الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية

إعداد
أ/ أميره بنت امعادي علاجي
ماجستير التربية (تخصص الإرشاد النفسي)

الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية أميره بنت امعادي علاجي

تخصص الإرشاد النفسي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة جازان، جازان، المملكة العربية السعودية.

البريد الالكتروني: rosy-aa-rose@hotmail.com

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى انتشار الهناء النفسي كما يهدف لتحديد مستوى انتشار الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية, وإمكانية الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية, وايضًا إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية, من خلال استخدام مقياس الهناء النفسي إعداد: (Ryff,1995; 2000; 2014 ترجمة: محمد غازي, 2019), ومقياس الشفقة بالذات إعداد: (Neff,2003 ترجمة: رياض العاسمي,2015), وتكونت عينة البحث من (96) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية واستخدمت الأهمية النسبية ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتحليل الإحصائي, وتوصلت النتائج إلى أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للهناء النفسي لدى الطالبات عينة البحث بلغت 73.83% وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى الهناء النفسي لديهن, كما أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى الطالبات عينة البحث بلغت 63.11% وهي قيمة متوسطة؛ مما يشير إلى انتشار مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدراسة بشكل متوسط, كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين الدرجة الكلية للهناء النفسي والدرجة الكلية للشفقة بالذات وأبعادهم المدروسة, كما توصلت النتائج إلى أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي بلغت (5.490) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات, الهناء النفسي, طالبات المرحلة الثانوية.

Psychological Well-Being and Its Relationship to Self-Compassion among Girls High School Students

Amira Amadi Elaji

Psychological Counseling, Department of Psychology, Faculty of Education, Jazan University, Jazan, Kingdom of Saudi Arabia

Email: rosy-aa-rose@hotmail.com

Abstract:

The present study aims to determining level of psychological well-being and self-compassion among female high school students. It aims to recognize correlative relationship between psychological well-being and self-compassion among female high school students. Girls, it aims to predict self-compassion throughout psychological well-being among female high school students applying Psychological Well-Being Scale prepared by (Ryff, 1995; 2000; 2004; translated by Ghazy,M 2019) and Self-Compassion Scale prepared by (Neff, 2003; translated by Al-Asemi,R 2015). The research participants consisted of (96) Girls high school students. The present study applies different statistical analysis methods as relative importance, Pearson correlation coefficient and multiple gradient regression analysis. The findings of the study show that the total score of relative importance of psychological well-being among female students is 73.83% . It represents a high level of psychological well-being among participants. It also concludes that relative importance of the total score of self-compassion among participants is 63.11%, It represents a moderate level of self-compassion prevalence among participants. The findings also reveal a statistically significant correlative relationship at 0.01 and 0.05 level between the total score of psychological well-being and the total score of self-compassion including its dimensions. Finally, it concludes that F value to recognize predictability of the total score of self-compassion throughout the dimensions of psychological well-being is 5.490, that is a statistically significant value at 0.01 level.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, Girls high school students.

مدخل إلى البحث:

اهتم خبراء التربية وعلم النفس الحديث بالجوانب الايجابية في شخصية الأفراد, وأصبح الميل للتعمق في دراسة وبحث كل ما يساعد على تنمية المرونة والهناء النفسي وتخطي المواقف المؤلمة, لذلك ظهر لنا في الفترة الأخيرة اهتمام واضح بالمتغيرات التي من شانها مساعدة الفرد على تخطي تلك المواقف بطريقة نفسية سليمة, ومن أبرزها الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الايجابية في شخصية الفرد, حيث اهتمت (Neef,2003) بهذا المفهوم وظهر جليًا في الأبحاث والدراسات التي قامت بها, حيث ترى أن مفهوم الشفقة بالذات يتضمن بُعدًا أساسيًا لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية, كما أن الشفقة بالذات تُعد مصدرًا مهمًا للسعادة والهناء النفسي.

وقد اشارت (Neff;Germer,2017,2) أنه إذا تم تقديم برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب يهدف لنشر الشفقة بالذات سيكون لديهم استعداد لفهم الآخرين بطريقة أكبر, وكيفية الاستفادة من مواقف الفشل, وعدم الوقوف عند نقطة معينة في حالات الاحباط, وتنمية التفكير الايجابي فيما يتعلق بالإطار المرجعي المعتاد للفرد وجعل الأمور في نصابها الصحيح.

وبناءً على ذلك تُشيد الباحثة بالتطور الحاصل في المملكة العربية السعودية في التعليم, ورغبة وزارة التعليم بالاهتمام بالجوانب التي لها صلة بالطلاب سواء من الناحية المعرفية او النفسية او الاجتماعية, من حيث التقلبات الحاصلة في القرن الحادي والعشرين من سرعة انتشار التقنية, وإدخال الكثير من التعديلات على نظام التعليم يجعلنا نسلط الضوء على المتغيرات التي تساعد الطلاب على تقبل هذه التغيرات بمرونة نفسية, واستعداد ايجابي وقدرة على تخطي الصعاب والاحباطات والخبرات المؤلمة بمسؤولية مباشرة من الطالب ذاته.

ويتضح مما سبق؛ أهمية دراسة الشفقة بالذات والاهتمام بها, حيث ترى نيف وماك جيهي أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية, فهم أكثر مرونة, وأكثر انفتاحًا على خبراتهم, وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالهناء النفسي والشخصية الناضجة, فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل, قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف

بدلًا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات نتيجة لما يحدث لهم.(في: العاسمي,2014, 19).

لذا كان من المهم معرفة مدى انتشار كلًا من الهناء النفسي والشفقة بالذات, والعلاقة الارتباطية بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

مشكلة البحث:

تُعد المرحلة الثانوية من أهم المرحل الدراسية التي تُكون شخصية الطلاب, وهي مرحلة التأثير الأكبر في البناء النفسي لهم فكثير من الخبرات التي يمرون بها قد تكون سببًا في التغييرات الانفعالية الحاصلة سواء كانت خبرات سلبية أو ايجابية, لذلك وجب دراسة المتغيرات التي قد تساعد في جعل شخصية الطالب ذات طابع مرن يتغلب على ما يصادفه من احباطات أو سلبيات قد تشوه نظرته لنفسه او قدرته على المقاومة او تخطيه الخبرات المؤلمة.

لذا يعتبر انتشار الشفقة بالذات بين الطلاب مصدر لتجنب المعاناة التي قد يعاني منها سواء نتيجة الظروف الخارجية أو الداخلية, فهي وسيلة شفاء لطيفة لأوجه القصور في الشخصية أو نتيجة لارتكاب الأخطاء بحكم المرحلة العمرية وما يصحبها من تغيرات انفعالية.(Neff;Germer,2017,1) .

ومن خلال عمل الباحثة كمرشدة طلابية, لاحظت كثير من المشكلات التي تتعلق بالجانب الدراسي والذي يتمثل في ضعف الدافعية وانخفاض التحصيل, وأيضًا التي تتعلق بالجانب السلوكي متمثلة في عدم الانضباط المدرسي, وظهور حالات العنف والتنمر, وعدم المبالاة بالعقوبات المترتبة على الانحرافات السلوكية, حيث تُؤثر في الطالبة كل خبره تمر بها لا سيما الخبرات المؤلمة التي لا تستطيع التعامل معها, فتحدث لها بعض التغييرات غير المرغوبة والتي تنعكس على سلوكها فتوجهه نحو ذاتها اولًا ثم جماعة الأقران. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Breines;Chen,2012, 7) بأن الشفقة بالذات تحفز الأفراد على تحسين نقاط الضعف في الشخصية, وكذلك تعمل على تحسين الأداء في الاختبارات, فالطلاب الذين يملكون مستويات عالية من الشفقة بالذات يتولد لديهم دافع لتجنب حالات الفشل في الاختبارات, وتجاوز حالات الضعف التي يمرون بها, عن طريق بذل مجهود أكبر أثناء فترة الاختبارات.

ولما كان الهناء النفسي أحد العوامل التي تحدد التغييرات في حياة الأفراد من الناحية الانفعالية, والهوية, والرضا عن الحياه, والنظرة للذات, والخبرة التي ترتبط بالخصائص الايجابية والسلبية للطالب, الأمر الذي حمل الباحثة لدراسة هذا المفهوم

والوقف على طبيعة هذا المتغير ومدى انتشاره بين الطلاب في البيئات التعليمية, ومدى وجود علاقة ارتباطية بمفهوم الشفقة بالذات وذلك ضمن ندرة الدراسات التي تناولت هاذين المتغيرين على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام على حد علم الباحثة.

وبناءً على ما سبق؛ فقد أشارت نتائج دراسة (خزام,2016, 580) أن الهناء النفسي ذو أهمية في البيئة التعليمية فتمتع الطلاب بالهناء النفسي يؤثر ايجابيًا على جودة التعليم والتعلم.

وترى الباحثة أن أهمية الدور الذي يقوم به الإرشاد النفسي في البيئات التعليمية والتربوية في ملاحظة ما يظهر لدى الطلاب من ظواهر نفسية تتعلق في مدى رضاهم عن الحياة, ودرجة تقبل الذات, ومدى استقلاليتهم, وكيفية تكوين العلاقات الايجابية الصحيحة داخل البيئة المدرسية وهذا تفصيلًا لمفهوم أشمل يسمى بالهناء النفسي والذي يرتفع مستواه لدى الطلاب الذين لديهم القدرة على إظهار الرحمة بأنفسهم عندما يمرون بأي موقف صعب او محبط وتحويله لخبره جيدة تزيد من مستوى اليقظة العقلية, فالطلاب الذين يمتلكون مستويات عالية من الشفة بالذات لديهم توافق نفسي جيد في المدرسة وفي العلاقة بالمعلمين وزملائهم الطلاب وينعكس ذلك على مستوى الدافعية للتعليم والمستوى الاكاديمي لديهم. فقد توصلت نتائج دراسة (الحربي,2012, 524) أن كثير من السلوكيات غير المرغوبة كالعنف وغيرها التي قد تُشغل المدرسة عن وظيفتها الفعلية يمكن التخفيف منها عن طريق نشر الهناء النفسي لدى الطلاب, فهو يشمل على المكون المعرفي والوجداني للطالب حيث يعمل على تكوين شخصية سوية وبنّاءة.

وعلى الرغم من أن الشفقة بالذات تساعد على التقليل من المشاعر السلبية, حيث أن الطلاب المشفقين على ذواتهم لا يكبتون مشاعرهن السلبية وإنما يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الأفكار والعواطف غير المرغوب بها, حيث لا تستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية وإنما تظهر الشفقة بالذات عن طريق احتضان المشاعر السلبية وتفهمها وتحويلها لجوانب واقعية ترتبط بالهناء النفسي والرضا عن الحياة والحكمة والإيجابية الاجتماعية, على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من الشفقة بالذات.(Leary et al, 2007, 894).

وفي ضوء ذلك؛ يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ما مدى انتشار الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ما مدى انتشار الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- هل يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

-أهمية البحث:

الأهمية النظرية

1. يأتي هذا البحث لتسليط الضوء على أهمية الجوانب النفسية وما يترتب عليها من أعراض تؤثر في جميع جوانب الشخصية للطلاب, لا سيما في البيئة التعليمية.
2. تقديم الفائدة من نتائج هذا البحث للمهتمين أو العاملين في الميدان التربوي والمؤسسات التعليمية والتربوية الأخرى.

الأهمية التطبيقية

1. تقديم بعض المؤشرات حول كيفية تحقيق التوازن بين الجانب المعرفي والجانب النفسي للطلاب, لتحقيق الرضا والاستفادة من الخبرات الحياتية.
2. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تدريب المعلمين على كيفية توجيه الطلاب نفسيًا في حالات الاخفاق والتسرب الدراسي, والاحباطات المتعلقة بنتائج الاختبارات.

- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد مستوى انتشار الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- تحديد مستوى انتشار الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
- إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

- مصطلحات البحث:

مفهوم الهناء النفسي: Psychological Well-Being

يُعرف (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) الهناء النفسي بأنه تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقويم على مكونين، هما: الإرجاع أو ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء النفسي مفهومًا شاملًا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضًا من المزاج السلبى، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.(في: عبدالخالق؛عيد,2011, 16).

ويُعرف الهناء النفسي إجرائيًا في هذا البحث بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الهناء النفسي.

مفهوم الشفقة بالذات: Self- Compassion

تُعرف (Neff,2003,224) الشفقة بالذات بأنها" الانفتاح على المعاناة الشخصية وتحريكها, واختبار الشعور بالرعاية واللطف تجاه الذات, واتخاذ موقف تفهم بدون إصدار أحكام اتجاه أوجه القصور والفشل, وأن تجربة المرء هي جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة.

وتُعرف الشفقة بالذات إجرائيًا في هذا البحث بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الشفقة بالذات.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة بين الهناء النفسي والشفقة بالذات.

- المشاركات Participants:

انقسمت عينة المشاركات إلى مجموعتين هما:

- مجموعة حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس الهناء النفسي, ومقياس الشفقة بالذات, وبلغ عدد المشاركات (50) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة محلية

الثانوية بمنطقة جازان.

- مجموعة الدراسة الميدانية: قامت الباحثة باختيار عينة المشاركات في الدراسة الميدانية والبالغ عددهن (96) طالبة بالمدرسة الثانوية الأولى بمحافظة أبي عريش بمنطقة جازان.

- أدوات البحث:

استعانت الباحثة بالأدوات التالية:

- مقياس الهناء النفسي:(إعداد: Ryff,1995; 2000; 2014 ترجمة: محمد غازي, 2019).

- مقياس الشفقة بالذات:(اعداد: Neff,2003 ترجمة: رياض العاسمي,2015).

أولًا: الهناء النفسي

تم استخدام مقياس الهناء النفسي لـ (Ryff, 1995; 2000; 2014) وترجمه محمد غازي الدسوقي(2019) وتكون المقياس من خمسة أبعاد(العلاقات الإيجابية, الاستقلالية, قبول الذات, النمو الشخصي), وأحتوى المقياس على (20) عبارة.

طريقة التصحيح:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (18) عبارة, بتدرج خماسي للإجابة يبدأ (دائمًا, غالبًا, أحيانًا, نادرًا, ابدًا), حيث تأخذ هذه الاستجابات الدرجات الخمس (1,2,3,4,5), حيث تتراوح الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من 27-135.

تقدير صدق وثبات المقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس للتطبيق؛ تم حساب الآتي:

اولًا: الصدق

صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات لمقياس الهناء النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (50) طالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الهناء النفسي

العلاقات الإيجابية		الاستقلالية		قبول الذات		النمو الشخصي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
6	0.743**	11	0.590**	1	0.700**	15	0.008
7	0.654**	12	0.545**	2	0.635**	17	0.645**
8	0.514**	13	0.598**	3	0.012	18	0.661**
9	0.612**	14	0.637**	4	0.588**	19	0.657**
10	0.555**	16	0.702**	5	0.674**	20	0.699**
**دال عند مستوى 0.01							

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 ، فيما عدا العبارة (3) من بُعد قبول الذات، والعبارة (15) من بُعد النمو الشخصي، حيث كانت معاملات الارتباط الخاصة بهاتين العبارتين غير دالة إحصائيًا؛ لذا تم حذفهما من المقياس؛ مما يشير إلى صدق المقياس, وبذلك يكون العدد النهائي لمفردات المقياس لعينة البحث (18) مفردة.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي

البُعد	العلاقات الإيجابية	الاستقلالية	قبول الذات	النمو الشخصي
العلاقات الإيجابية	-			
الاستقلالية	0.545**	-		
قبول الذات	0.499**	0.640**	-	
النمو الشخصي	0.589**	0.709**	0.675**	-
الدرجة الكلية	0.611**	0.635**	0.566**	0.666**

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ودرجة الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيًا: الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (3) معاملات الثبات لمقياس الهناء النفسي

م	البُعد	معامل الفا كرونباخ للثبات
1	العلاقات الإيجابية	0.730
2	الاستقلالية	0.746
3	قبول الذات	0.702
4	النمو الشخصي	0.721
5	الدرجة الكلية	0.803

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (0.730 – 0.746 – 0.702– 0.721 – 0.803) وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانيًا: مقياس الشفقة بالذات:

تم استخدام مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته Neff(2003) وقام بترجمته رياض العاسمي, ومحمد السيد, وفتحي عبدالرحمن, وعلي العمري (2015), وتكون المقياس من خمسة أبعاد (الرحمة بالذات, اليقظة العقلية, الإنسانية العامة, العزلة, الحكم الذاتي, الافراط في التوحد), وتكون المقياس من (26) عبارة.

طريقة التصحيح:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (26) عبارة, بتدرج خماسي حسب أسلوب ليكرت (تنطبق تماما, تنطبق بدرجة كبيرة, تنطبق بدرجة متوسطة, تنطبق بدرجة قليلة, لا تنطبق تماما), حيث تأخذ هذه الاستجابات الخمس الدرجات (1,2,3,4,5), وتم التعامل في هذا البحث مع الأبعاد الفرعية حيث تكون كل العبارات موجبة الاتجاه.

اولًا: الصدق

صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات لمقياس الشفقة بالذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (50) طالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

الرحمة بالذات		الحكم الذاتي		الإنسانية العامة		العزلة		اليقظة العقلية		الافراط في التوحد	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
5	0.564**	1	0.679**	3	0.743**	4	0.558**	9	0.691**	2	0.573**
12	0.652**	8	0.744**	7	0.573**	13	0.730**	14	0.544**	6	0.502**
19	0.709**	11	0.659**	10	0.732**	18	0.617**	17	0.608**	20	0.613**
23	0.721**	16	0.622**	15	0.721**	25	0.537**	22	0.513**	24	0.529**
26	0.619**	21	0.732**								
**دال عند مستوى 0.01											

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 ، ؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي

البُعد	الرحمة بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة	العزلة	اليقظة العقلية	الافراط في التوحد
الرحمة بالذات	-					
الحكم الذاتي	0.136	-				
الإنسانية العامة	0.298**	0.067	-			
العزلة	0.194*	0.427**	0.036	-		
اليقظة العقلية	0.448**	0.066	0.645**	0.022	-	
الافراط في التوحد	0.123	0.334**	0.034	0.345**	0.030	-
الدرجة الكلية	0.618**	0.543**	0.450**	0512**	0.430**	0.452**

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 ، كذلك وجود علاقة ارتباطية بين بعض الأبعاد وبعضها البعض دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، ومستوى 0.05؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيًا: الثبات

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (6) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

م	البُعد	معامل الفا كرونباخ للثبات
1	الرحمة بالذات	0.705
2	الحكم الذاتي	0.769
3	الإنسانية العامة	0.713
4	العزلة	0.702
5	اليقظة العقلية	0.734
6	الافراط في التوحد	0.729
7	الدرجة الكلية	0.860

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (0.705 – 0.769 – 0.713– 0.702 – 0.734 – 0.729 – 0.860) وهي معاملات ثبات عالية؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

عرض النتائج وتفسيرها:

الفرض الأول: لا ينتشر الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية لكل بُعد من أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية للهناء النفسي لدى عينة الدراسة

م	البُعد	عدد العبارات	القيمة العظمى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب
1	العلاقات الإيجابية	5	20	14.048	2.707	70.24	3
2	الاستقلالية	5	20	13.417	2.348	67.09	4
3	قبول الذات	4	16	13.582	2.171	84.89	1
4	النمو الشخصي	4	16	12.109	1.793	75.68	2
5	الدرجة الكلية	18	72	53.157	6.176	73.83	

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن أكثر أبعاد الهناء النفسي انتشارًا هو بُعد قبول الذات؛ حيث كانت الأهمية النسبية له 84.89 %، يليه في المرتبة الثانية بُعد النمو الشخصي بأهمية نسبية 75.68%، ويأتي في المرتبة الثالثة بُعد العلاقات الإيجابية بأهمية نسبية 70.24%، بينما يحتل بُعد الاستقلالية المرتبة الرابعة حيث كانت الأهمية النسبية له 67.09 %.

كما يتضح من الجدول أيضًا أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للهناء النفسي لدى الطالبات عينة البحث بلغت 73.83% وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير إلى ارتفاع مستوى الهناء النفسي لديهن.

وفي ضوء ذلك يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على" ينتشر الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية".

الفرض الثاني: لا تنتشر الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية لكل بُعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية للشفقة بالذات لدى عينة الدراسة

م	البُعد	عدد العبارات	القيمة العظمى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية %	الترتيب
1	الرحمة بالذات	5	25	17.014	3.111	68.06	2
2	الحكم الذاتي	5	25	13.959	3.687	55.84	6
3	الإنسانية العامة	4	20	12.822	3.433	64.11	3
4	العزلة	4	20	12.123	3.146	60.62	5
5	اليقظة العقلية	4	20	13.822	3.343	69.11	1
	الافراط في التوحد	4	20	12.301	3.145	61.51	4
	الدرجة الكلية	26	130	82.041	11.549	63.11	

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن أكثر أبعاد الشفقة بالذات انتشارًا هو بُعد اليقظة العقلية؛ حيث كانت الأهمية النسبية له 69.11%، يليه في المرتبة الثانية بُعد الرحمة بالذات بأهمية نسبية 68.06%، ويأتي في المرتبة الثالثة بُعد الإنسانية العامة بأهمية نسبية 64.11%، ويحتل بُعد الافراط في التوحد المرتبة الرابعة بأهمية نسبية 61.51 %، ويأتي بُعد العُزلة في المرتبة الخامسة بأهمية نسبية 60.62%، بينما يحتل بُعد الحُكم الذاتي المرتبة السادسة والأخيرة بأهمية نسبية 55.84%.

كما يتضح من الجدول أيضًا أن الأهمية النسبية للدرجة الكلية للشفقة بالذات لدى الطالبات عينة البحث بلغت 63.11% وهي قيمة متوسطة؛ مما يشير إلى انتشار مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدراسة بشكل متوسط.

وفي ضوء ذلك يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على "تتشر الشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ".

الفرض الثالث: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية"

لمعرفة العلاقة بين الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات عينة البحث على مقياسي الهناء النفسي والشفقة بالذات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9) معاملات الارتباط بين درجات الهناء النفسي والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة (ن=146)

الشفقة بالذات / الهناء النفسي	الرحمة بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة	العُزلة	اليقظة العقلية	الافراط في التوحد	الدرجة الكلية
العلاقات الإيجابية	.231**	-.232**	.094	-.142	.344**	-.208*	.020
الاستقلالية	-.006	.246**	.064	-.245**	.205*	-.264**	.189*
قبول الذات	.234**	-.247**	.132	-.086	.327**	-.090	.070
النمو الشخصي	.225**	-.140	.338**	.015	.208*	.031	.267*
الدرجة الكلية	.246**	-.322**	.210*	-.182*	.404**	-.214**	.151*
**دال عند مستوى 0.01				*دال عند مستوى 0.05			

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- **وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين بُعد العلاقات الإيجابية وكل من الرحمة بالذات والحكم الذاتي والإنسانية العامة واليقظة العقلية والإفراط في التوحد؛ حيث كانت معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، 0.05 .**
- **عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين العلاقات الإيجابية وكل من الإنسانية العامة والعزلة والدرجة الكلية للشفقة بالذات.**

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستقلالية وكل من الحكم الذاتي والعزلة واليقظة العقلية والإفراط في التوحد والدرجة الكلية للشفقة بالذات.
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاستقلالية وكل من الرحمة بالذات والإنسانية العامة.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين قبول الذات وكل من الرحمة بالذات والحكم الذاتي واليقظة العقلية.
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين قبول الذات بين كل من الإنسانية العامة والعُزلة والإفراط في التوحد والدرجة الكلية
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين النمو الشخصي وكل من الرحمة بالذات والإنسانية العامة واليقظة العقلية والدرجة الكلية.
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين النمو الشخصي وكل من الحكم الذاتي والعزلة والإفراط في التوحد.
- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للهناء النفسي وكل من الرحمة بالذات والحكم الذاتي والإنسانية العامة والعُزلة واليقظة العقلية والإفراط في التوحد والدرجة الكلية.

الفرض الرابع: يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال الهناء النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

لمعرفة إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (10) نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي.

أبعاد الهناء النفسي	R معامل الارتباط الجزئي	R^2	R^2 النموذج	قيمة (ف)	B معامل الانحدار	الخطأ المعياري	β	قيمة (ت)
النمو الشخصي	267.	071.	058.	5.490**	504.1	533.	233.	2.820 **
الاستقلالية	189.	036.	029.		954.	407.	194	342.2**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي بلغت (5.490) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي.

كما يتضح من الجدول أيضًا أن أكثر الأبعاد المدروسة اسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات هو بُعد النمو الشخصي حيث بلغت القيمة التنبؤية له 2.820 وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (0.267) وقيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (R2 النموذج) 0.58 وهذ معناه أن النمو الشخصي يسهم بنسبة 5.8% في التنبؤ بالشفقة بالذات.

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد الاستقلالية حيث بلغت القيمة التنبؤية له (2.342) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي 0.189 وقيمة معامل التفسير 0.029 وهذا معناه أن بُعد الاستقلالية يُسهم بنسبة 2.9 % في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة الدراسة، ويوضح الجدول التالي القيم التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة الانحدار.

جدول (11) القيم التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة الانحدار

أبعاد الهناء النفسي	β	قيمة(ت)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العلاقات الإيجابية	.011	.128	.020	غير دال
قبول الذات	.016	.190	.070	غير دال

يتضح من الجدول السابق:

أن القيمة التنبؤية لكل من العلاقات الإيجابية وقبول الذات في التنبؤ بالشفقة بالذات غير دالة إحصائيًا لذا لم تدخل معادلة الانحدار.

تفسير نتائج فروض البحث:

تشير نتائج الأهمية النسبية للفرض الأول على انتشار الهناء النفسي بين الطالبات في البيئة المدرسية بنسبة 73.83% للدرجة الكلية, وهذا دليل على ارتفاع الهناء النفسي لدى الطالبات حيث لديهم القدرة على قبول الذات بنسبة 84.89%، والذي ينبع من قدرة الطالبة على النمو والتطور بما يثري شخصيتها والجوانب الخاصة في حياتها بنسبة 75.68%, اما العلاقات الإيجابية في محيط الطالبة سواء في داخل المدرسة أو خارجها يُسهم في انتشار الهناء النفسي لديها بنسبة 70.24%, اما قدرة الطالبة على الاستقلالية فتأتي بنسبة أقل من النسب السابقة ربما بحكم المرحلة التي تمر بها الطالبة وسيطرة الجانب الانفعالي لديها حيث كانت بنسبة 67.09 %, وهذا ينطبق مع دراسة خزام (2016) حيث تمتع الطلاب بالهناء النفسي دليل على جودة التعليم والتعلم.

أما انتشار الشفقة بالذات لدى الطالبات فقد كان بنسبة63.11% وهي قيمة متوسطة؛ مما يشير إلى انتشار مستوى الشفقة بالذات لدى الطالبات عينة الدراسة بشكل متوسط, وهذا ربما يؤكد ملاحظات الباحثة في الميدان التعليمي حول انخفاض مستوى الشفقة بالذات ومايترتب عليها من مشكلات دراسية وسلوكية قد تصل الى تسرب الطالبة من المدرسة. ولكن التعامل الجيد والواقعية التي تعمل الباحثة على نشرها بين الطالبات لرفع نسبة الشفقة بالذات وعدم معاقبة نفسها وتوجيه اللوم لها باستمرار نتيجة لظروف خارجة عن إرادة الطالبة كالجانب الاقتصادي للأسرة, عدم تفهم واهمال الأسرة لكل مايتعلق بالطالبة, وهذا يتوافق مع نتائج دراسة Germer & Neff (2017) حيث يستطيع الطلاب المشفقون بذواتهم تجنب المعاناة مهما كانت الظروف الداخلية والخارجية التي يعايشها الطالب.

كما أشارت نتائج الفرض الثالث بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للهناء النفسي وكل من الرحمة بالذات والحكم الذاتي والإنسانية العامة والعُزلة واليقظة العقلية والإفراط في التوحد والدرجة الكلية للشفقة بالذات, وهذا ربما يكون مؤشرًا على أن الهناء النفسي قد ينمي الشفقة بالذات لدى الطالبات بالتالي انخفاض مشكلات التحصيل الدراسي وانخفاض الدافعية, ومشكلات الانضباط الذي تعاني منه وزارة التعليم ومشكلات السلوك كالعنف والتنمر وعدم تحمل المسؤولية, وهذا ماوضحته نتائج دراسة Breines & Chen (2012) بأن الشفقة بالذات تعمل على تحفيز الأداء في الاختبارات بالتالي علاج نقاط الضعف في الشخصية.

أما نتائج الفرض الرابع فقد أشارت إلى إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي حيث بلغت (5.490) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال أبعاد الهناء النفسي, حيث أتضح أيضًا أن أكثر الأبعاد المدروسة اسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية للشفقة بالذات هو بُعد النمو الشخصي حيث بلغت القيمة التنبؤية له (2.820) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (0.267) وقيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار (R2 النموذج) 0.58 وهذ معناه أن النمو الشخصي يسهم بنسبة 5.8% في التنبؤ بالشفقة بالذات, ويأتي في المرتبة الثانية بُعد الاستقلالية حيث بلغت القيمة التنبؤية له (2.342) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي 0.189 وقيمة معامل التفسير 0.029 وهذا معناه أن بُعد الاستقلالية يُسهم بنسبة 2.9 % في التنبؤ بالشفقة بالذات لدى عينة الدراسة, وهذا يتوافق مع نتائج دراسة العاسمي (2014) في أن الأفراد المشفقين بذواتهم أكثر عقلانية وذو شخصية ناضجة حيث انخفاض النقد الذاتي وجلد الذات وتحويل الخبرات المؤلمة لنقاط ايجابية ترتبط بالرضا عن الحياة والحكمة والنواحي الاجتماعية للطلاب.

توصيات البحث:

1- إعادة تطبيق البحث الحالي على عينة اكبر من الطلاب (الذكور).

2- استحداث برامج ارشادية لتنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب (ذكور - إناث)

3- دراسة تأثير الشفقة بالذات على انخفاض معدل الدافعية والتحصيل الدراسي.

المراجع:

المراجع العربية:

الحربي, نايف محمد؛ الشوربجي, أبو عبد المجيد إبراهيم(2012).العنف الأسري وأثره على كل من الهناء الشخصي والعدوانية لدى الأبناء بالمدينة المنورة.رابطة التربويين العرب.24(2).513-558.

-خزام, نجيب ألفونس(2016).الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهة الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي.مجلة الإرشاد النفسي.جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي.46(1).579-604.

-العاسمي, رياض نايل(2014),الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد.مجلة جامعة دمشق.30(1).17-56.

-عبد الخالق, أحمد محمد؛ وعيد, غادة خالد(2011).حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية.مجلة العلوم الاجتماعية.جامعة الكويت.39(2).15-36.

-محمد غازي الدسوقي (2019). الإسهام النسبي للحاجات النفسية الأساسية والإيجابية والتدفق في الهناء لدى طلاب المرحلة الإعدادية.مجلة البحث التربوي. 36 (2). 23-119.

المراجع الأجنبية:

-Breines, J.& Chen, S.(2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. Vol. 38 .9.PP. 1133-1143

-Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, and S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. pp. 63-73, New York: Oxford University Press.

-Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self . Self and Identity, 2(2), 85-102.

-Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science,* Chap. 27. Oxford University Press.

-Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & .Farrow, V. (2008). The assessment of present- moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale .Assessment, 15,04 -223.

-Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92, 887- 904.