

**نموذج بنائى للعلاقات بين الشفقة بالذات و اليقظة العقلية والرفاهة
النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور**

**Structural Model of the relationships between self-compassion and Mind-
fulness and psychological Well-being for Education Faculty students in
Damnhour**

إعداد

أ. نهاد يسري عبد الحسيب إبراهيم

باحثة ماجستير بكلية التربية – جامعه دمنهور

أ.د . محمد السعيد أبوحلاوة

أ.د . محمود فتحى عكاشة

أستاذ الصحة النفسية المساعد،

أستاذ علم النفس التربوى المتفرغ

بكلية التربية جامعة دمنهور

مجلة الدراسات التربوية والانسانية .كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الثالث عشر – العدد الثالث – لسنة 2021

نموذج بنائى للعلاقات بين الشفقة بالذات وكلا من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور

أ. نهاد يسري عبد الحسيب إبراهيم

أ.د . محمود فتحى عكاشة

أ.د . محمد السعيد أبوحلاوة

الملخص

هدفت الدراسة التوصل إلى نموذج بنائى يفسر العلاقات بين الرفاهة النفسية و اليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية والتعرف على طبيعة العلاقة بين الرفاهة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور وإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور والتي بلغت متوسط اعمارهم (20.44) بانحراف معيارى قدره(956)، وكانت أدوات الدراسة مقياس اليقظة العقلية (تصميم الباحثة) ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003): تعريب/ الباحثة) مقياس الرفاهة النفسية إعداد Springer & Hauser, (2006) تعريب وتقنين (السيد محمد أبو هاشم، 2010)، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" للعينات المستقلة وتحليل الانحدار المتعدد وتحليل المسار باستخدام برنامج ليزرل، وقد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى كلا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية ترجع إلى عامل الجنس أو التخصص الدراسى لدى طلاب كلية التربية، والتوصل إلى نموذج بنائى يربط بين الرفاهة النفسية وكلا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وإمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال اليقظة العقلية والشفقة بالذات.

الكلمات المفتاحية:

الشفقة بالذات-اليقظة العقلية-الرفاهة النفسية

Structural Model of the relationships between self-compassion and Mindfulness and psychological Well-being for Education Faculty students in Damnhour

Abstract

The aim of this study is to arrive at a structural model that explains the relationships between psychological well-being and mindfulness and self-compassion for students of the College of Education and the possibility of prediction Psychological well-being of Mindfulness and self-compassion, The sample of the study consisted of 541 male and female students from the fourth year students at the Faculty of Education, Damanhur University, whose ages ranged between 20-22 and the study tools were the Mindfulness Measure Scale (Design/ Researcher) and the Compassion Scale (Neff, 2003): Arabization / Researcher) Psychological Wellbeing Scale Preparation of Springer & Hauser, 2006) Localization and Rationing (Elsaied Mohammed AbuHashem, 2010). Pearson correlation coefficient, T-test for independent samples, multiple regression analysis, and path analysis using the Laserel program were used, The results of the current study found that there are no statistically significant differences in both Mindfulness, self-compassion, and psychological well-being due to the sex factor or the academic specialization of students of the College of Education, and the study also found the possibility of predicting psychological well-being through Mindfulness and self-compassion, and reaching a structural model that links between psychological well-being and both Mindfulness and Self-compassion

Keywords:-

Psychological wellbeing-Mindfulness-Self-Compassion.

أولاً: مقدمة الدراسة

تعد التغيرات المتلاحقة والمتسارعة التي نمر بها اليوم، أهم ما يميز تلك المرحلة، وتؤثر هذه التغيرات على الأفراد في المراحل العمرية المختلفة، وتكون أكثر تأثيراً على الأفراد في المرحلة الجامعية، وقد تنعكس تلك المتغيرات والظروف على مستوى الرفاهة النفسية Psychological well-being لديهم، ويعد مفهوم الرفاهة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وهو يمثل محور اهتمام الباحثين في علم النفس الإيجابي positive psychology خلال العقود الماضية. وتعد دراسة (Ryff, 1989) في الرفاهة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم، حيث قامت بانتقاد الدراسات المبكرة التي ركزت على تعريف الرفاهة على أنها المشاعر الطيبة مثل السعادة و الرضا عن الحياة، وقد أشارت Ryff أيضاً في أبحاثها إلى افتقار هذه الدراسات الأولى إلى إجراءات التقييم الموثوقة.

وفي نفس المرحلة قدم (Diener, 1984) أبحاثه النفسية في الرفاهة النفسية، ولكن وجه اهتمامه إلى الرفاهة الذاتية (Subjective well-being) والتي ذكر فيها أنها توصف كيف يقيم الأفراد حياتهم، وهي تحتوي على الجانب المعرفي والانفعالي، أما Ryff فقد اهتمت بالمدخل النفسي وهو يمثل مذهب السعادة القائم على الأخلاقيات والفضائل؛ حيث حاولت دمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري، لذلك قدمت Ryff وزملائها إطاراً نظرياً متكاملاً للرفاهة النفسية في أدبيات علم النفس والصحة النفسية (Ryff, Magee, Kling, & Fwing, 1999:248) ، وفي ضوء هذا الاتجاه يصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض فالأصل هو الصحة وليس المرض وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف، ويتوافق مع مجتمعه إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، وبث الأمل، والتفاؤل والسعادة والرضا، والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين والصمود النفسي (محمود فتحي عكاشه، عبد العزيز إبراهيم سليم، 2010).

وعلى ذلك تعد الرفاهة سعى الفرد نحو تحقيق غاياته، وأهدافه في الحياة (Diener, Kashdan, & King, 2009) وأنها كل ما يفيد الفرد في مجال تنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات، واستخدام أساليب مواجهه المواقف الضاغطة والمبادرة

بمساعدة الآخرين، والتنمية من أجل رفاهية المجتمع، وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة، والرغبة في مساعدة الآخرين (Ryff,1989).

ومن المفاهيم التي أهتم بها علم النفس أيضا اليقظة العقلية Mindfulness واهتم العلماء بهذا المفهوم بداية من (Langer,1989; Brown, & Ryan,2003) مع اختلاف توجهاتهم النظرية. ويمكن الإشارة إلى اليقظة العقلية أنها الوعي بالخبرات في لحظتها دون إصدار حكم، والتي يمكن تميمتها من خلال الممارسات، والأنشطة مثل التأمل (Davis & Hays, 2011).

وفي القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات، كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة (Neff,2003) والتي نظرت إليه على أنه بعد من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل، وعدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff, Kirkpatrick, & Rude,2007)

وتعتبر أفكار اليقظة العقلية، والشفقة بالذات، ظهرت من الممارسات النفسية البوذية، وأن اليقظة العقلية، هي محور مكونات الشفقة بالذات كما تعتبر الشفقة بالذات مقدمة عليها كما أشارت إليه (Neff, & Katies, 2011)

وذكرت الشفقة بالذات على أنها الاتجاه الإيجابي من الأفراد لأنفسهم و للآخرين في مواجهة حالات الفشل (Neff,et al., 2017).

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من أخطر المراحل التي يمر بها الطلاب، والتي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية، والفسولوجية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والدينية، والخلقية)، وخاصة عندما يتعرض إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية (إبراهيم وجيه محمود، 1981:16) والتي قد تؤثر عليهم، وقد يفشل آخرون في مواجهة ذلك.

ولهذا جاءت أهمية الدراسة في هذه المرحلة لصالح المراهق وأسرتة ومجتمعه حيث وجد أنه لابد من مساعدة المراهق في هذه المرحلة على الانتقال بسلاسة من مرحلة عدم التأكد من الذات التي قد يعاني منها إلى الشعور بالأمن، والتسامح وقد تساعد الدراسة في فهم بعض جوانب الشخصية وبالتالي مساعدة الشخص على تطوير ذاته، وتحمل مسؤوليته .

وقد أصبحت الرفاهة النفسية في الوقت الحاضر أحد المتطلبات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية للأفراد خاصة في ظل المشكلات والأحداث الضاغطة وأنواع القلق التي يتعرض لها الأفراد بالإضافة إلى التغيرات الإجتماعية التي طرأت على النواحي الحياتية في المجتمع (عادل محمود المنشاوي، 2011).

في حين تعمل اليقظة العقلية على تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية وتعزز قدرة الفرد من على إدارة بيئته عن طريق مواجهة الضغوط التي يتعرض لها وتحسن من شعور الفرد بالتماسك لأن الوهي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات وتعظم ايضاً من شعور الفر بمعنى في الحياة (Bluth, & Blanton, 2015)

وترى (Neff, 2003) أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات وتقديرها والتعاطف معها وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب الشخصية للفرد.

ولذلك كان من الضروري التركيز على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات - اليقظة العقلية - الرفاهة النفسية) ودراستها بشكل أعمق لما لها من أثر على الطالب في المرحلة الجامعية لما قد يواجهه من مشكلات متباينة نفسية واجتماعية وأكاديمية وطرق مواجهة كل منهم لهذه المشكلات. وفي إطار علاقة الرفاهة النفسية بغيرها من المتغيرات الأخرى وخاصة المتغيرات التي تناولتها الدراسة، أشارت دراسة (Neff et al., 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية والشفقة بالذات، وأن الأفراد ذو مستوى عال من الرفاهة النفسية لديهم الشفقة بالذات مرتفعة.

وبعد عمل مسح لأهم الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت مفاهيم الدراسة، وجد أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهة النفسية واليقظة العقلية، وأنه يمكن استخدام اليقظة العقلية لتحسين مستوى الرفاهة النفسية كما أشارت دراسة (Kimberly, Reich, Molly & Stewart, 2010) كما أن هناك العديد من الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية (Nickolast, et al, 2011; Neff, 2003; Mahew & Gilbert, 2008)،

ومن خلال الدراسات التي ربطت بين الرفاهة النفسية واليقظة العقلية والشفقة بالذات، يتضح اهتمام عدد كبير من الدراسات بدراسة هذه العلاقة، وبعد مجموعة من القراءات وجد قلة في الدراسات التي اهتمت بالربط بين هذه المتغيرات وهذا سبب من أسباب اهتمام الدراسة بمحاولة تقديم فهم أعمق وتفسير طبيعة العلاقات بين المتغيرات، وفهم أبعاد هذه المتغيرات وتأثير كل متغير على الآخر لما لهما من دور كبير في البناء النفسى لشخصية الفرد.

ومن هنا يأتي الإحساس بمشكلة الدراسة هذا بجانب دور هذه المتغيرات على الطلاب في المجال الأكاديمي والعملية التعليمية وذلك للعمل على الارتقاء بمستوى الطلاب من أجل تحقيق ذواتهم في المستقبل، للنهوض بالمجتمع، وفي ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة جاء اختيار الباحثة للدراسة الحالية، التي تتناول فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة والتأثيرات المتبادلة بين (الرفاهة النفسية - اليقظة العقلية - الشفقة بالذات) في ضوء نموذج بنائي مقترح.

ولذلك يمكن أن تتحدد مشكلة هذه الدراسة في الأسئلة الآتية:

هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر علاقات التأثيرات بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور؟

وتتحدد المعالم الرئيسية لمشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الفرعية الآتية:

1- ما الفروق بين الطلاب والطالبات والتخصص (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما وتأثير هذا على متغيرات الدراسة؟

2- هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر علاقات التأثيرات بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور؟

3- هل يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية في ضوء كلا من الشفقة بالذات واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات والتخصص (علمي/ أدبي) والتفاعل بينهما وتأثير هذا على متغيرات الدراسة.

2- التوصل إلى نموذج بنائي يفسر علاقات التأثيرات بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور.

3- إمكانية التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال اليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية بدمنهور.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية في الجوانب الآتية

1- محاولة تقديم فهم أعمق والتفسير الأنسب لطبيعة العلاقات المتبادلة بين (الشفقة بالذات - اليقظة العقلية - الرفاهة النفسية)

2- تفسير العلاقات بين متغيرات الدراسة قد يسهم في زيادة الوعي ويساعد التربويين والآباء والأمهات في رفع مستوى الصحة النفسية للأبناء.

3- الاستفادة من دور الرفاهة النفسية في الجوانب الشخصية الإيجابية وتأثيرها على الصحة النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية.

4- الاستفادة من دور الشفقة بالذات وتأثيرها عند مواجهة الطلاب للمشكلات والضغوط والأزمات في حياتهم.

5- ما يمكن أن تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج قد تفيد في البحوث المستقبلية

6- بناءً على ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن أن تساعد الباحثين في إعداد برامج إرشادية لتحسين الرفاهة النفسية للأفراد خاصة طلاب الجامعة ممن يعانون من ضغوط.

7- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية تناول العينة من طلاب المرحلة الجامعية حيث أنهم قد يتعرضون للضغوط سواء الأكاديمية أو الأسرية والتي قد تنعكس على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية.

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة :

1-الشفقة بالذات self-compassion.

تعرف على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات عند تعرض الفرد للمواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة بعقل واعى (Neff, 2003b:223-250)، والتي قدمت ثلاثة أبعاد للشفقة بالذات وهي:

أ- اللطف بالذات self-kindness.

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاية الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة، والفشل في تحقيق امر ما وذلك بدلا من الحكم على الذات (Neff, self-judgment, et al, 2013).

ب- اليقظة العقلية Mindfulness:

حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وذلك في مقابل التوحد المفرط مع الذات. (Neff, 2003:321-318) وقد تبنت الدراسة هذه النظرية بمقياسها وعلى ذلك:

ج-- الإنسانية العامة المشتركة Common Humanity.

عبارة عن رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلا من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين (Neff, 2003b:85-101) وذلك في مقابل العزلة Isolation.

2-اليقظة العقلية Mindfulness

حالة من الوعي بعدم إعادة للخبرات وعدم إصدار أحكام عليها في لحظتها والتي يمكن تشمل المشاعر والأحاسيس والأفكار والتي يمكن تحفيزهما ببعض المؤثرات الخارجية (Baer,2006) وقد أعد لقياسها مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية (FFMQ) (Five Facet Mindfulness Questionnaire) وهو استبيان لليقظة العقلية مكون من خمس جوانب لليقظة العقلية وهي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الرفاهية وهو مكون من الأبعاد الآتية :

أ-عدم الاستجابة للخبرات الداخلية (عدم التأثر أو عدم رد الفعل) (Non-reactivity to inner experience)

ب-ملاحظة (Observation) (يتنبه إلى مشاعره وإدراك أفكاره وإحساسه)

ج-الوعي مع الأداء (Awareness with acting) (التركيز وعدم شرود الذهن)

د-الوصف (Description)

هـ-عدم إصدار الأحكام على الخبرات (Non-judgment) (رياض نایل العاسمي، 2015). وقد تبنت الدراسة هذا التوجه النظري (Baer,2006) وقامت الباحثة بتصميم مقياس لليقظة العقلية بناءً على هذا التوجه وتعريف اليقظة العقلية على أنها قدرة الفرد على الوعي بالخبرات الإيجابية والسلبية التي يمر بها كالأفكار والمشاعر والأحاسيس مع الانتباه لكل المثيرات التي يتعرض لها في لحظتها وتقبلها بدون الحكم عليها وقد عرضت النظرية خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهي:

أ- عدم الاستجابة للخبرات الداخلية: وتعنى عدم التفاعل مع الخبرات التي يمر بها الفرد.

ب-الملاحظة: وتعنى إدراك الفرد إلى كل ما يدور حوله.

ج- الوعي بالأداء: وتعنى التركيز فى كل الأحداث والخبرات التي يمر بها وأداء أعماله بوعى.

د- الوصف: وتعنى القدرة على التعبير عن كل ما يدور بداخله ويدور حوله.

هـ- عدم إصدار أحكام: وتعنى تقبل الخبرات التي يتعرض لها الفرد وعدم نفيها والحكم عليها.

2- الرفاهة النفسية Psychological well-being P.w.b :

ويمكن تعريفها على أنها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم وقد حددت في ستة عوامل للأداء الإيجابي (Ryff, 1989) قدم في نموذج للرفاهة النفسية (Ryff's model of psychology well-being six factors) وهي:-

أ-تقبل الذات Self-acceptance

القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات النضج الشخصي والاتجاه الإيجابي نحو الذات

ب-العلاقات الإيجابية مع الآخرين Relations with positive others

ويؤكد هذا البعد على أهمية العلاقات الشخصية الإيجابية مع الآخرين التي تتسم بالعمق والدفء والثقة المتبادلة والقدرة على الحب وتعد من أهم العناصر الأساسية في الصحة النفسية والأشخاص الذين يمتلكون مشاعر وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم وأن العلاقات الإيجابية القائمة على الود والحب والعمق تعد معيارا للنضج والصحة النفسية والتوافق.

ج-الاستقلالية Autonomy

وتعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه من الداخل وقدرته على تحقيق أو تقرير مصيره بنفسه وأن يكون مستقلاً بذاته ويتخذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين كما إن الاستقلالية توفر مقاومه للضغوط الاجتماعية.

د-التمكن البيئي (السيطرة على البيئة) Environmental Master

ويقصد بها إحساس الفرد بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيدا من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوفر له من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه في حياته.

هـ-الغرض من الحياة (الحياة الهادفة) Purpose in life

ويعني أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يحمل هدفا وأفكارا توفر له معنى لحياته فالفرد الذي يمتلك إيمانا بفعله بالماضي والحاضر وتوجهه نحو مستقبله بثقة تجعل منه مدركا لغرض حياته التي يحاول من خلالها إيجاد المعنى.

و-النمو الشخصي **Personal Growth** : يقصد به محاولة الفرد تطوير إمكاناته من جوانب الشخصية كافة العقلية منها والنفسية والاجتماعية كما انه يحاول إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء والتقدم المستمر ونمو الذات وهي تتطور وتتوسع ويكون منفتحاً ومستعداً لتلقي خبرات جديدة تضاف إلى رصيده من الخبرات التي تساهم في ذلك التطور ولديه الإحساس بالواقعية بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن.

الاطار النظرى للدراسة

المحور الاول الرفاهة النفسية:

قدمت (1999), Ryff, et al., الرفاهة أيضاً وأبعادها على أنها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتها. وأنها التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية يجب أن يكون التطور الكامل لإمكانات الفرد (250: 1999, Ryff, et al.). كما عرضها (2000), Stewart & Brown أنها حالة ذاتية كلية توجد عندما يتوازن داخل الشخص مدى واسع من المشاعر منها الحيوية والإقبال على الحياة، الثقة في الذات، الصراحة والأمن مع الذات ومع الآخرين البهجة والمرح والسعادة، الهدوء والاهتمام بالآخرين. وعرضها عادل محمود المنشاوى (2011) على أنها الشعور الإيجابي المتكون لدى الفرد بحسن الحال كما يرصد بالمشورات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وتقبله لها واعتماد الفرد على ذاته وتنظيم السلوك أثناء التفاعل مع الآخرين ويكون للفرد غرض في الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها وكفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال تؤدي إلى الإحساس العام بالسعادة بالطمأنينة النفسية. ويمكن تعريف الرفاهة النفسية في الدراسة الحالية بأنها هي الشعور بالرضا الذي يمتلكه الفرد عن ذاته وعن علاقاته بالمحيطين به، وهذا قد ينعكس على قدرته على مواجهة الحياة والمشكلات التي يتعرض لها والسيطرة عليها ومحاولة البحث عن المعنى في الحياة، ويكون ذلك بوضع أهداف تتوافق مع قدراته والعمل على تحقيقها ويؤدي به ذلك إلى التطور المستمر.

المحور الثانى البقظة العقلية

وقد وردت لليقظة العقلية **كمفهوم نفسي** تعريفات عدة في تراث البحث النفسي ومن هذه التعريفات أن اليقظة هي تطوير الفرد لحالة الذهن تمتاز بمرونتها حينما يتذكر الفرد فئات تصنيفية جديدة إذا توسع اليقظة العقلية الرؤى وبالتالي تزيد الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر (Langer, 1989). وعرضتها أيضاً على أنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد (Langer, 2002).

وأشير إليها على أنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم؛ حيث يشتمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والتطور العاطفي وتحسين الحصاة البدنية وتعزيز التعلم والأداء (Hassed, 2016).

ويمكن تعريف اليقظة العقلية في الدراسة الحالية على أنها قدرة على الفرد الوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد سواء كانت إيجابية أو سلبية كالأفكار والأحاسيس والمشاعر والانتباه إليها في لحظتها مع قبولها وعدم إصدار الحكم عليها وعدم نقدها.

المحور الثالث الشفقة بالذات

عرفت على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff, 2003). وحيث وصفت الشفقة بالذات على أنها تحمل مشاعر المعاناة والتحرك بدفء واهتمام وحب نحو الذات، مع تفهم هذه المشاعر مع عدم الحكم عليها، مع تفهم خبرة الفضل التي يمر بها والإقرار بأنها جزء من الخبرة الإنسانية (Leary et al, 2007) وأيضاً أن الشفقة بالذات خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون وحماية الضعفاء ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة (Goetz, 2010, 351-355). وعبر عنها بانها قدرة الأفراد على الانتباه إلى خبراتهم وخبرات الآخرين مع تمنى الأفضل مع إحساسهم بقدرتهم على مساعدة أنفسهم والآخرين (Halifax, 2012).

وعليه يمكن تعريف الشفقة بالذات فى الدراسة الحالية على أنها: المشاعر الإيجابية نحو الذات عند مرور الأفراد بالخبرات السلبية مع محاولة تفهمها وتمثلها واعتبارها جزء من خبرات البشر، وقد تبنت الدراسة نظرية Neff التي عرضت فيها مفهوم الشفقة وأبعادها وفوائدها، وقدمت أيضاً مقياساً لقياس الشفقة بالذات.

الدراسات السابقة

دراسات تناولت اليقظة العقلية والرفاهة النفسية

دراسة إيناس محمد مصطفى، رانيا محمد على (2019) بعنوان نموذج البنائى للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجدانى والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجدانى، والعلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، والعلاقة بين الذكاء الوجدانى والرفاهية النفسية، والوصول إلى أفضل نموذج بنائى للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء والرفاهية النفسية، وطبقت الدراسة على عينة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، تكونت عينة البحث من (211) طالبا وطالبة وتم تطبيق مقياسى اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (إيناس محمد مصطفى، رانيا محمد على، 2019) ومقياس الذكاء الوجدانى (إيناس محمد مصطفى، رانيا محمد على، 2019)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والذكاء الوجدانى، وبين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

دراسة Harrington et al., (2016) بعنوان استعداد وجوه اليقظة العقلية والاستبصار بالذات كمنبئات للرفاهة الذاتية: تحليل استقصائي واستهدفت الدراسة فحص أي مكون من مكونات اليقظة العقلية مع الاستبصار بالذات منبئ قوى للرفاهة الذاتية، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونه من 184 منهم من طلاب الجامعة منهم 112 من الإناث و72 من الذكور، وقد استخدم مقياس الوعي بالذات (Grant et al, 2002) لقياس عاملين (استبصار بالذات self-insight ورؤية الذات self-reflection) ومقياس اليقظة العقلية (Baer et al, 2004) استبيان مهارات اليقظة العقلية ومقياس الرفاهية الذاتية (Ubomirsky & lepper, 1990) والرضا عن الحياة (Diener et al, 1985)، وانتهت الدراسة بأن الاستبصار بالذات

أقوى مبنى للرفاهية الذاتية وأوضحت النتائج أيضاً أن الاستبصار بالذات منبى قوي لليقظة العقلية وأيضاً عدم إصدار الأحكام (من مكونات اليقظة العقلية) للخبرات الداخلية منبى قوي للرضا عن الحياة وأيضاً للرفاهة الذاتية، كما أشارت النتائج أيضاً أن الملاحظة (من مكونات اليقظة العقلية) لا ترتبط مباشرة مع الرفاهة الشخصية وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى بعض الأدلة التطبيقية التي تدعم التأمل باللطف في رفع الرفاهة الشخصية.

دراسات تناولت الشفقة بالذات والرفاهة النفسية :

دراسة بسماء ادم (2018) بعنوان الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة دمشق واستهدفت الدراسة فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية والفروق في الشفقة بالذات لدى طلاب العينة من الإناث والذكور والفروق في الشفقة بالذات تبعاً للتخصص (علمي-ادبي) والفروق في السعادة النفسية لدى الطلاب تبعاً للتخصص والجنس، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة وطبق مقياس الشفقة بالذات ومقياس السعادة النفسية، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في الشفقة وفق متغير الجنس لصالح الإناث وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص، وواصلت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تبعاً لمتغير الجنس و متغير التخصص.

دراسة (Lopez, et al., 2017) بعنوان مستويات الشفقة بالذات وارتباطها بالمشفقون على الآخرون وعلاقتها بالرفاهة النفسية. استهدفت الدراسة فحص مستويات الشفقة نحو الآخرين والشفقة على الذات وارتباطاتهم وعلاقتهم بالرفاهة النفسية (الأعراض الاكتئابية- الوجدان السالب - الوجدان الموجب) والعوامل الديموجرافية. وقد طبقت الدراسة على عينة من (328) من المشاركين (181) من الإناث و (147) من الذكور، وتم استخدام مقياس الشفقة نحو الآخرين، (Dses- comp : Shiota etal, 2006) ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003b) ومقياس الأعراض الاكتئابية- Depressive symptoms (oumaetal, 1995) مكون من 20 عبارة (تقرير ذاتي) ومقياس الوجدان السالب والوجدان الموجب (Peeters etal, 1999)، وانتهت الدراسة بأنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الشفقة

نحو الآخرين والشفقة على الذات وأوضحت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط بقوة مع مؤشرات الوجدان السالب والموجب مقارنة بالشفقة نحو الآخرين، وأن الشفقة نحو الآخرين ذات مستوى مرتفع لدى الإناث مقارنة بالرجال.

دراسات تناولت الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية :

دراسة (Wilson,2020): بعنوان اليقظة العقلية والشفقة بالذات والامتنان كعوامل لتفسير العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاهة النفسية ، استهدفت الدراسة فحص العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك واليقظة العقلية وفحص العلاقة بين الشفقة بالذات والامتنان والرفاهة النفسية مع وجود الامتنان كوسيط بينهم، وطبقت على عينة مكونة من (1024) من طلبة الجامعة بأمريكا وذلك في الدراسة الاولى اما الثانيه فكانت العينة مكونة من (228) من طلبة الجامعة، وقدمت استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية (Brown,&Ryan,2003) ومقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) ومقياس الامتنان. (Zimet et al,1988) وتوصلت نتائج الدراسة الاولى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والدعم الاجتماعي وان الأفراد مرتفعي الدعم الاجتماعي مرتفعي اليقظة العقلية ايضا، اما الدراسة الثانيه فتوصلت الى علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والامتنان وعلاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرفاهة النفسية والامتنان والرفاهة النفسية وان الامتنان يتوسط العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهة النفسية.

دراسة فاطمة السيد حسن خشبة (2018) بعنوان التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية(الشفقة بالذات-الرفاهة النفسية-قلق الإختبار) لدى طالبات الجامعة. استهدفت الدراسة فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكلا من الشفقة بالذات والرفاهة النفسية وقلق الإختبار وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات - الرفاهة النفسية - قلق الإختبار) في التنبؤ باليقظة العقلية والتعرف على الفروق في درجاتهن على مقياس اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية وقلق الإختبار تبعا لمتغيري الفرق الدراسية (الأولى - الرابعة) التخصص الدراسي (أدبي - علمي). وقد طبقت الدراسة على عينه مكونه من(500) طالبه والتي تراوحت أعمارهم بين 18 - 23 عام، وقد استخدمت مقياس كنتاكي لليقظة العقلية

(Bear et al, 2004) ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003) ومقياس الرفاهة النفسية (Stewart, Brown & Mohamed, 2004) ومقياس قلق الاختبار. وقد انتهت الدراسة بوجود علاقة موجبه بين اليقظة العقلية وكلا من الشفقة بالذات والرفاهة النفسية ووجود علاقة سالبه بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ باليقظة العقلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفروق الدراسية (الأولى - الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) لصالح طالبات التخصص العلمي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهة النفسية يرجع إلى الفرق الدراسية والتخصص الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار ترجع إلى الفرقة الدراسية ووجود فروق في قلق الاختبار ترجع إلى التخصص الدراسي لصالح طالبات التخصص العلمي.

النموذج النظري الذي تتبناه الدراسة الحالية :

تهتم الدراسة الحالية باختبار النموذج البنائي الافتراضي الذي يتضمن دراسة التأثيرات بين الشفقة الذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية.

وقد تم التوصل بعد مراجعة بعض البحوث والدراسات السابقة التي أجريت لدراسة العلاقات بين متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات-اليقظة العقلية_ الرفاهة النفسية، كما توصلت دراسات Baer et al., 2012; Bluth, et al,2012 Saysa, Wilcomb, 2013) إلى وجود علاقات ارتباطيه موجبة بينهما كما اليقظة العقلية والشفقة بالذات منبئ قوي للرفاهة النفسية، وقد اقترحت الدراسة نموذج بنائي في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابق العربية والأجنبية التي إلا أن هذه الدراسات لم تفسر وجود هذه العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ولم تبحث بصورة مباشرة التأثيرات المتبادلة المباشرة بين الشفقة بالذات وكلا من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية ويكون ذلك من خلال نموذج بنائي يفسر بنيه العلاقة الثلاثية بين هذه المتغيرات لمعرفة أيضاً أي من المتغيرات يسبق الآخر أو يؤدي إليه وما سبب هذا الاقتران.

ثانياً: فروض الدراسة :

- 1- لا يوجد تأثير دال إحصائياً بين لعاملى النوع (ذكرا أنثى) والتخصص (علمى أدبى) والتفاعل بينهما فى تأثيرهما على متغيرات الدراسة
- 2- يمكن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر بنية العلاقات بين الشفقة بالذات وكلا من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى عينه الدراسة.
- 3- يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال اليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى عينه الدراسة.

إجراءات البحث

1. وصف عينة تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة تحديد الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث من طلاب جامعة دمنهور، وقد بلغ عددهم (103) طالباً وطالبة، منهم (53) من الذكور، و(50) من الإناث، وكان متوسط أعمارهم (20,44) سنة بانحراف معياري قدره(0,956)، ، ويبين جدول(4) توزيع أفراد تلك العينة حسب النوع

2. وصف العينة الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (541) طالباً وطالبة بكلية التربية العام الجامعي 2019 / 2020 بالفصل الدراسي الأول ، منهم (85) ذكوراً و(456) إناثاً، ويدل الفارق بين عدد الإناث وعدد الذكور على الإقبال الكبير من الإناث عن الذكور، وذلك من عينة أولية بلغت (580) طالباً نتيجة استبعاد (39) طالب لعدم اكتمال استجاباتهم على مفردات أدوات البحث، وكان متوسط أعمارهم (20,323) سنة بانحراف معياري (0,9276)، ويبين جدول(1) توزيع أفراد تلك العينة حسب النوع والتخصص.

جدول (1) توزيع أفراد العينة الأساسية حسب النوع والتخصص

التخصص	الذكور	الإناث	إجمالي عدد الطلاب
علمي	18	167	185
أدبي	67	289	356
المجموع	85	456	541

ويتضح من جدول (1) زيادة عدد الإناث عن الذكور والتخصص العلمي عدد الإناث أكثر من الذكور والأدبي عدد الذكور أكثر

رابعًا: أدوات الدراسة: تشتمل أدوات الدراسة الحالية علي الأدوات التالية:

1. مقياس اليقظة العقلية. "إعداد الباحثة "
2. مقياس الشفقة بالذات. إعداد " (Neff,2003) تعريب الباحثة
3. مقياس الرفاهة النفسية. "إعداد (Springer&Hauser, 2006) تعريب (السيد محمد أبو هاشم،2010) "

وفيما يلي وصف للإجراءات التي قام بها الباحثة لإعداد أدوات البحث وحساب الخصائص السيكومترية لكل أداة من تلك الأدوات.

مقياس اليقظة العقلية: الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحك حيث الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بمقارنته بمقياس مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (الصورة القصيرة) لمحمد السيد عبد الرحمن 2015، وكانت نتيجة الارتباط مع أبعاد المقياس الحالي 0.92، وهي قيمة مرتفعة تدل على صدق المقياس بدلالة المحك المختار.

ثبات المقياس : وتم القيام بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين

(1) معامل ألفا كرونباخ: وكان معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس ككل (0.909) ويوضح جدول (7) معامل ثبات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (2) قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد).

البعد	معامل الثبات
الملاحظة	0,950
الوصف	0,811
التصرف بوعي	0,652
عدم التفاعل مع الخبرات	0,853
عدم إصدار أحكام	0.864
الدرجة الكلية	0.909

ومن جدول (2) يتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ولذا يمكن الوثوق به.

(2) الثبات بالتجزئة النصفية:

وكان معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.914)، ومعامل ثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة التصحيح لسبيرمان بروان (0.955) ويوضح جدول (8) معامل ثبات كل بعد من أبعاد المقياس بطريقة التجزئة النصفية.

جدول (3) قيم معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية (الدرجة الكلية والأبعاد).

المعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	البعد
0.694	0.531	الملاحظة
0.714	0.55	الوصف
0.829	0.708	التصرف بوعي
0.839	0.723	عدم التفاعل مع الخبرات
0.78	0.65	عدم إصدار أحكام
0.955	0.914	الدرجة الكلية

ويتضح من جدول (3) أن جميع قيم ثبات التجزئة النصفية لأبعاد الاختبار مقبولة .
ثالثاً: الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد المقياس من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة علي مفردات المقياس ومجموع درجاتهم علي البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (9) نتائج الاتساق الداخلي علي النحو التالي:

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية

عدم إصدار أحكام		عدم التفاعل مع الخبرات		التصرف بوعي		الوصف		الملاحظة	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.685	33	**0.531	25	**0.633	17	**0.525	9	**0.547	1
**0.625	34	**0.484	26	**0.558	18	**0.629	10	**0.479	2
**0.695	35	**0.687	27	**0.655	19	**0.533	11	**0.712	3
**0.753	36	**0.567	28	**0.700	20	**0.507	12	**0.752	4

**0.725	37	**0.519	29	**0.587	21	**0.604	13	**0.511	5
**0.826	38	**0.619	30	**0.619	22	**0.654	14	**0.657	6
**0.742	39	**0.578	31	**0.440	23	**0.628	15	**0.653	7
**0.562	40	**0.532	32	**0.732	24	**0.556	16	**0.732	8

ومن جدول (4) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة علي مفردات كل بعد من الأبعاد الأربعة، والدرجة الكلية للبعد، وجميعها دالة عند مستوي (0,01) مما يعد مؤشراً علي الاتساق الداخلي لكل بعد. كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الخمسة ، ويوضح جدول (5) نتائج معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	معامل الارتباط
الملاحظة	**0.849
الوصف	**0.891
التصرف بوعي	**0.940
عدم التفاعل مع الخبرات	**0.785
عدم إصدار أحكام	**0.858

ومن جدول (5) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً علي اتساق المقياس بالسمة المراد قياسها وهي (اليقظة العقلية).

أ-تصحيح المقياس: تتبع هذا الاستبيان في الاستجابة علي مفرداته تدرج خماسي، حيث تقدر الاستجابة من خمس نقاط، تعطي تقديرات من خمس نقاط لكل مفردة (5-1) ويعطي المقياس درجة كلية من (40-200) وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع اليقظة العقلية لدي الطالب، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلي انخفاض اليقظة العقلية لدي الطالب.

1. مقياس الشفقة بالذات

-الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: وتم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك

حيث قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بمقارنته بمقياس (رياض ناييل العاسمي، 2014)، وكانت نتيجة الارتباط مع أبعاد المقياس الحالي -0.78، وهي قيمة مرتفعة تدل على صدق المقياس بدلالة المحك المختار وهذه الحالة تمثل صدق المحك التعارضي لأن المقياسين يقيسا متغيرين العلاقة بينهما عكسية.

ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين

1) معامل ألفا كرونباخ: وكان معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس ككل (0.744) ويوضح جدول

(13) معامل ثبات كل بعد من أبعاد المقياس:

جدول (6) قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الشفقة بالذات (الدرجة الكلية والأبعاد).

معامل الثبات	البعد
0.625	اللفظ بالذات في مقابل نقد الذات
0.694	الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة
0.687	اليقظة العقلية في مقابل الجمود الفكري
0.744	الدرجة الكلية

ومن جدول (6) يتضح تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات ولذا يمكن الوثوق به.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد المقياس من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة علي مفردات المقياس ومجموع درجاتهم علي البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (14) نتائج الاتساق الداخلي علي النحو التالي:

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

اليقظة العقلية في مقابل الجمود الفكري		الإنسانية المشتركة في مقابل العزل		اللفظ بالذات في مقابل نقد الذات	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
2	**0.331	3	**0.351	1	**0.525
6	**0.350	4	**0.411	8	حذفت
9	**0.573	7	**0.405	5	**0.310
14	**0.472	10	**0.383	11	**0.402

اليقظة العقلية في مقابل الجمود الفكري		الإنسانية المشتركة في مقابل العزل		اللطف بالذات في مقابل نقد الذات	
**0.448	17	**0.393	13	**0.394	12
**0.633	20	**0.456	15	**0.573	16
**0.482	22	**0.488	18	**0.281	19
*0.157	24	**0.297	25	**0.218	21
				**0.559	23
				**0.357	26
				**0.357	26

* دالة عند 0,05 ** دالة عند 0,01

ومن جدول (7) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة علي مفردات كل بعد من الأبعاد الثلاثة، والدرجة الكلية للبعد، وجميعها دالة عند مستوي (0,01) ماعدا المفردة رقم 24 دالة عند 0,05، ولذلك يعد مؤشراً علي الاتساق الداخلي لكل بعد. كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الثلاثة، ويوضح جدول (8) نتائج معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية:

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	معامل الارتباط
اللطف بالذات في مقابل نقد الذات	**0.698
الإنسانية المشتركة في مقابل العزلة	**0.739
اليقظة العقلية في مقابل الجمود الفكري	**0.932

* دالة عند 0,05 ** دالة عند 0,01

ومن جدول (8) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً علي تشبع المقياس بالسمة المراد قياسها وهي (الشفقة بالذات).

3. مقياس الرفاهية النفسية: إعداد (Springer&Hauser, 2006) تعريب وتقنين: (محمد

السيد أبو هاشم، 2010) وقد اعتمد معد المقياس في بناءه على الإطار النظري لمفهوم الرفاهية

النفسية ومراجعة أدبيات المجال والاستفادة من بعض المقاييس منها ونموذج رايف (Ryff,2006) للعوامل الستة لقياس الرفاهة النفسية وهذه الأبعاد هي: الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - الغرض من الحياة - تقبل الذات - السيطرة على البيئة .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تحقق معرب المقياس من صدقه عن طريق حساب الصدق العاملى للمقياس باستخدام التحليل العاملى التوكيدى بطريقة الاحتمال الاقصى والتي اسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد كما أنه تتحقق من ثبات المقياس عن طريق ثبات معامل الفا كرونباخ لعبارات كل عامل على حدة. وقد تحققت الباحثة بالخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:-

صدق المقياس: وتم التحقق من صدق المقياس ب:-

صدق المحك: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بمقارنته بمقياس ماسلاش للاحتراق النفسى، (Maslash & Jackson,1993) الذى يحتوى على 22 فقرة وقد استخدمت الباحثة الصدق التعارضى لحساب صدق مقياس الرفاهة النفسية وكانت نتيجة الارتباط مع أبعاد المقياس الحالى 0.86، وهى قيمة مرتفعة تدل على صدق المقياس بدلالة المحك المختار.

ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين، هما:- **معامل ألفا كرونباخ:** قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل وكانت قيمته (0.878) وهى قيمة مقبولة وتدلل على معامل ثبات مرتفع، كما قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس لكل بعد من أبعاد المقياس

جدول (9) معاملات ثبات أبعاد مقياس الرفاهية النفسية

البعاد	معامل الثبات
الاستقلالية	0.852
السيطرة على البيئة	0.810
التصور الشخصي	0.720
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.695
الغرض من الحياة	0.752
تقبل الذات	0.658
الدرجة الكلية	0.878

ويتضح من جدول (9) أن قيم معامل ثبات أبعاد المقياس مرتفعة ومقبولة.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد المقياس من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (18) نتائج الاتساق الداخلي على النحو التالي:-

جدول (10) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي ينتمي إليه

لمقياس الرفاهية النفسية

تقبل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الإيجابية مع الآخرين		التصور الشخصي		السيطرة على البيئة		الاستقلالية	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**0.803	6	**0.649	5	**0.551	4	**0.747	3	**0.759	2	**0.799	1
**0.595	12	**0.709	11	**0.618	10	**0.646	9	**0.765	8	**0.803	7
**0.715	18	**0.655	17	**0.620	16	**0.675	15	**0.855	14	**0.825	13
**0.658	24	**0.666	23	**0.644	22	**0.723	21	**0.588	20	**0.600	19
**0.675	30	**0.716	29	**0.634	28	**0.627	27	**0.765	26	**0.608	25
**0.600	36	**0.624	35	**0.528	34	**0.688	33	**0.62	32	**0.681	31
**0.745	42	**0.652	41	**0.684	40	**0.683	39	**0.539	38	**0.799	37
**0.852	48	**0.632	47	**0.623	46	**0.752	45	**0.610	44	**0.526	43
**0.632	54	**0.625	53	**0.712	52	**0.752	51	**0.668	50	**0.652	49

** دالة عند 0,01

* دالة عند 0,05

ويتضح من جدول (10) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مفردات كل بعد من الأبعاد الستة، والدرجة الكلية للبعد، وجميعها دالة عند مستوي (0,01) مما يعد مؤشراً على الاتساق الداخلي لكل بعد.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الستة، ويوضح جدول (11) نتائج معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية:

جدول (11) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية

معامل الارتباط	البعد
**0.685	الاستقلالية
**0.751	السيطرة على البيئة
**0.430	النمو الشخصي
**0.617	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**0.673	الحياة الهادفة
**0.460	تقبل الذات

ومن جدول (11) نجد أن هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشراً على ارتباط المقياس بالسمة المراد قياسها وهي (الرفاهة النفسية).

رابعاً: إجراءات الدراسة الميدانية والأساليب الإحصائية المستخدمة:

- 1- قامت الباحثة باختيار عينة الخصائص السيكومترية لأدوات من طلاب كلية التربية (ن=103)، وقامت بدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- 2- قامت الباحثة باشتقاق عينة الدراسة من طلاب كلية التربية، (ن=541).
- 3- قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، بواسطة مقاييس وقامت الباحثة باستبعاد الاستجابات لم تكتمل، أو تم الاستجابة لها من قبل الطلاب بطريقة غير مطابقة لتعليمات المقياس.
- 4- قامت الباحثة بتصحيح الأدوات.
- 5- كما قامت الباحثة برصد الدرجات وترتيبها حسب متغيرات الدراسة.
- 6- تحليل النتائج والتحقق من صحة الفروض باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

أ- معامل الارتباط لبيرسون.

ب- اختبار "ت" للعينات المستقلة Independent Samples T-test لدلالة الفروق بين المتوسطات.

ج- تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Enter

د- تحليل المسار باستخدام برنامج ليزرل

7- تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص العينة.

نتائج التحقق من صحة فروض الدراسة وتفسيرها

1- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

وينص الفرض الأول على أنه: " لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لعاملي النوع (ذكور/ إناث) والتخصص (علمي/ أدبي) ، والتفاعل بينهما في تأثيرهما علي متغيرات الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وفقاً للنوع (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي) وذلك بالنسبة لمتغيرات الدراسة الثلاث (اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية، وحساب التباين الثنائي (للنوع، والتخصص الدراسي) والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك علي متغيرات الدراسة، ويوضح جدول (12) البيانات الوصفية لعينة الدراسة وفقاً للنوع والتخصص، وذلك بالنسبة لمتغيرات الدراسة".

جدول (12) البيانات الوصفية للطلاب عينة الدراسة وفقاً للنوع والتخصص

المتغيرات	النوع	ذكور		إناث		المجموع	
		ع	م	ع	م	ع	م
اليقظة العقلية	علمي	12.4	131.33	16.4	130.58	15.6	130.74
	أدبي	16.4	131.4	13	132.56	14.4	132.13
	كلي	16	131.39	13.7	132.19	14.6	131.92
الشفقة بالذات	علمي	13.4	84.389	13.3	82.91	13.2	83.224
	أدبي	12.6	83.761	11.7	85.152	12	84.643
	كلي	12.6	83.822	12	84.73	12.2	84.42
الرفاهة النفسية	علمي	39.9	194.48	42.4	195.72	41.6	195.46
	أدبي	49.4	187.12	40	191.86	43.7	190.13
	كلي	48.5	187.84	40.5	192.59	43.4	190.96

ويوضح جدول(12) نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الدراسي في متغيرات الدراسة

جدول (12) : نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير كل من النوع والتخصص الدراسي في متغيرات الدراسة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
اليقظة العقلية	النوع	52.213	1	52.213	0.246	غير دال
	التخصص الدراسي	2.049	1	2.049	0.01	غير دال
	تفاعل "النوع*التخصص الدراسي"	45.505	1	45.505	0.214	غير دال
	تباين الخطأ	114037.7	537	212.361		
	المجموع	9528570	541			
الشفقة بالذات	النوع	32.567	1	32.567	0.218	غير دال
	التخصص الدراسي	0.094	1	0.094	0.001	غير دال
	تفاعل "النوع*التخصص الدراسي"	103.068	1	103.068	0.689	غير دال
	تباين الخطأ	80383.46	537	149.69		
	المجموع	3936291	541			
الرفاهة النفسية	النوع	1574.09	1	1574.09	0.835	غير دال
	التخصص الدراسي	447.306	1	447.306	0.237	غير دال
	تفاعل "النوع*التخصص الدراسي"	154.34	1	154.34	0.082	غير دال
	تباين الخطأ	1012499	537	1885.473		
	المجموع	20745693	541			

ومن جدول (12) نستنتج ما يلي:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في اليقظة العقلية لديهم.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في اليقظة العقلية لديهم
- 3- لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي علي اليقظة العقلية لدى الطلاب.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور و درجات الإناث في الشفقة بالذات لديهم.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في الشفقة بالذات لديهم

6- لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على الشفقة بالذات لدى الطلاب.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور ودرجات الإناث في الرفاهة النفسية لديهم.

8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي في الرفاهة النفسية لديهم

9- لا يوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص الدراسي على الرفاهة النفسية لدى الطلاب.

نتائج الفرض الأول تفسيره:

بالنسبة للنوع:

توصلت الدراسة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لديهم وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (Brown & Ryan, 2003) في حين اختلفت معها دراسة أحلام مهدي عبدالله (2013) التي توصلت لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لصالح الإناث وخاصة في بعدى (الملاحظة والوصف) ولم تصل الفروق إلى بعدى التصرف بوعى، ووعدم التفاعل مع الخبرات ودراسة على الوليدى، 2017الت توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

وأشارت أيضًا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات بين الطلاب والطالبات وهذا يتفق مع دراسة; (Neff et al, 2007 عفرأ إبراهيم خليل العبيدى، 2018) واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة: (Neff, & Pittman, 2010) والتي توصلت إلى وجود فروق في الشفقة بالذات لصالح الطلاب أما دراسة(رياض نايل العاسمى، 2014) فتوصلت إلى وجود فروق في الشفقة لصالح الطالبات

أما ما توصلت إليه الدراسة الحالية فى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الرفاهة النفسية بين الطلاب والطالبات فقد اتفقت مع دراسة السيد محمد أبو هاشم، (2010) على عدم وجود فروق فى الرفاهة النفسية بين الطلاب والطالبات واتفقت معها دراسة (Bjaja, et al.,2016) ولكن اختلفت نتائج دراسة (أمانى عبد المقصود عبد الوهاب، 2006) إلى وجود فروق فى الرفاهة لصالح الإناث، ودراسة سمية احمد الجمال (2013) على وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث. ويمكن تفسير عدم وجود فروق إحصائية فى كل من اليقظة والشفقة بالذات والرفاهة النفسية أن ذلك يرجع إلى التطور الفكرى والثقافى والاجتماعى فى المجتمع والبيئة فى الآونة الأخيرة، والذى أثر على الأفراد؛ وعلى التوجهات الحديثة فى التربية التى يتلقاها الأبناء بعدم التفرقة بين الأولاد البنات فى التربية والتعليم والمساواة بينهم فى نوعية التربية والسلوكيات والأفكار التى ترسخ بداخلهم، كما يرجع غالبا الى وجهة نظر الفتاة فى التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف الإحباط والفشل حيث تجد نفسها قادرة على المواجهة نتيجة لعدم وجود قيود يفرضها المجتمع عليها وقد ساعد ذلك على عدم وجود فروق بين الإناث والذكور وبالتالي يصبح التأثير عليهم فى البناء النفسى لشخصيتهم متشابه، ولا توجد فروق فى النواحي الإيجابية لدى كلا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية، على عكس ما كان يحدث فى الماضى بالاختلاف فى نوعية التربية ونوعية التعليم التى كانت تقدم إلى الذكور عن الإناث والقيود التى كان يضعها المجتمع على الإناث و قد وضع هذا فروق فى توجهاتهم الفكرية والثقافية وبناء الشخصية، وأحيانا تختلف هذه الفروق من بلد الى آخر مع اختلاف ثقافتهم أيضاً مما قد يضع فروق بينهم بعد ذلك فى تكوين شخصيتهم واختلاف فى مستوى بعض المتغيرات كمتغيرات الدراسة لديهم.

بالنسبة للتخصص الدراسى:

وقد توصلت الدراسة الحالية أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اليقظة العقلية ترجع للتخصص الدراسى (علمى - أدبى) وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة أحلام مهدى عبدالله، (2013) ودراسة فاطمة السيد حسن، (2018) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى الشفقة بالذات ترجع إلى التخصص العلمى واتفقت مع دراسة عفراء إبراهيم خليل

العبيدي، (2018) واختلفت معها دراسة رياض نايل العاسمي، (2014) والتي أشارت إلى وجود فروق في الشفقة بالذات ترجع لصالح التخصص الأدبي أما الرفاهة النفسية فتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهة النفسية ترجع إلى التخصص العلمي وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (عبد الحميد عبد العظيم ربيعة، 2009) ودراسة واختلفت مع دراسة السيد كامل الشربيني، (2016) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهة النفسية لصالح التخصص الأدبي واختلفت أيضاً مع دراسة فهد عبد الله الديلم، (2005) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهة النفسية لصالح التخصص العلمي ويمكن أن انفسر هذا اناحيانا طلاب التخصص العلمي يكونوا اكثر ثقة بالنفس وتفاؤل وإيجابية مع الاخرين.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية في التخصص الدراسي ان ذلك يرجع إلى تشابه المناخ الجامعي داخل نفس الكلية التربوية رغم اختلاف التخصص الدراسي وهذا يدل على نظرة الطلبة بموضوعية تجاه تخصصهم، وأن كلا التخصصين لهما نفس الأهمية ويمكن من خلالهم الوصول إلى مكانة اجتماعية ومستقبل مرموق وان الإمكانيات التي توفرها الجامعة متساوية لكافة التخصصات الدراسية سواء كانت علمية او ادبية ،وان كلا التخصصين قد يواجهون ضغوط وأزمات ومشكلات على حد سواء، وعلى كل الطلبة في التخصصين مواجهتها، ويمكن إرجاع ذلك إن طبيعتهم النفسية والاجتماعية واحدة وان هدفهم واحد وهو النجاح ومحاولة تجاوز الفشل والاستسلام والحصول على فرص متكافئة من العمل في المجتمع وقد أتاح المجتمع للإناث هذ وشجعهم على المشاركة كعنصر مهم في المجتمع مما أدى الى الوصول الى أعلى المناصب كالذكور

2. نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

وينص الفرض الثاني على أنه: " تكون متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجًا يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية ". وقد اقترحت الباحثة شكلاً للنموذج بناء على الاطار النظري والدراسات السابقة

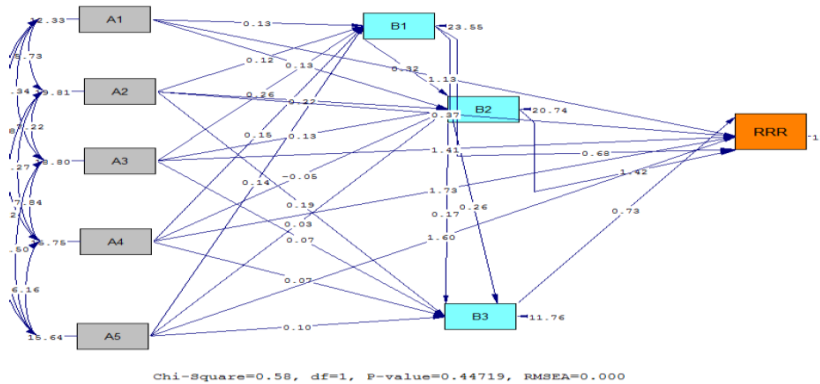
التحقق من مطابقة النموذج المقترح والوصول إلى النموذج الأمثل:

وللتحقق من مدى ملائمة النموذج المقترح تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis من خلال برنامج LISREL8. ليزرل ويوضح جدول (14) مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج، وتوصلت الباحثة إلى نموذج يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية. وذلك بعد اختبار نموذجين آخرين

A

حيث

اليقظة



العقلية، B الشفقة بلذات، RRR الرفاهة النفسية

شكل (6): النموذج المعدل لعلاقات التأثير والتأثر بين الرفاهة النفسية ومتغيرات الدراسة

وهذا النموذج أثبت حسن مطابقته بالنسبة لعينة الدراسة (جدول 14) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لهذا النموذج:

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	0.58 (0.44, 1)	أن تكون غير دالة إحصائياً.
نسبة مربع كاي (مربع كاي/دح)	0.58	من صفر إلى 5 والنسبة الأكبر من (2) تمثل مطابقة غير كافية.
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	1.00	من (صفر) إلى (1) : القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشرات حسن المطابقة (AGFI)	0.99	
مؤشرات المطابقة النسبي (RFI)	0.99	
مؤشرات المطابقة المقارن (CFI)	1.00	
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	1.00	
جذر متوسط مربع التقريب (RMSE)	0.000001	من (صفر) إلى (0,1): القيمة القريبة من "الصفر" تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

تعليق: يتضح من جدول (15) توجد عدة ملاحظات وهي:

1. في ضوء أن مؤشر (مربع كاي) يعتبر مناسباً لمطابقة النموذج إذا تراوح حجم العينة من 100 إلى 200 وتكون الدلالة الإحصائية أقل استقراراً مع حجم عينة أكبر من 200، وحيث أن حجم العينة في الدراسة الحالية هو 541، فقد استخدمت الباحثة مؤشرات أخرى للمطابقة إلى جانب هذا المؤشر.
2. كل مؤشر له وظيفة معينة، فمثلاً حسن المطابقة (GFI)، وكذلك مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI) يقيسان إلى أي مدى يكون النموذج مطابقاً أفضل بالمقارنة بالنموذج علي الإطلاق، أما مؤشر جذر متوسط مربع التقريب (RMSE) فيقيس مدى وجود أخطاء في الاقتراب من مجتمع العينة (عزت عبد الحميد، 2008: 363-369).
3. جميع المؤشرات السابقة تقع في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل علي مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار.

4. ثالثاً نتائج تحليل المسار: ويمكن توضيح نتائج التأثير المباشر

جدول (16) نتائج تحليل المسار

المسار	التأثير	خ	قيمة ت	الدلالة
الملاحظة على اللطف بالذات	0.13	0.073	1.79	غير دال
الوصف على اللطف بالذات	0.12	0.054	2.24	0.05
التصرف بوعي على اللطف بالذات	0.26	0.054	4.36	0.01
عدم التفاعل مع الخبرات على اللطف بالذات	0.15	0.064	2.37	0.05
عدم إصدار أحكام على اللطف بالذات	0.14	0.061	2.21	0.05
اللطف بالذات على الإنسانية المشتركة	0.32	0.041	7.92	0.01
الملاحظة على الإنسانية المشتركة	0.13	0.069	1.87	غير دال
الوصف على الإنسانية المشتركة	0.22	0.051	4.28	0.01
التصرف بوعي على الإنسانية المشتركة	0.13	0.057	2.32	0.05
عدم التفاعل مع الخبرات على الإنسانية المشتركة	0.047	0.061	0.77-	غير دال
عدم إصدار أحكام على الإنسانية المشتركة	0.028	0.058	0.48	غير دال
اللطف بالذات على اليقظة العقلية	0.26	0.032	7.98	0.01
الإنسانية المشتركة على اليقظة العقلية	0.17	0.032	5.16	0.01

0.01	4.84	0.038	0.19	الوصف على اليقظة العقلية
غير دال	1.68	0.042	0.07	التصرف بوعي على اليقظة العقلية
غير دال	1.58	0.045	0.07	عدم التفاعل مع الخبرات على اليقظة العقلية
0.05	2.22	0.043	0.096	عدم إصدار أحكام على اليقظة العقلية
0.05	2.16	0.52	1.13	الملاحظة على الرفاهة النفسية
غير دال	0.92	0.40	0.37	الوصف على الرفاهة النفسية
0.01	3.26	0.43	1.41	التصرف بوعي على الرفاهة النفسية
0.01	3.76	0.46	1.73	عدم التفاعل مع الخبرات على الرفاهة النفسية
0.01	3.65	0.44	1.60	عدم إصدار أحكام على الرفاهة النفسية
غير دال	1.97	0.34	0.68	اللطف بالذات على الرفاهة النفسية
0.01	4.24	0.33	1.42	الإنسانية المشتركة على الرفاهة النفسية
غير دال	1.67	0.43	0.73	اليقظة العقلية على الرفاهة النفسية

ومن جدول (16) يتضح ما يلي:-

مناقشة النموذج المقترح:

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Bluth et al,2013; Hollis et al,2011) والتي توصلت إلى وجود علاقات تأثير وتأثر بين الرفاهة النفسية واليقظة العقلية والشفقة بالذات حيث وجود علاقة تأثير موجب بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات وكانت كالاتي: بين الوصف والتصرف بوعي وعدم التفاعل مع الخبرات وعدم إصدار أحكام (من أبعاد اليقظة العقلية) واللطف بالذات (من أبعاد الشفقة بالذات) ولا توجد علاقة دالة إحصائية بين الملاحظة (من أبعاد اليقظة العقلية) واللطف بالذات (من أبعاد الشفقة بالذات) وهناك دالة إحصائية بين كلا من الوصف والتصرف بوعي (من أبعاد اليقظة العقلية) على الإنسانية المشتركة (من أبعاد الشفقة بالذات) ولا توجد علاقة دالة إحصائية بين الملاحظة وعدم التفاعل وعدم إصدار أحكام (أبعاد اليقظة العقلية) على الإنسانية المشتركة، وعلاقة دالة إحصائية بين اللطف بالذات والإنسانية المشتركة على اليقظة العقلية. ويمكن تفسير ذلك أن الأفراد ذوي المستويات العليا من اليقظة العقلية عند المعاناة قد تساعدهم اليقظة العقلية على تكوين اتجاه إيجابي نحو ذاتهم وهو الشفقة بالذات التي قد يكون دورها تخفيف هذه الآلام وكلما زادت اليقظة العقلية اثر ذلك على مستوى الشفقة بالذات، وأن الأفراد ذوي مستوى عال من الشفقة بالذات من المتوقع أن يواجهوا القليل من

الانفعالات السلبية وان شخصيتهم تتسم بالمرونة فى المواقف المؤلمة وبالتالي يصبح لديهم القدرة على مواصلة حياتهم بشكل جيد.

علاقة تأثير موجب بين اليقظة العقلية والرفاهة النفسية وكانت كالتالى :

وجود علاقة دالة إحصائية بين الملاحظة والتصرف بوعى وعدم التفاعل مع الخبرات وعدم إصدار أحكام (من أبعاد اليقظة العقلية) على الرفاهة النفسية وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الوصف (من أبعاد اليقظة العقلية) والرفاهة النفسية، وعلاقة تأثير وتأثر بين الإنسانية المشتركة (من أبعاد الشفقة بالذات) والرفاهة النفسية. وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اللطف بالذات واليقظة العقلية (من أبعاد الشفقة بالذات) والرفاهة النفسية، ويمكن تفسير ذلك أن كلما زاد قدرة الأفراد على ملاحظة ووصف الخبرات التى يمرون بها ثم عدم التفاعل معها والتصرف بدون نقد للذات أى محاولة تقبل الخبرة والتعايش معها وقد تساعد اليقظة أيضاً على الانفتاح العقلى على نفسه وعلى الآخرين وعلى البيئة المحيطة به، مما يكن له أثر على مستوى الرفاهة النفسية لدى هؤلاء الأفراد والذى يظهر فى صورة تقبل للذات وعلاقة إيجابية مع الآخرين وتحقيق أهدافه فى الحياة؛ مع التطور المستمر لهم . وتعمل اليقظة العقلية على انتباه الأفراد ومعرفتهم لما يقومون به ويمارسوه بصورة واضحة سوف يسمح لهم أن يعرفون بصورة أكثر وضوحاً ما يفكرون فيه ويشعرون به فى أى لحظة مما قد يساعدهم على الاستعداد ووضع أشكال للتعامل مع ما يواجهه الأفراد من مشكلات وضغوط وتجنب عنصر المفاجأة الذى قد يجعلهم يفقدوا توازنهم وعدم قدرتهم على المواجهة أما فى وجود اليقظة يقل حدة التوتر والقلق لديهم عند تعرضهم للخبرات المختلفة ويساعد ذلك على زيادة مستوى الرفاهة النفسية .

3. نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ بالرفاهة النفسية للطلاب عينة الدراسة من خلال

متغيري اليقظة العقلية والشفقة بالذات، ويمكن التحقق من صحة هذا الفرض من خلال:

أ- التنبؤ بالرفاهة النفسية من خلال الدرجة الكلية لمتغيري اليقظة العقلية والشفقة

بالذات

ب-

جدول (17): تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهة النفسية

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	367118.6	2	183559.3	151.973	0.01
البواقي	649820.6	538	1207.845		
الكلية	1016939	540			

يتضح من جدول (17) دلالة قيمة "ف"، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (151.973) وهي دالة عند مستوى (0,01) مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الرفاهة النفسية لدي الطلاب حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R=0.601$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=0.361$)، وقيمة معامل التحديد المصحح ($R/2=0.359$)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي (35.90%) من التباين الكلي من الرفاهة النفسية، أما النسبة المتبقية وقدرها (64.10%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق البحث الحالي، وجدول (18) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرفاهة النفسية.

جدول (18) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرفاهة النفسية من خلال الدرجة الكلية

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
ثابت الانحدار	-50.763	14.055		-3.612	0.01
اليقظة العقلية	1.239	0.123	0.415	10.042	0.01
الشفقة بالذات	0.927	0.147	0.261	6.316	0.01

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي، ويتضح من جدول (18) أن:
الرفاهة النفسية = $-50.76 + 1.239$ اليقظة العقلية + 0.927 الشفقة بالذات
الرفاهة النفسية = 0.415 اليقظة العقلية + 0.261 الشفقة بالذات

يتضح من معادلة تحليل الانحدار السابقة أن أكثر المتغيرات إسهاما إيجابيا كان اليقظة العقلية ثم الشفقة بالذات.

نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة (Compas et al,2015; Jennings, 2014; Baer et al, 2012; Hollis et al,2010) وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (فاطمة السيد حسن خشبة، 2018) والتي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الشفقة بالذات والرفاهة النفسية وقلق الاختبار، ويمكن تفسير ذلك إن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية؛ حيث الوعي والانتباه والإدراك للخبرات التي يمرون بها، والتي قد يساعدهم هذا على مواجهته المعاناة والآلام التي يعانون منها ولكن باتجاه إيجابي نحو الذات ومحاولة تفرغ الضغط الذي يعانون منه، وكلما زاد هذا كلما زادت الشفقة بالذات لديهم والتي تعتبر أحد التكوينات الأساسية في البناء النفسى للفرد والتي قد تساعدهم على الشعور بالطمأنينة والرضا وحسن الحال والوصول إلى حالات السعادة ومستوى مرتفع من الرفاهة النفسية لذلك كانت كلا من اليقظة العقلية والشفقة بالذات منبئ قوي للرفاهة النفسية، وعلى ذلك أخذت الشفقة بالذات دور الوسيط الجزئي في الدراسات التي جمعت بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية وان اليقظة العقلية تسبق الشفقة بالذات، وقد تساعد الفرد على تقبل ذاته بإيجابياتها وسلبياتها بلطف وتعمل اليقظة على أن يعي الفرد خبراته السلبية كالفشل مما قد يساعده على تقبل ذاته وتحسين علاقاته مع الآخرين وهذا بالضرورة ينبئ بمستوى عال من الرفاهة النفسية.

ثانياً: التوصيات

- 1- الاهتمام بالطلاب في مرحلة المراهقة لزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط التي يمكن أن يتعرضوا لها خاصة في الآونة الأخيرة ويكون ذلك من خلال أساتذة الجامعة والمؤسسات المختصة بذلك.
- 2- ضرورة إعداد برامج إرشادية لطلاب الجامعة رفع مستوى الشفقة بالذات واليقظة العقلية، وقد يساعد ذلك الطلاب في التعامل مع ضغوط الحياة.
- 3- ضرورة إعداد برامج تنمية لتحسين الرفاهة النفسية لديهم.

- 4- وضع برامج توعية للطلاب بأهمية الجوانب الإيجابية فى شخصيتهم مما قد يزيد من قدرتهم على مواجهة المشكلات والتغيرات التى يمرون بها.
- 5- ضرورة تركيز الأساتذة فى الجامعة على برامج التوعية والإرشاد الخاصة بالنواحي الإيجابية فى الشخصية ونقاط القوة لديهم التى قد تساعدهم فى حياتهم المستقبلية.
- 6- عمل برامج توعية للآباء لزيادة الاهتمام بأولادهم فى تلك المرحلة مع وضع طرق واستراتيجيات للأساليب المثلى للتعامل معهم وخاصة المراهقين منهم

ثالثاً: البحوث المقترحة

- 1-فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 2-فعالية برنامج قائم على الشفقة بالذات لتحسين الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 3-نموذج بنائى للعلاقات بين المرونة النفسية وكلا من اليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 4-فعالية برنامج قائم على الشفقة بالذات فى تقليل حدة الإرهاق الأكاديمى واثره على الرفاهة النفسية لدى طلبة الجامعة
- 5-الإسهام النسبى لكلا من الشفقة بالذات وتقدير الذات فى التنبؤ بالرفاهة النفسية

قائمة المراجع:

اولا المراجع باللغة العربية

- 1- أحلام مهدي عبدالله (2013). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد، كلية التربية بن رشد.
- 2- إبراهيم وجيه محمود (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة: دار المعارف.
- 3- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، (2)، 254 - 308.
- 4- إيناس محمد مصطفى ورائيا محمد على (2019). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، (105)، 116-164.
- 5- السيد محمد أبو هاشم (2010). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (18)، 269-350.
- 6- السيد كامل الشربيني منصور (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدي طلاب قسم التربية الخاصة، كلية التربية بالعريش، مجلة التربية الخاصة، (4) 41-106.
- 7- بسما آدم (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، (1)2، 45-72.
- 8- رياض نايل العاسمي (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، كلية التربية. (1)30، 17-56.
- 9- رياض نايل العاسمي (2015). اليقظة العقلية وسيطا بين المرونة والاكنتاب والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، (31)2، 17-56.
- 10- سمية أحمد الجمال (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة الدراسات التربوية والنفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق، (78)28، 1-65.

- 11-عادل محمود المنشاوي (2011). الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مؤتمر علم النفس السابع والعشرين في جامعة عين شمس في الفترة من 7-8 مايو 2011.
- 12-عبد الحميد عبد العظيم رجيعة (2009). التحصيل الأكاديمي وغدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من كلية التربية بالسويس. مجلة كلية التربية، جامعة الأسكندرية، 19(1)، 357-381.
- 13-عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2018). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد- العراق، (26)، 41-55.
- 14-فاطمة السيد حسن(2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر.
- 15-محمود فتحي عكاشة وعبد العزيز إبراهيم سليم (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، ورق عمل مقدمة للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من 13-14 أبريل.
- 16- على بن محمد الوليدى(2017).اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (28)، 41-68.
- 17-محمد السيد عبد الرحمن (2015). مقياس اليقظة العقلية خماسي الأوجه. القاهرة: دار الكتاب الحديث. ثانيا المراجع الاجنبية
- 18-Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins , j., krietemeyer , j.f toney, l.(2006). using self report assessment methods th explore facets of mindfulness. **assessments**, 13 (1) , 27 – 45.
- 19-Baer, R., Iykins, E. L. B, Peters, J.(2012). Mind-Fullness and self-compassion as predictors of psychological well-being in long term mediators and matched non mediators, **the Journal of Positive psychology**.1-9,I first.
- 20-Bluth, K. & Blanton, K. (2013). Mindfulness and self-compassion Exploring path ways to adolescent Emotional well – being. **Springer science**.23,1298-1309.
- 21-Bluth, K., & Blanton, P.(2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. **HHS publich access Auther manuscript**.10(3).219-230.
- 22-Bayir,A. (2016).Difficult generating self compassion an inter preative phenomenological analysis. **The journal happiness& well being**, 4,1:15-33.

- 23-Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating tol of resilience impact of mind fullness on life satisfaction and affect as indicates of subjective well-being. **Personality and individual differenc**.93,63-67.
- 24-Betton,A.(2004). Psychological wellbeing and spirituality among African American and Eurpan American college students. **HP.D.,m theOhio state university**, 1-24.
- 25-Brown, k. w. ,& Ryan, R.M. (2003) the benefits of being present : mind Fullnes and its role in psychological well- being. **Journal of personality and social psychology**. 84, 822-848.
- 26-Brown, K. W., East, A.M., Loverich, T.M., & Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: validation of anadapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric population. **Psychological Assessment**, 23-1023-1053.
- 27-Caredaciotto,l.a.,Herbert,t.d.,forman,e.m.,moitra,e.f farrow, v.(2008) the assessment of present-moment awareness an acceptance: **the Philadelphia mindfulness scale. assessment**, 15,204-223.
- 28-Compas, D., Cebolla, A., Quero, S., Lopez, J., Bottella, C., Soler, J., Campayo, J., Demarzo, M., Banos, R. (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation- happiness relationship. **Personality and individual Differences**, <http://dx.doi.org/10.1016/J.paid.08.040>.
- 29-Davis,.d.m.& hays s,j.a.(2011). What are the beeffits of mindfulness & apractice review of psychotherapy – **Related research Psychotherapy** , 48(2) , 198 - 208.
- 30-Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological bulletin**, 95(3), 542 – 575.
- 31-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. **The Journal of Positive Psychology**, 4(3), 208-211.
- 32-Goetz.J.L., Keltner, D., & simon – Thomas, E. (2010). compassion: evolutionary analysis and empirical review. **Psychological review**, 136,351 – 374.
- 33-Halifax, J. (2012). practicing en. R,A, C.E. How to have compassion (on line) 2012. **The huffington post**. <http://www.huffington post.com Irashi-Joan-Halifax/compassion-6-1885877.Html>.
- 34-Harrington, R., Loffredo, D.A., Prez, C.A.(2016). Dispositional MindFullness pacets and self insightas predictors of subjective well-being: An. Exploratory analysis. North American: **Journal of psychology**, 18. (3),469-482.
- 35-Hollois-WalKer, L.,& colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion and Happiness in non mediators: A theoretical and empirical examination. **Personality and individual difference**, so (2). 222- 227.

- 36-Jenning, P. A. (2014).Early childhood teachers well being, mind-fullness, and self compassion in relation to classroom quality and attitude to wards challenging students.**springer science** Doi 10.1007/s12671-014-0312-4.
- 37-Hassed , c. (2016). Mindful learning : why attention. matters in education. **international journal of school & educational psychology**. 4 (1) (52-60).
- 38-Kimberly, A., Schonert, R., Mollys. L.(2010). The effect of a mind fullness- Based education program on pre- and early Adolescents well-being and Social and Emotional competence. **Springer Science**.business media <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>.
- 39-Kettler,k.m.(2013). **Mindfulness and cardiovascular risk in college students**. retrieved january5, 2013 from <http://web.unt.edu/honots/eagle feather/wp – content/2010/08/kettler-kristen-072910-final.pdf>.
- 40-langer, E. (1989). **mindfulness**, New-york:Addison-Wesley.
- 41-Langer, E. (2002).Mindful learning. **American psychological society**. 9(6), 222-223.
- 42-Lau,M,Bish,p,s,r,segal,z,v,buis(2006).the tornoto mindfulness scale: development and validation .**journal of clinical psychology** ,62,12, 445-1467.
- 43-Leary, M. R. (2007) Motivational and emotional aspects of the self annual **review of psychology**, 58.110405.085638.
- 44-Lopez, A., Sanderman, R., Rancher, A., Schreevers, M.(2017). compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. **Springer science**. **9.325-331**.
- 45-Marlatte, G.A. & kristeler, J.L.(1999). **Mindfulness and mediation** in cu. R. Miller (Ed.) integration spirituality into treatment (pp. 67-84) Washington Dc: American Psychological association.
- 46-Maslash C.,Jackson S.(1993) Maslash Burnout out Inventory manual.fireze:organizzazioni speciali(1993).
- 47-Mayhew S, & gilbert P. (2008) compassionate mind training with people who hear male volent voice. **acase series reporot clinical psychotherapy** , 15,113-138.
- 48-Neff. K. (2003). development and validation of the scale Measure self – compassion. **self and Identity**. (2). 223-250.
- 49-Neff, K., Kirkpatrick, K., & rude. S. (2007) self- Compassion and a daptive psychological functioning. **Journal of research in personality** 41, 139-154.
- 50-Neff, K., Whittaker, T.A. & karl, A. (2017). examining the factor structure of the self compassionals in four distinct popubation : is the use of a total scals core justified p. **Journal of personality assesment** 1-12.
- 51-Neff, K., Pittman & Mcgehee, (2011). Self- compassion and psychological resillience among adolsent and young adults university of texax at Austin. **self and identity** 9:225-240.

- 52-Neff. K. (2003-b). self- compassion and alternative conception of a healthy attitude to ward one self. **Self and identity**. (2),85-102.
- 53-Neff.K. & Beretvas, S. (2013). The role of self- compassion in romantic relationship. **self and identity**, 12 (1), 78 – 98.
- 54-Ryff, C., Magee, w., kling, k.,fving, E. (1999). **Forging macro – micro link ages**, in the study of psychological well-being. Inc., Ryff & v.Marshall (Eds). the self and society in Aging processes, (pp247-278).
- 55-Nickolas, N.T. Sheppard SC. Porsyth J.P.& Early Wine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptoms severity and quality of life in mixed anxiety and depression **journal of anxiety disorders** 25,123- 130.
- 56-Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, **journal of personality and social psychology**.57,1069-10810
- 57-Ryff, C, love, G., Urry, H., Muller, D., Rosen. Kranz. M., friedman. E., Davidson. R,& singer. B. (2006). Psychological well-being and thriving: Do they Have Distinct or Mirrored. **Biological Psychology & Psychotherapy psychosomatics**, 75, 85-95.
- 58-Salami (2016).personality and psychological Well-being of adolescents: the moderating role of emotional intelligence. **Social Behaviour and personality**.248.
- 59-Springer, K & Hauser, R.(2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales. psychological well-being: Method Mode, and Measurement Effects, **social science search**, 35 (4), 1080-1102).
- 60-Stewart ,Brown, s.(2000). **Parenting, well-being, health and disease**.in Buchanan, A., & Hudson, B. (eds).promoting childrens emotional well-being oxford;oxford university press.
- 61- Soysa,C.,K.,Wilcomp,J.,C.(2015). Mindfulness,self compassion,self efficacy, and gender as predictors of depression,anxiety,stress and well-being,**Mindfulness** 6(2),217-226, 2015.
- 62- Walsh,R.,& shapiro, S.L.(2006). **the meeting of meditative disciplines and western psychology** : A mutually enriching dialogue. American psychologist.
- 63-Wilson.j.,shook.n.(2020). Mindfulness, self-compassion and savoring;factors that explain the relation between perceived social support and well-being, **personality and individual difference**.152, <http://www.researchgate.net/publication/338303253>.