

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى
طلاب التعليم النوعي

هند خالد إبراهيم القرعش
باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الثامن - العدد الأول - مسلسل العدد (15) - يناير 2022 - الجزء الأول

رقم الإيداع بدار الكتب 24274 لسنة 2016

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2356-8690

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail JSROSE@foe.zu.edu.eg

الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي

إعداد

هند خالد إبراهيم القرعيش

باحثة ماجستير بقسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، هذا بالإضافة إلى التحقق من الفروق في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث). وبلغ عدد المشاركات في الدراسة (٢٠٠) طالبا من كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ذكور وإناث، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) عاما، بمتوسط عمري قدره (٢١.٨٧) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٣٣). ولجمع البيانات، تم إعداد مقياسي الشفقة بالذات والرفاهية النفسية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في ضوء متغير النوع لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الرفاهية النفسية.

Abstract: The study aimed to reveal the relationship between self-compassion and its relationship to psychological well-being among students of quality education, in addition to verifying the differences in self-compassion and psychological well-being according to the gender variable (males - females). The number of participants in the study was (200) students from the Faculty of Specific Education at Zagazig University, they were divided equally into males and females, and their ages ranged between (19-22) years, with an average age of (21.87) years, and a standard deviation of (1.33). To collect the data, two scales of self-compassion and psychological well-being were prepared. The results resulted in the existence of a direct statistically significant relationship between self-compassion and psychological well-being among students of specific education, and the study also resulted in the presence of statistically significant differences in self-compassion and psychological well-being in the light of the gender variable in favor of females.

Keywords: Self-pity - psychological well-being.

يتعرض الفرد في الحياة اليومية لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على ذاته، وبالتالي تؤثر على صحته النفسية، ولكي يحيا الفرد حياة طيبة لابد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة؛ بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة.

ويوضح (Neff, 2011) أن مفهوم الشفقة بالذات Self-Compassion من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويعرفه بأنه وسيلة إيجابية في توجه الشخص نحو ذاته من خلال الانتباه لها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها. وتوصلت نتائج بحث (Neff, Kristin, & Stephanie (2007) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بزيادة الوعي وتقبل الآخرين وإدارة الانفعالات بطريقة جيدة، وتقليل الانفعالات السلبية وتحسين مستوى التفاؤل وتقوية الروابط الاجتماعية ومن ثم الرضا عن الحياة، كما أنها تعتبر وسيلة لحماية الذات من النقد واللوم.

وبالرغم من حداثة مصطلح الشفقة بالذات في المجال السيكولوجي إلا إنه قد أجريت عليه العديد من البحوث والتي استخدم معظمها مقياس (Neff(2003 للشفقة بالذات، وتوصلت إلى عدد من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وكل من الذكاء الوجداني والسعادة، وأن الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من الشفقة بالذات لديهم درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة والتفاعل الاجتماعي ومفهوم إيجابي عن الذات والالتزام الانفعالي عند مواجهة ضغوط الحياة، بينما ترتبط الشفقة بالذات سلبياً بكل من انتقاد الذات، والقلق والاكئاب والأفكار السلبية (Neff, Kristin & Stephanie, 2007, 141). وتذكر (Neff, 2003, 225) أن الشفقة بالذات تتكون من ستة أبعاد وهي اليقظة العقلية-اللفظ بالذات-الإنسانية العامة-التوحد المفرط-الحكم على الذات-العزلة. وتتبنى الباحثتان هذه الأبعاد.

وتوصل (Breines & Chen, 2012) إلى أن الشفقة بالذات تزيد من الدافعية للإنجاز لدى الأفراد وتعمل على تحسين وتطوير الذات. ويعرف (Daltry et al., 2018) إلى دافعية الإنجاز Achievement Motivation على أنها رغبة الشخص في القيام بنشاط أو مهمة ما وتحقيق النجاح فيهما مع إمكانية التغلب على الصعوبات وتغادي الفشل. ويضيف محمد البحيري

(٢٠٠٩، ٨١٩) أن دافعية الإنجاز هي ذلك الدافع المكتسب الذي يحركه الطموح المرتفع ويتطلب من الشخص جودة الأداء الذي يتضح في مثابرته وسرعته في تخطي الصعاب ومواجهة العقبات والتغلب على التحديات رغبةً في النجاح والتميز. ويذكر (Utvær & Haugan, 2016) (25) أن هناك سبعة أبعاد فرعية لدافعية الإنجاز وهي الدافع للمعرفة-دافع إتمام المهام-دافع المرور بالخبرات المثيرة - دافع التنظيم الخارجي- دافع التنظيم الداخلي - دافع التنظيم المدمج- دافع التنظيم غير الواعي.

وتعتبر منظمة الصحة العالمية الرفاهية على أنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في ضوء النظام القيمي والثقافي الذي يعيش فيه. وتعتبره منظمة اليونسكو مفهوماً شاملاً يضم كافة جوانب الحياة كما يدركها الأفراد. وهذا التعريف يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته (Joshnloo, 2019, 184).

وأن الرفاهية هي عبارة عن الاستماع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بالرفاهية النفسية إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (Kurt & Demirbolat, 2019, 89). وإن الرفاهية هي تعبير الفرد عن شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفقي الخدمات في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدراته للوقت والاستفادة منه.

مشكلة الدراسة

نبعت مشكلة هذه الدراسة من خلال ملاحظات الباحثة أثناء قيامها بالزيارات المتكررة لكلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، ومن خلال ما أشارت إليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية، حيث وجد أن الطلاب في المرحلة الجامعية يعانون من صعوبة وقصور في الشفقة بالذات والرفاهية، مما يجعلهم غير قادرين علي إقامة علاقات إيجابية مع زملاء الدراسة، كما يظهر لديهم العداء والكراهية تجاههم، وكذلك يظهر عليهم العزلة والوحدة والاكنتاب، وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات والتي منها دراسة (Agarwal & Mishra (2016) دراسة Akin (2017) &، دراسة (Daltry et al (2018).

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

- ١- ما العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي؟
- ٢- ما الفروق في الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي؟
- ٣- ما الفروق في الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى التعرف على:

- ١- العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.
- ٢- الفروق في الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي.
- ٣- الفروق في الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي.

أهمية الدراسة

- ١- تتجلى أهمية الدراسة في كونها تتصدي لفئة طلاب الجامعة، مفهوم الشفقة بالذات والرفاهية النفسية.
- ٢- ندرة الدراسات العربية في هذا المجال (الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة) وذلك في حدود إطلاع الباحثة.
- ٣- تقييد هذه الدراسة كلا من الأخصائي الاجتماعي والنفسي، والأسرة في فهم قدرات طلاب الجامعة واحتياجاتهم المعرفيه والتعاون كفريق تدريبي للحد من قصور الشفقة بالذات وما لذلك من أكبر الأثر في تحسين الرفاهية النفسية لديه.

مصطلحات الدراسة

Self-Compassion الشفقة بالذات

عرف (Neff, 2003, 224) الشفقة بالذات بأنها انفتاح الشخص على معاناته وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللفظ بذاته وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يُدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة.

وتعرفها الباحثة بأنها وسيلة إيجابية في توجيه طلاب التعليم النوعي نحو ذاته من حيث الانتباه والاهتمام والتعامل بلطف عند تعرضه لمواقف صعبة أو مؤلمة أو فاشلة؛ وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب التعليم النوعي في مقياس الشفقة بالذات المعد في البحث الحالي.

الرفاهية النفسية Psychological Well-being:

يعرف (Iejo et al., 2018, 3) الرفاهية النفسية بأنها قناعة الفرد بأرائه، وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه لعلاقات جيدة مع الآخرين، والتوافق مع ذاته ومع الآخرين. وتعرفها الباحثة بأنها إدراك الطالب النوعي لوضعه في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق، أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، اهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب التعليم النوعي في مقياس الرفاهية النفسية المعد في البحث الحالي.

محددات الدراسة

أ- المحددات الزمنية

تم تطبيق أدوات الدراسة في عام ٢٠٢١م.

ب- المحددات المكانية

تم تطبيق الأدوات في كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق.

ج- المحددات البشرية

تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة بالتعليم النوعي بجامعة الزقازيق، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ذكور وإناث، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢١.٨٧) عامًا، وانحراف معياري قدره (١.٣٣).

د- المحددات المنهجية

تم استخدام المنهج الوصفي المقارن.

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات:

هدفت دراسة (Neff et al., 2005) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وأهداف الإنجاز الأكاديمي والتعايش مع الفشل الأكاديمي المدرك من خلال دراستين الأولى طبقت على عينة مكونة من (٢٢٢) مراهقًا ومراهقة راسبين في الاختبار النصفي للفصل الدراسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين كل من الشفقة بالذات والتكؤ الأكاديمي والاتجاهات غير الوظيفية وكذلك تقصي العلاقة بين المتغيرات الثلاثة لدى (٢٥١)

طالبًا وطالبة، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية وفقًا للنوع (ذكور/ إناث) في كل من الشفقة بالذات والتلكؤ الأكاديمي والاتجاهات غير الوظيفية، ووجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والتلكؤ الأكاديمي، وعكسية دالة بين الشفقة بالذات والاتجاهات غير الوظيفية. وقد هدفت دراسة (Kyeong (2013) والتي استهدفت تقصي التأثير الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية وذلك لدى عينة قوامها (٣٥٠) طالبًا وطالبة، وقد أظهر تحليل الانحدار المتعدد الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات بين الإرهاق الأكاديمي والرفاهة النفسية، كذلك توسط الشفقة بالذات العلاقة بين الإرهاق الأكاديمي والاكنتاب، وقد قام كل من أحمد محمد الزعبي ورياض نايل العاسمي (٢٠١٥) بدراسة هدف منها استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، وتكونت العينة من (٣٣٠) طلبًا وطالبة، واستخدم الباحثان ثلاث مقاييس منها الشفقة بالذات، وأظهرت أهم النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي وعلاقة سلبية مع الاكنتاب النفسي، وأن تفاعل الجنس له دوراً مهماً في الشفقة بالذات.

في حين استهدفت دراسة (Bluth (2016) المقارنة بين مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين وقدرتهم على تحمل الضغوط وذلك لدى عينة تكونت من (٢٠٦) مراهقًا ومراهقة، وقد أشارت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين يُعد أحد العوامل الأساسية المساعدة على التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرضون لها،

ودراسة (Zhang et al. (2016) التي استهدفت تقصي دور الشفقة بالذات في الاستجابة الانفعالية لدى الطلاب المعرضين للضغوط الأكاديمية وذلك لدى عينة قوامها (٢٠٨) مراهقًا ومراهقة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الشفقة بالذات والانفعالات الموجبة وعكسية دالة بين الشفقة بالذات وكل من الانفعالات السلبية والضغوط الأكاديمية، وأن الشفقة بالذات تلعب دور وسيط عكسي في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المزمنة والانفعالات السلبية.

ودراسة (Mina & Farhad (2019) والتي استهدفت دراسة الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنهوض الأكاديمي لدى عينة

مكونة من (٣١٠) طالبًا وطالبة، وقد أكدت النتائج الدور الوسيط الذي تلعبه الشفقة بالذات في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والنهوض الأكاديمي.

وهدفت دراسة فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين كل من اجترار الأفكار السلبية، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية، ثم اختبار مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض اجترار الأفكار السلبية وزيادة مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية. وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٤) طالب وطالبة) من الفئتين الثالثة والرابعة، وقد تراوحت أعمارهم من (١٩ إلى ٢٣ عام) بمتوسط عمري (٢٠.٨٤)، وانحراف معياري (٠.٧٢٩)، ثم استخلص من هذه العينة عينة البحث التجريبية وتكونت من (٤٨) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية) والذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس اجترار الأفكار السلبية (إعداد: الباحثة)، ومستوى منخفض على مقياس الشفقة بالذات (إعداد: Neff, 2003)، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، وطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية فقط، وقد توصلت الباحثة إلى عدة نتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الكمالية العصابية واجترار الأفكار السلبية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين كل من الكمالية والشفقة بالذات، وبين اجترار الأفكار والشفقة بالذات، كما تبين عدم وجود فروق تعزى للنوع في (اجترار الأفكار، والشفقة بالذات، والكمالية العصابية)، في حين وجدت فروق دالة إحصائيا تعزى للتخصص في متغيرات البحث في اتجاه طلاب الشعب العلمية في متغيري اجترار الأفكار والكمالية العصابية، وفي اتجاه الشعب الأدبية في الشفقة بالذات، كما أثبتت نتائج البحث فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض اجترار الأفكار، وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقليا ذوي الكمالية العصابية، وقد تبين أثر البرنامج في خفض مستوى الكمالية أيضا بشكل غير مقصود لدى عينة البحث.

ثانيا: دراسات تناولت الرفاهية النفسية:

هدفت دراسة Augusto- Landa et al. (2010) إلى التحقق من العلاقة بين الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (٢٥٩) من الذكور والإناث، وقد خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الذكاء الانفعالي (كما يقيسه مقياس ما وراء المزاج كسمة)، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية (كما يقيسها مقياس

رايف للرفاهية النفسية)، كما أكدت الدراسة الأهمية التنبؤية للذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية إذ فسر الذكاء الانفعالي (١٢%) من التباين في تقبل الذات، و(١٤%) من التباين في الهدف في الحياة، و(٧%) من التباين في النمو الشخصي، و(١٣%) من التباين في الاستقلالية.

وهدف دراسة Extremera et al. (2011) إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي، ومستويات كل من الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٩) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي، وكل من مقياس الرفاهية النفسية لرايف، ومقياس الرفاهية الذاتية، وقد تبين من خلال تحليل الانحدار أن الذكاء الانفعالي تتنبأ بالرفاهية النفسية بشكل أكبر مقارنة بالرفاهية الذاتية إذ فسر (٣٢%) من التباين في الرفاهية النفسية.

وقد هدفت دراسة Burrus et al. (2012) إلى التحقق من الفروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية لدى عينة من طلبة الجامعة وعددها (١٣١) من الذكور والإناث، وأشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية في اتجاه ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

بينما هدفت دراسة Hasnain et al. (2014) إلى التأكد من مساهمة كل من التفاؤل، والأمل، والسعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا وعددها (١٠٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢٢ سنة)، وقد أوضحت نتائج تحليل الانحدار أن التفاؤل، والأمل، والسعادة فسرت (٤٤%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الذكور و(٣٠%) من التباين في الرفاهية النفسية في عينة الإناث. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

وقد هدفت دراسة Augusto-Lande et al. (2019) إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك، والتفاؤل/ التشاؤم، والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (٢١٧)، وأشارت أهم نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين الوضوح، والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، ووجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، بينما كان الارتباط بين التشاؤم، والرفاهية النفسية سالبًا. كما توصلت الدراسة

من خلال نموذج المعادلة البنائية إلى أن الذكاء الانفعالي، والتقاؤل قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا (٦٠%) من التباين في الرفاهية النفسية.

ثالثاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية:

هدفت دراسة (Neff, Rude & Kirkpatrick (2007) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات من جانب والعديد من المتغيرات الإيجابية للصحة النفسية (مظاهر الذكاء الروحي) والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية من جانب آخر، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٧) طالباً جامعياً من إحدى الجامعات الأمريكية منهم (١٢٠) إناث، (٥٧) ذكور، وبلغ متوسط أعمارهم (٢٠,٠٢) سنة وانحراف معياري (٢,٢٥). وتوصل البحث إلى عدد من النتائج أهمها: أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع مظاهر الذكاء الروحي (العاطفة الإيجابية، والحكمة).

وتناولت دراسة (Benedict-Montgomery (2013) العلاقة بين الرفاهية النفسية والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٤٤) طالباً وطالبة. وتم تطبيق استبيان التقرير الذاتي للرفاهية النفسية ومقياس الشفقة بالذات إعداد "نيف" ومقياس الرضا عن الحياة، وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل الارتباط ومعامل الانحدار المتعدد أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من كل من الرفاهية النفسية والشفقة بالذات، كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين الرفاهية النفسية والشفقة بالذات.

وهدف دراسة (Senyuva, et al (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض، وتكونت العينة من (٥٧١) طالبة يدرسون بكلية التمريض في إحدى الجامعات التركية، وتم تطبيق مقياس نيف لقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرفاهية النفسية. وباستخدام معامل الارتباط ومعامل الانحدار أسفر البحث عن مجموعة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، كما أسهم الرفاهية النفسية في التنبؤ بدرجات الشفقة بالذات.

واهتمت دراسة (Agarwal & Mishra (2016) بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية (كأحد أبعاد الشفقة بالذات) والرفاهية النفسية لدى موظفي البنوك، وتكونت العينة من (١٢٠) موظفاً في البنوك التجارية، وتم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية لكنج ومقياس الوعي باليقظة العقلية، وباستخدام معامل الارتباط لبيرسون أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

وكشفت دراسة (Akin & Akin (2017) إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من الشفقة بالذات وتكونت العينة من (٢٨٥) طالباً وطالبة بالجامعة من كليات مختلفة منهم (١٤٨) من الإناث، و١٣٧ من الذكور) بمتوسط عمر زمني (٢٠.٩) وانحراف معياري (١.٠٤) وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود ستة أبعاد للشفقة بالذات (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية - الحكم على الذات - العزلة - التوحد المفرط)، بالإضافة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية وأبعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات - الإنسانية المشتركة - اليقظة العقلية)، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الرفاهية النفسية وأبعاد الشفقة بالذات (الحكم على الذات - العزلة - التوحد المفرط)، وأسهمت الشفقة بالذات بنسبة (٢١%) من التباين في الرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة (Daltry et al (2018) إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف والتواصل مع الآخرين (كأحد مظاهر الرفاهية النفسية) والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣١٧) طالباً وطالبة من طلبة إحدى الجامعات في شمال الولايات المتحدة الأمريكية، منهم (٩٦) من الذكور و(٢٢١) من الإناث، بمتوسط عمري قدره (١٨,٩٥) سنة وانحراف معياري قدره (٢.٤٩) سنة. وقد استخدموا في هذه الدراسة مقياس الشفقة بالذات، ومقياس أساسيات التعاطف (التعاطف المعرفي - التعاطف الوجداني)، وباستخدام معامل الارتباط لبيرسون واختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل الانحدار أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين لدى مجموعة الذكور، بينما لا توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين لدى مجموعة الإناث، كما أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف والتواصل مع الآخرين (كأحد مؤشرات الرفاهية النفسية) من درجات الشفقة بالذات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح مما سبق عرضه من دراسات سابقة أنها ركزت على جوانب مختلفة فيما يتعلق بكل متغير من متغيرات الدراسة، وأهملت جوانب أخرى هامة، وما الدراسة الحالية إلا محاولة لسد هذه الثغرات، وإكمال لمسيرة البناء المتتالية على مدي السنوات السابقة حتى وقتنا الراهن، كما تمت الملاحظة من عرض الدراسات السابقة قلة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك في حدود اطلاع الباحثة، كما أن

كل الدراسات التي اهتمت بدراسة الشفقة بالذات والرفاهية النفسية دراسات أجنبية، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

ومن خلال النظرة الكلية لنتائج الدراسات السابقة، وجدت الباحثة أن طلاب الجامعة يعانون من انخفاض في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن القول بأنها لا تعكس واقع المشكلات الناتجة عن انخفاض الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، ونظرًا لندرة هذه الدراسات لهذا الموضوع - في حدود اطلاع الباحثة، رغم ما للموضوع من أهمية نظرية وتطبيقية، بالإضافة إلى أن ندرة الدراسات العربية التي تناولت الشفقة بالذات والرفاهية النفسية، يمثل مؤشرا لضرورة الاهتمام بدراستها، مع تجنب أوجه النقد التي وصفت في التعقيب على الدراسات بهدف الوصول إلى نتائج أكثر قابلية للتعميم، بالإضافة إلى اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثة موضوعها، واختيار عيناتها التي هي في حاجة ماسة الى المساندة من قبل الآخرين، وقد استفادت الباحثة من البحوث والدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، وتحديد العينة ومواصفاتها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، هذا بالإضافة إلى سعي الباحثة نحو الحرص على التواصل والتكامل بين عرض الإطار النظري وتطبيق الأساليب والأدوات الخاصة بالدراسة، والسعي نحو تقديم عرض متكامل ومتفاعل وصولاً إلى المستوي المنشود وفقاً للتوجيهات التربوية والإرشادية السليمة التي تتلاءم مع طبيعة المجتمع المصري.

فروض الدراسة

1. توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي المقارن.

عينة الدراسة:

أُجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، وقد تم

تقسيمهم إلى مجموعتين:

١- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (٥٠) من طلاب التعليم النوعي.

٢- العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم النوعي وقد تراوحت أعمارهم

ما بين (١٩ - ٢٢) عاما، بمتوسط عمرى قدره (٢١.٨٧) عامًا، وانحراف معيارى قدره (١.٣٣).

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة فى دراستها الأدوات التالية:

١- مقياس الشفقة بالذات (إعداد: الباحثة).

مبررات إعداد المقياس:

١- معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية،

وقد تصلح لأعمار تختلف عن أعمار عينة الدراسة.

٢- معظم الأدوات المستخدمة فى الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة

نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جدًا يؤدي إلى ملل وتعب الطلاب.

٣- معظم المفردات والأبعاد فى المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة الدراسة.

٤- يتناول البحث الحالى مرحلة عمرية لم تتوفر لها مقاييس ملائمة لقياس الشفقة بالذات.

وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب التعليم

النوعي.

ولإعداد مقياس الشفقة بالذات قامت الباحثة بالآتي:

- ١- الإطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت الشفقة بالذات.
 - ٢- تم الإطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الشفقة بالذات.
 - ٣- فى ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات، مكوناً من (٢٥) مفردة.
- وقد اهتمت الباحثة بالدقة فى صياغة عبارات المقياس، بحيث لا تحمل العبارة أكثر من معنى، وأن تكون محددة وواضحة بالنسبة للحالة، وأن تكون واضحة ومفهومة، وأن تكون مصاغة باللغة العربية، وألا تشتمل على أكثر من فكرة واحدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

أولاً- حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تمَّ عرض المقياس فى صورته الأولية على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض المفردات والتي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، وبناء على ذلك لم يتم حذف أي مفردة لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن (٨٠%).

٢ - الصدق التمييزى (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (صدق التمايز)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعى الأدنى ن=١٣		الإرباعى الأعلى ن=١٣	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٠١	١٢.٣٨١	١.٥١	٣١.٥٠	٣.٢٢	٥٩.٨٧

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الطلاب ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض، وفى اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس بصدق تمييزى قوى.

ثانياً- ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة التطبيق:

وتمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الشفقة بالذات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمنى قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت معاملات الارتباط (٠.٥٧٣) وهي دالة عند (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة.

٢- طريقة معامل ألفا . كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت القيمة (٠.٨٠٣) وهي مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التى اشتملت (٥٠) من طلاب التعليم النوعي، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثانى على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك فى الجدول (٢):

جدول (٢)

مُعاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان . براون	جتمان
٠.٨٢١	٠.٦٩٤

يتضح من جدول (٢) أنّ معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سييرمان . براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للشفقة بالذات.

ثالثاً- الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠.٦٢٥	٨	**٠.٦١٨	١٥	**٠.٥٢٤	٢٢	**٠.٦٧٤
٢	**٠.٥٢٤	٩	*٠.٢١٧	١٦	**٠.٥٨٩	٢٣	**٠.٥٠٩
٣	**٠.٦٥٨	١٠	**٠.٦٢٥	١٧	**٠.٦٢٥	٢٤	**٠.٦٤٧
٤	*٠.٢١٥	١١	**٠.٦٥٤	١٨	**٠.٥٤٧	٢٥	**٠.٥٨٢
٥	**٠.٥٣٤	١٢	**٠.٤٢١	١٩	**٠.٥٣٢		
٦	**٠.٥٧٤	١٣	**٠.٥٩٨	٢٠	**٠.٦٢٩		
٧	**٠.٦٧٤	١٤	**٠.٥٧٨	٢١	**٠.٦٤٧		

* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أنّ كل مفردات مقياس الشفقة بالذات معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠٥، ٠.٠١)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي. الصورة النهائية لمقياس الشفقة بالذات:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٢٥) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات.

طريقة تصحيح المقياس:

حددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً) على أن يكون تقدير الاستجابات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (٧٥)، كما تكون أقل درجة (٢٥)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الشفقة بالذات، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الشفقة بالذات لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- مقياس الرفاهية النفسية (إعداد: الباحثة).

مبررات إعداد المقياس:

- ١- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن أعمار عينة الدراسة.
- ٢- معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جداً يؤدي إلى ملل وتعب هؤلاء الطلاب.
- ٣- معظم المفردات والأبعاد في المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة الدراسة.
- ٤- يتناول البحث الحالي مرحلة عمرية لم تتوفر لها مقاييس ملائمة لقياس الرفاهية النفسية. وبناء على ما سبق قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

ولإعداد مقياس الرفاهية النفسية قامت الباحثة بالاتي:

- أ- الإطلاع على الأطر النظرية والكثير من الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية.
- ب- تم الإطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الرفاهية النفسية.
- ج- في ضوء ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الفوبيا الاجتماعية، مكوناً من (١٢) مفردة. وقد اهتمت الباحثة بالدقة في صياغة عبارات المقياس، بحيث لا تحمل العبارة أكثر من معنى، وأن تكون محددة وواضحة بالنسبة للحالة، وأن تكون واضحة ومفهومة، وأن تكون مصاغة باللغة العربية، وألا تشتمل على أكثر من فكرة واحدة.

الخصائص السيكمترية لمقياس الرفاهية النفسية:

أولاً- حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تمّ عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض المفردات والتي قل الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون، وبناء على ذلك لم يتم حذف أي مفردة لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن (٨٠%).

٢ - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية (صدق التمايز)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرفاهية النفسية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعى الأدنى ن=١٣		الإرباعى الأعلى ن=١٣	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٠١	١١.٧٤٨	١.٩٧	١٩.٦٢	٢.٢١	٣٢.١٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الطلاب ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض، وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثانياً- ثبات المقياس:

١- طريقة إعادة التطبيق:

وتمّ ذلك بحساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمنى قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت معاملات

الارتباط (٠.٦٧١) وهي دالة عند (٠.٠٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطى نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة.

٢- طريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الرفاهية النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت القيمة (٠.٨٢١) وهي مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٣- طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت (٥٠) من طلاب التعليم النوعي، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل تلميذ على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (٥):

جدول (٥)

مُعاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان - براون	جتمان
٠.٨٠٧	٠.٧٢٧

يتضح من جدول (٥) أنّ معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للرفاهية النفسية.

ثالثاً- الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠.٥٢٨	٧	**٠.٥١٤	١
**٠.٦٠٩	٨	*٠.٢١٨	٢
**٠.٤٣٢	٩	**٠.٥٣٢	٣
**٠.٤٨٧	١٠	**٠.٦١٤	٤
**٠.٥٣٢	١١	**٠.٥١٧	٥
**٠.٥٨٢	١٢	**٠.٤٦٩	٦

* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أنّ كل مفردات مقياس الرفاهية النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (٠.٠٥، ٠.٠١)، أى أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

الصورة النهائية لمقياس الفوبيا الاجتماعية:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (١٢) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات.

طريقة تصحيح المقياس:

حددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (دائماً، أحياناً، نادراً) على أن يكون تقدير الاستجابات (١، ٢، ٣) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (٣٦)، كما تكون أقل درجة (١٢)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الرفاهية النفسية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين مفهوم الذات والقلق الاجتماعي، والجدول (٧) يوضح النتيجة.

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين مقياسي الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي

(ن = ٢٠٠)

الرفاهية النفسية	ن	عينة الدراسة	الشفقة بالذات
**٠.٤٩٧	١٠٠	الذكور	
**٠.٦١٧	١٠٠	الإناث	
**٠.٥٩٧	٢٠٠	العينة ككل	

** دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياسي الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة قد تحقق.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الشفقة بالذات لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) t-test للمجموعتين، والجدول (٨) يوضح النتيجة.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الشفقة بالذات لدى طلاب التعليم النوعي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث ن = ١٠٠		الذكور ن = ١٠٠	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٠١	٤٢.١٩٧	٤.٤٩	٥٨.٨٨	٢.٣٩	٣٧.٣٨

بالنظر في جدول (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الإناث، حيث كانت قيمة (ت) = (٤٢.١٩٧)، وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبذلك يكون الفرض الثاني للدراسة قد تحقق.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرفاهية النفسية لدى الذكور والإناث من طلاب التعليم النوعي".
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) t-test للمجموعتين، والجدول (٩) يوضح النتيجة.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت في الرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث ن = ١٠٠		الذكور ن = ١٠٠	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٠١	٨٧.٥٧٦	٠.٨٢	٢٧.٦٤	١.٢٣	١٤.٦٦

بالنظر في جدول (٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث، حيث كانت قيمة (ت) = (٨٧.٥٧٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبذلك يكون الفرض الثالث للدراسة قد تحقق.

مناقشة نتائج الدراسة:

بعد العرض السابق لنتائج الدراسة يمكن مناقشتها وتفسيرها في ضوء الفروض والدراسات السابقة وذلك على النحو التالي:

أسفرت النتائج عن وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي لصالح الإناث؛ حيث كانت الدرجات في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي مرتفعة عند الإناث عن الذكور، كما تحقق بالفرض الثاني والثالث.

وهذا أشارت إليه بعض الدراسات والتي منها دراسة Neff, Rude & Kirkpatrick (2007)، دراسة Benedict-Montgomery (2013)، دراسة Senyuva, et al (2013)، دراسة Agarwal & Mishra (2016)، دراسة Akin & Akin (2017)، دراسة Daltry et al (2018)؛ هذا وقد أكدت الدراسات على أن الطلاب لديهم مشكلات واضحة في الشفقة بالذات ومنها دراسة Neff et al. (2005)، دراسة Kyeong (2013)، دراسة Bluth (2016)، دراسة Zhang et al. (2016)، دراسة Mina & Farhad (2019)، دراسة فاطمة الزهراء المصري (٢٠٢١)، وكذلك الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية والتي منها دراسة Augusto- Landa et al. (2010)، دراسة Extremera et al. (2011)، دراسة Burrus et al. (2012)، دراسة Hasnain et al. (2014)، دراسة Augusto- Lande et al. (2019).

ملخص النتائج:

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية دالة عند (٠.٠١) بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، كما أسفرت عن وجود فروق دالة احصائيا عند (٠.٠١) بين كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي لصالح الذكور.

توصيات الدراسة:

- توصى الباحثة استنادًا إلى ما كشفت عنه الدراسة الحالية بما يلي:-
- 1- الاهتمام بسلوكيات طلاب التعليم النوعي.
 - 2- الاهتمام بتحسين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.
 - 3- عقد دورات تدريبية لتوضيح خصائص هذه الفئة في نموهم المتكامل.

بحوث مقترحة:

- استنادًا إلى الدراسات السابقة ونتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة عدد من الموضوعات البحثية التي تحتاج إلى إجراء مزيد من الدراسات للوقوف على نتائجها:
- 1- برنامج إرشادي انتقائي لتحسين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.
 - 2- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- المصري، فاطمة الزهراء. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض اجترار الأفكار السلبية وتنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً ذوي الكمالية العصابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١١)، ٣٢١ - ٣٩٦.
- البحيري، محمد رزق. (٢٠٠٩). إسهام بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالألكسيثيميا لدى عينة من الأطفال من ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقياً. *دراسات نفسية*، ١٩ (٤)، ٨١٥ - ٨٨٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Agarwal, S. & Mishra, P. (2016). Relationship between mindfulness and spiritual intelligence among bank employees. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(3), 356-358
- Akin, A. & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students? *Journal Religion and Health*, 56, 109-117.

- Augusto-Landa, J., Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.
- Augusto-Landa, J., Martos, M., & Lopez-Zafra., E.(2019). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict of psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- Benedict-Montgomery, M. (2013). The relationships between spiritual intelligence, self-compassion, and life satisfaction [Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, San Francisco Campus, Alliant University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Bluth, K., Roberson, P., Galylord, S. & Faurot, K., Grewen, K., Arzon, S. & Girdler, S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109.
- Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133 -1143.
- Burrus,J.,Betancourt, A., Holtz, S., & Minsky, J.(2012). Emotional intelligence relates to well-being: Evidence from the Situational Judgment Test of Emotional Management, *Applied Psychology: Health and Well-being*, The International Association of Applied Psychology, Blackwell publishing LTD.
- Daltry, R., Mehr, K., Sauers, L. & Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students. *Educational Research and Reviews*,13(17), 617-621.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Calan, C., & Salguero, J. (2011). emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51, 11-16.
- Germer, K. & Neff, D. (2013). Self- cCompassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69 (8), 1-12.
- Hasnain, N., Wazid, S., & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young

- adult assamese males and females. *Journal of Humanities and Social Science*, 19 (2),44-51.
- Iejo, C., Gomez-Lopez, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2325, 1-22 .
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion (Washington, D.C.)* 19(1), 183-187.
- Kurt, N., & Demirbolat, A. (2019). Investigation of the relationship between psychological capital perception, psychological well-being and job satisfaction of teachers. *Journal of Education and Learning*, 8 (1), 87-99.
- Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean Cyber University students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899–902.
- Mina, M. & Farhad, K. (2019). The prediction of academic buoyancy based on personality traits: Mediation effect of self-compassion. *Journal of Psychology*, 22 (4), 448 -466.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Self & Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, (5), 1-12.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287.
- Neff, K., Kirk, L. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Senyuva, E., Kaya, H., Isik, B., & Bodur, G. (2013). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 1-9.
- Utvær, B. & Haugan, G. (2016). The academic motivation scale: Dimensionality, reliability, and construct validity among vocational students. *Nordic Journal of Vocational Education and Training*, 6 (2), 2, 17-45.

Zhang, Y., Luo, X., Che, X. & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-6.