science: Theory& Practice**, 8(3), 721- 750.
11. Akin, A. (2009). **Self- compassion and submissive behavior. Education and Science**, 34(152), 138- 147.
12. Akin, A.& Eroglu, Y. (2013). Self- compassion and relational- interdependent self- construal. **Studia Psychologica**, 55(2), 111- 121..
13. Akin, A., Kayis, A. R.& Satici, S. A. (2011). Self- compassion and social support. **Paper presented at the International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE- 2011)**, Antalya, Turkey.
14. Akin, Ahmet and Akin, Umran (2015a). Examining the predictive role of self- compassion on flourishing in Turkish university students. **Anales De Psicologia/Annals of Psychology**, 31(3), 802- 807.
15. Akin, Ahmet and Akin, Umran (2015b). Self- compassion as a predictor of social safeness in Turkish. **Rev. Latinoam Psicol.**; 47(1): 43- 49.
16. Allen, A. B.& Leary, M. R. (2010). **Self- Compassion, stress, and coping. Soc. Personal Psychol Compass**, 4(2), 107- 118. doi: 10.1111/j. 1751- 9004.2009.00246. x.

- prevalence of high levels of wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, 4(1), 62- 90.
46. Howell, A. (2009). Flourishing: Achievement- related correlates of students' well- being. **The Journal of Positive Psychology**, 4, 1- 13.
47. Huppert, F. A.& So, T. C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? presented at the **meeting of the OECD/ ISQOLS meeting**, July 23/ 24 2009, Florence.
48. Iskender, M.& Akin, A. (2011). Self- compassion and Internet addiction. **Turkish Online Journal of Educational Technology- TOJET**, 10(3), 215- 221.
49. Jazaieri H., Jinpa G., McGonigal K., Rosenberg E., Finkelstein J., Simon- Thomas E., et.al. (2013). Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. **J. Happiness Stud.** 14 1113- 1126.
50. Kabat- Zinn, J. (2005). **Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness**. New York, NY: Hyperion.
51. Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J.& Gilbert, P. (2012). Social safeness, received social support and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. **Cognitive Therapy and Research**, 36, 815- 826.
52. Kelly, A. C., Zuroff, D. C.& Foa, C. L. (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.
53. Kelly, Allison C.& Dupasquier, Jessica (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self- compassion and receiving compassion. **Personality& Individual Differences**. Jan, Vol. 89, p157- 161. 5p.
54. Keyes C. L. M. **Toward a science of mental health**. In S. J. Lopez& C. R. Snyder (Eds.). Oxford handbook of positive psychology (pp. 89- 95). New York: Oxford University Press.
55. Keyes, C. L. (2009). The Black- White paradox in health: Flourishing in the face of social inequality and discrimination. **Journal of personality**, 77(6), 1677- 1706.
56. Keyes, C. L. M. (1998). Social well- being. **Social Psychology Quarterly**, 61(2), 121- 140.
57. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health& Behavior Research**, 43, 207- 222.
58. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health Research Support, Non- U. S. Gov't. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 73(3), 539- 548.
59. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. **American Psychologist**, 62, 95- 108.
60. Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A.& van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum- and negative affect and flourishing mental health across adulthood. **Aging and Mental Health**, 15, 882- 893.
31. 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.
32. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim- Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S.& Biswas- Diener, R. (2010). New well- being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicators Research**, 97(2), 143- 156.
33. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim- Prieto, C., Choi, D., Oishi, S.& Biswas- Diener, R. (2009). New measures of well- being: Flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicators Research**, 39, 247- 266.
34. Dunn, D. S.; Dougherty, S. B. (2008). "Flourishing: Mental health as living life well". **Journal of Social and Clinical Psychology**. 27 (3): 314- 316.
35. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E.& Sabiston, C. M. (2014). Exploring self- compassion and eudaimonic well- being in young women athletes. **Journal of sport and exercise psychology**, 36(2), 203- 216.
36. Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). "Positive affect and complex dynamics of human flourishing". **American Psychologist**. 60 (7): 678- 686
37. Gable, S. L.& Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? **Review of General Psychology**, 9, 103- 110.
38. Germer, K. Christopher and Neff D. Kristin (2013). Self- Compassion in Clinical Practice. **Journal of Clinical Psychology**: In Session, vol. 69(8), 1- 12.
39. Gilbert, Paul (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. **British Journal of Clinical Psychology** (2014), 53, 6- 41.
40. Gilligan, C. (1988). Remapping the moral domain: New images of self in relationship. In C. Gilligan, J. Ward& J. Taylor (Eds.), **Mapping the moral domain** (pp. 3- 19).
41. Goetz, J. L., Keltner, D.& Simon- Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. **Psychological Bulletin**, 136, 351- 374.
42. Griffith, E. R. (2019). **Spirituality And Self- Compassion Among College Students**. Proceedings of the West Virginia Academy of Science, 91(1).
43. Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A.& Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. **Behavior Research and Therapy**, 44, 1- 25.
44. Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M.& Mohammadifar, M. A. (2018). The Flourishing of Tehran Teachers and it's affecting Demographic Variables. **Education Strategies in Medical Sciences**, 11(2), 26- 38.
45. Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M.& Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the

76. 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.
77. Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. **Journal of Personality**, 77, 23-50.
78. Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**, 4, 263-287.
79. Neff, K., Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, 41, 139-154.
80. Neff, K., Pisitsungakarn, K. & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 39, 267-285.
81. Ouweneel, E., Le Blanc, P. & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. **The Journal of Positive Psychology**, 6, 142-153.
82. Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. **Personality and Individual Differences**, 48, 757-761.
83. Rasmussen, D. B. (1999). Human flourishing and the appeal to human nature. **Social Philosophy and Policy**, 16, 1-43.
84. Ryff, C., Singer, B. (2013). **Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. The exploration of happiness**. Netherlands: Springer, p. 97-116.
85. Sahota, P. (2019). Culture and Emotional Well-Being in Adolescents who are American Indian/ Alaska Native: A Review of Current Literature. **Child Welfare**, 97(3) .
86. Satici, S. A., Uysal, R. & Akin, A., (2013). Investigating The Relationship Between Flourishing And Self-Compassion: A Structural Equation Modeling Approach. **Psychologica Belgica**. 53(4), pp. 85-99.
87. Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. **Journal of happiness studies**, 17(4), 1351-1370.
88. Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish**. New York, NY: **Simon & Schuster**.
89. Soysa, C. K. & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. **Mindfulness**, 6(2), 217-226.
90. Telef, B. B. (2011, October 3- 5). The validity and reliability of the Turkish version of the Psychological Wellbeing Scale. **11th National Congress of Counseling and Guidance**, Izmir, Turkey.
91. Verma, Y. & Tiwar, K. G. (2017). Self-compassion as the predictor of short form (MHC- SF) in setswana-speaking south africans. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, 15(3), 181-192.
61. Keyes, C. L. & Lopez, S. J. (2009). Toward a science of mental health. **Oxford handbook of positive psychology**, 89-95.
62. Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J. & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. **Developmental Psychology**, 35, 1268-1282.
63. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & 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, 887-904.
64. López, A., Sanderman, R. & Schroevers, M. J. (2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common predictors of affect in the general population. **Mindfulness**, 7(6), 1289-1296.
65. López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. **Mindfulness**, 9(1), 325-331.
66. Lotfi, Shidan (2011). A theory of flourishing, a dissertation submitted to the Department of Philosophy in partial fulfillment of the requirements for the degree of **Doctor of Philosophy Degree**. The Florida state university college of arts and sciences.
67. Lyubomirsky, S., King, L. A. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, 131(6), 803-855.
68. Mental Health Foundation of New Zealand, Flourishing, **Positive Mental Health and Wellbeing: How can they be increased?**
69. Molino, A. (Ed). (1998). **The couch and the tree: Dialogues in psychoanalysis and Buddhism**. New York: North Point Press.
70. Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y. J. (2009). Selfkindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. **Motivation and Emotion**, 33, 88-97.
71. Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2, 223-250.
72. Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**, 2, 85-101.
73. Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. **Self and Identity**, 12(2), 160-176.
74. Neff, K. D. & McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and Identity**, 9(3), 225-240.
75. 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.

- flourishing of the students. **The International Journal of Indian Psychology**, 4(3), 10- 29.
92. Weng H. Y., Fox A. S., Shackman A. J., Stodola D. E., Caldwell J. Z., Olson M. C., et.al. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. **Psychol. Sci.** 24 1171- 1180.
93. Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G.& Gross, J. J. (2012). **Self- compassion and social anxiety disorder. Anxiety, Stress, and Coping**, 25, 543- 558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842.
94. Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A.& Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self- compassion: Examining the role of gender role orientation. **Mindfulness**, 10(6), 1136- 1152.
95. Yarnell, L.M.& Neff, K.D. (2013). Self- compassion, interpersonal conflict resolutions, and well- being. **Self and Identity**, 12, 146- 159.
96. Younkings, E. W. (2010). **Human nature, flourishing, and happiness: Toward a synthesis of Aristotelianism, Austrian economics, positive psychology, and Ayn Rand's objectivism.** *Libertarian Papers*, 2, 1-50.