

Self-compassion and its relationship to psychological well-being among female students at the University of Hail

Ms. Rehab Mujzi Alshammari

Hail University | KSA

Received:

20/06/2025

Revised:

02/07/2025

Accepted:

13/07/2025

Published:

30/10/2025

* Corresponding author:

r1.aljbr@gmail.com

Citation: Alshammari, R.

M. (2025). Self-

compassion and its

relationship to

psychological well-being

among female students at the University of Hail.

Journal of Educational and Psychological Sciences,

9(11S), 126 – 145.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.E220625>

2025 © AISRP • Arab

Institute for Sciences &

Research Publishing

(AISRP), United States, all

rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: This study aimed to identify the relationship between self-compassion and psychological well-being among female students at the University of Hail. The study followed the descriptive, correlational approach, and the study sample consisted of (175) female students, who were selected by a simple random method. The study tools were: the self-compassion scale prepared by Neff (2003) and translated by Daoud, & Break. (2017), and the psychological well-being scale prepared by Al-Shehri (2023). The results of the study showed that there is a strong positive correlation with statistical significance between self-compassion and psychological well-being among female students at the University of Hail. There were also no statistically significant differences in the level of self-compassion and the level of psychological well-being between outstanding and non-achieving female students at the University of Hail. In light of the results of the study, a set of recommendations.

Keywords: self-compassion, psychological well-being, female students at the University of Hail.

التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل

أ. رحاب مجزى الشمري

جامعة حائل | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (175) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة. وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003) وتمت ترجمته من قبل داود وبريك (2017)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد الشهري (2023). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل. وفي ضوء نتائج الدراسة تمت صياغة مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، الرفاهية النفسية، طالبات جامعة حائل.

1- المقدمة.

يعد التعليم ركيزة أساسية للتطوير بدءًا من الأفراد ووصولًا للمجتمعات، فهو بمثابة استثمار للمجتمع أجمع، ولذلك نجد رؤية المملكة العربية السعودية (رؤية 2030، 2016) تضمنت برنامج تنمية القدرات البشرية؛ حيث يستهدف البرنامج عدة أهداف وأهمها تمكين الأفراد من خلال تطوير المهارات وتنمية المعارف، فكل ما يساهم في رفع مستوى المعرفة والوعي لدى الأفراد، يؤدي إلى زيادة العمل والابتكار، وبدوره يعزز التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وتعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل التعليم حيث توائم ما بين احتياجات سوق العمل وكل من التخصصات والمهارات المناسبة لذلك.

كما تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة والمفصلية في حياة الطالب، وتحمل العديد من المصاعب والتحديات التي تواجه الطلبة، وبدورها تؤثر على عدة جوانب ومن أهمها الجانب النفسي، ووعي الطلبة بهذا الجانب هو من يحدد التأثير بالأحداث والعقبات من عدمه، وبالأستناد إلى الدراسات السابقة نجد دراسة عبد المجيد (2023) وضحت تأثير التعاطف مع الذات على الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، فكلما زاد تعاطف الطالب تجاه ذاته قلل ذلك من الأعراض الاكتئابية لديه، مما يبين لنا أهمية التعاطف مع الذات خصوصًا لدى الطلبة في الجامعات، لما تحويه البيئة الجامعية من تحديات تواجه الطالب أثناء فترة تعليمه، كما أشارت (Neff, 2023) إلى العلاقة ما بين التعاطف مع الذات والرفاهية فينبأ على أبحاث المجال النفسي تم التوصل إلى أن التعاطف مع الذات مرتبط بمزيد من السعادة والتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة، وهذا ما تسعى إلى تحقيقه كافة الجامعات، أن يكون الطلبة على قدر من المرونة والقوة لتخطي كل ما يعيق سير العملية التعليمية، وتمكينهم من التعلم والتطور والإنجاز، مما يعني تخريج كفاءات متمكنة محققة بذلك أهدافًا على الصعيدين الفردي والمجتمعي.

وبالنظر إلى أحدث المجالات في علم النفس الإيجابي الذي ركز فيه علماء ذلك الفرع بالبحث عن عوامل السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تسهم في تمكين الأفراد من العيش حياة مرضية ومشبعة، حيث يسعى فيها إلى تحقيق طموحاته ويوظف فيها قدراته بأقصى إمكاناته، مما يؤدي إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفه عامة (أبو حلاوة، 2014). من أجل تمكين الطلبة من مسيرة العملية التعليمية بما تقتضيه من عقبات، ومن خلال المفاهيم المنبثقة من علم النفس الإيجابي تسعى هذه الدراسة للتعرف إلى التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

2-1- مشكلة الدراسة:

بالنظر إلى كافة المؤسسات وخاصة التعليمية نجد الإنجاز أحد أهم الأهداف الرئيسة للأفراد وتحديداً الطلبة، وعليه يتم التصدي لبعض الإخفاقات والمهام الصعبة سعياً لبلوغ الهدف، مما يجعل الكثير من الطلبة يلجأ إلى لوم الذات والقسوة عليها محاولاً بذلك مواجهة الفشل، وبناء على ذلك تأتي أهمية التعاطف مع الذات التي تشير إلى أهمية بأن نكون داعمين ومتعاطفين مع أنفسنا عندما نلاحظ أوجه القصور الشخصية بدلاً من أن نحكم على أنفسنا بقسوة (Neff & Germer, 2017).

وندرك بذلك المشاعر الناتجة من الفشل ونتقبل ما نمر به بوعي كافٍ، مما يسهل علينا التعامل مع المواقف بالطرق الصحيحة. كما أن التعاطف مع الذات يشتمل على أن يكون الفرد متعاطفاً تجاه نفسه عند التفكير في نقاط الضعف، ويتذكر أن الكمال ليس مطلقاً، وعليه التعلم من أخطائه، وأن يتبنى نهجاً واعياً للأفكار والعواطف السلبية، مع اعترافه بواقعية الإخفاقات الشخصية وإبقائها في منظور متوازن (Neff & vonk, 2009).

ولأن التعاطف مع الذات يمثل جزءاً مهماً يمكن أن يؤثر ويتأثر بالرفاهية النفسية، فهي بدورها توضح لنا مدى تقبل الفرد للآخرين ورضاه عن حياته، مما يساعده ذلك على بناء صورة إيجابية عن نفسه لتحقيق أهدافه وتطلعاته المستقبلية بحسب (أحمد وفرحان، 2018). كما أن الرفاهية النفسية تتكون من تقييم الأفراد لحياتهم، وهذا التقييم قد يكون إيجابياً أو سلبياً مشتملاً على مشاعرهم وأحكامهم بشأن رضاهم عن الحياة، واهتماماتهم وردود أفعالهم العاطفية تجاه الأحداث مثل الفرح والحزن، ورضاهم عن بعض جوانب الحياة (يونس، 2011).

3-1- أسئلة الدراسة:

وبناء على ما سبق تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى التعاطف مع الذات لدى الطالبات بجامعة حائل؟
- 2- ما مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات بجامعة حائل؟
- 3- هل توجد علاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية في التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل؟

4-1-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على الآتي:

1. مستوى التعاطف مع الذات لدى الطالبات بجامعة حائل.
2. مستوى الرفاه النفسي لدى الطالبات بجامعة حائل.
3. العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
4. الفروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في كل (التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية).

5-1-أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة الحالية من خلال:

- تناولت الدراسة مفاهيم حديثة في علم النفس تتمثل في: التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة على وجه التحديد في بيئة الدراسة الحالية على حد علم الباحثة.
- تبصير الطلبة بأهمية التعاطف مع الذات، وعلاقته بالرفاهية النفسية لمواجهة العقبات في المراحل التعليمية المختلفة من خلال برامج توعية وورش عمل تركز على التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسات الحالية في إعداد برامج إرشادية لتنمية التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى عينات مختلفة.

6-1-حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية.
- الحدود البشرية: على عينة من طالبات جامعة حائل.
- الحدود المكانية: تم تطبيقها في جامعة حائل.
- الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من عام 2023-2024.

7-1-مصطلحات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- التعاطف مع الذات: عرف الضبع (2018، 588) التعاطف مع الذات بأنه: "شكل من أشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو أنه الدعم الموجه من الذات لذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية، ورؤيتها في إطار خبرات إنسانية مشتركة، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم، دون إصدار أحكام تلقائية سلبية".
- وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس التعاطف مع الذات.
- الرفاهية النفسية: "تعني تقبل الذات وإدراك الجوانب الشخصية والرضا عن الخبرات الحياتية، والنمو الشخصي والتحفز والتطلع نحو المزيد من الإنجازات والانفتاح على كل ما هو جديد من الخبرات". (سنيدر، ولوبيز، وبيدروتي، 2013، 6)
- وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس الرفاهية النفسية.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2-الإطار النظري.

2-1-1-التعاطف مع الذات:

يعد التعاطف مع الذات من المفاهيم المؤثرة على تفاعلات الفرد مع نفسه ومع من حوله من مجتمع وبيئة؛ حيث إن تعاطف الفرد مع ذاته يعينه على تقبل أوجه القصور لديه وعدم لوم الذات، وبذلك يتجاوز ما يمر به من مشكلات، وهذا ينعكس على دور الفرد المجتمعي فهو من خلال تعاطفه تجاه ذاته يُعطي نفسه الفرص للتعليم، والتطور، والنمو، والتعلم من الأخطاء دون الشعور بالضعف والانهزام مما يُعزز

دوره المجتمعي وعطاءه بشكل عام، وأخيرًا نظرة الفرد المتعاطف مع ذاته تُسهم في نظريته الإيجابية تجاه ما حوله وما يواجهه من عقبات، وفيما يلي تفصيل لذلك من خلال: مفاهيم التعاطف مع الذات، وأهميته، والنظريات المفسرة له.

مفهوم التعاطف مع الذات:

ذكرت Neff (2003a) بأنه يمكننا النظر إلى التعاطف مع الذات على أنه إستراتيجية تنظيم عاطفي؛ حيث لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة والمحزنة، وبدلاً من ذلك يتم الاحتفاظ بها في الوعي بلطف وتفهم وإحساس بالإنسانية المشتركة. كما وضحت أن التعاطف مع الذات يحوّل التأثير الذاتي السلبي (أي الشعور بالسوء بشأن أوجه القصور أو الفشل) إلى تأثير ذاتي إيجابي (أي الشعور باللطف والتفاهم تجاه الذات). وأشارت Neff (2003b) إلى أن التعاطف مع الذات يميل إلى تعزيز مشاعر التعاطف والاهتمام بالآخرين، ويستلزم التعاطف مع الذات رؤية تجربة المرء الخاصة في ضوء التجربة الإنسانية المشتركة، والاعتراف بأن المعاناة والفشل وأوجه القصور هي جزء من الحالة الإنسانية وأن جميع الناس بما فيهم المرء نفسه يستحق الرحمة. ويرى البحيري وحجاج (2021) أنّ ممارسة التعاطف مع الذات تُعد بناءً متعدد الأبعاد؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يتبنى الفرد اتجاهًا إيجابيًا نحو ذاته في مواقف الفشل والضعف التي يواجهها، ويتجنب توجيه النقد واللوم الشديد لها، ويفهم خبراته الشخصية كجزء من تجارب الحياة التي يمر بها معظم الأفراد، مما يساعده على معالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقلانية. وأشارت واعر (2019) إلى أن التعاطف مع الذات يعني تصرف الفرد بلطف مع نفسه في الظروف الصعبة؛ وذلك ليساعده على مواجهة التحديات المختلفة وزيادة التسامح مع ذاته وتعزيز إصراره على إتمام المهام كلما تعثر.

المكونات الأساسية للتعاطف مع الذات وهي:

1. اللطف بالذات Self-kindness: وتشير إلى توسيع نطاق اللطف والفهم تجاه النفس بدلاً من النقد والحكم على الذات بقسوة.
2. الإنسانية المشتركة Common Humanity: وتشير إلى رؤية التجارب الشخصية للفرد كجزء من التجربة الإنسانية بشكل عام بدلاً من الانفصال والانعزال.
3. اليقظة الذهنية Mindfulness: وتشير إلى الاحتفاظ بأفكار المرء ومشاعره المؤلمة في وعي متوازن. (Neff, 2003a)

أهمية التعاطف مع الذات:

تكمن أهمية التعاطف مع الذات في مساعدة الأفراد على التغلب على التحديات اليومية والصعوبات الشخصية بشكل أكثر فعالية، بالإضافة إلى دورها في تخفيف الشعور بالذنب واللوم والتسامح مع الأمور التي قد لا يكون لدينا قدرة على التحكم فيها. (Teleb & Al Awamleh, 2013)

كما أن التعاطف مع الذات يلعب دورًا مهمًا في المجال الأكاديمي؛ حيث يمكن لهذا المفهوم مساعدة الطلاب على التغلب على ضغوط الحياة الأكاديمية المختلفة، فقد أشارت Neff إلى أن التعاطف مع الذات يعد مفيدًا بشكل خاص في بيئات التعلم؛ حيث يوفر وجهة نظر صحية تجاه تحقيق النجاح، فالطلاب الذي يمتلك التعاطف مع ذاته، يعمل بدافعية داخلية نحو تحقيق النجاح بسبب اهتمامه بنفسه ورغبته في الأداء المتميز، وليس لتفادي الفشل، وبالتالي يتمكن من التغلب على النقد الذاتي في حالة الفشل أو التقييمات السلبية التي تأتي من الزملاء. (Neff, 2009؛ كما ورد في الحربي، 2020)

النظريات المفسرة للتعاطف مع الذات:

أشار العديد من علماء النفس الإنسانيين إلى أهمية التعاطف مع الذات، وأكد ماسلو في إطار علم النفس الوجودي على أهمية مساعدة الأفراد على قبول أنفسهم والاعتراف بالألم والفشل كجزء أساسي من عملية نموهم. وذكر ماسلو أن الخوف من الكشف عن الذات والعواطف والاندفاعات والذكريات والقدرات والإمكانات يعد السبب الرئيس وراء العديد من الأمراض النفسية، وهو خوف دفاعي يهدف إلى حماية تقدير الذات. وكما أشار روجرز، فإن التعاطف مع الذات يشبه ما أسماه بالاعتبار الإيجابي غير المشروط، حيث يقوم الشخص بإصدار قرارات أو تقييمات إيجابية دون أي شروط للذات، ويرى روجرز أن التواصل بلطف مع الذات يُعد هدفًا في العلاج المتمركز حول العميل، مما يساعد الفرد على تعزيز وعيه للذات وزيادة قبوله لها، والتعبير عنها بشكل أكثر فاعلية وأقل دفاعية، وأكثر استعدادًا للتغيير والنمو والتطور، وبالتالي يكون الهدف الرئيس هو نمو التعاطف الداخلي؛ كاتجاه أساسي من الفضول والتعاطف تجاه استجابات الفرد لتجاربه. (Neff, 2003b)

كما فسّر ميكنيوم التعاطف مع الذات من خلال نظرية العلاج السلوكي المعرفي: ويعد "دونالد هيربرت ميكنيوم" واضع هذه النظرية، حيث انطلق ميكنيوم من الفرضية التي تقول: بأن ما يقوله الأفراد لأنفسهم يلعب دورًا فيما يقومون به من سلوكيات، كما أن السلوك يتأثر بالأنشطة المتعددة التي يقوم بها الأفراد والتي تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة، وركز على التحدث إلى الذات كوسيلة أساسية في توجيه السلوك، والضبط الذاتي.

ويعزى ميكنيوم أسباب الاضطراب من خلال رؤيته للحديث الداخلي، حيث يؤثر هذا الحديث على الفرد ويغير البنية المعرفية التي تشكل نسق المعاني، أو المفاهيم التي تسهم في ظهور مجموعة معينة من الجمل، أو العبارات الذاتية. ويقول ميكنيوم: "ما أقصد بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الإستراتيجية والاختيار للأفكار".

وأخيرًا يرى ميكنيوم أن الحديث السلبي مع الذات قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق، حيث يعد الجانب المعرفي للفرد أحد أسباب القلق، ولذا: يؤكد على ضرورة التخلص من هذا الحديث السلبي مع الذات؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الاضطرابات النفسية من وجهة نظره. (سفيان، 2018)

2-1-2- الرفاهية النفسية:

نجد أن تحقيق الرفاهية النفسية يتطلب الالتفات لعدة جوانب، كالجوانب الشخصية، والاجتماعية، والبيئية، وعلى الأفراد السعي للتحسين والنمو والتطور فيها، وفيما يلي عرض لماهية الرفاهية النفسية وما أهميتها وما هي أبعادها، وأيضًا النظريات المفسرة لها.

مفهوم الرفاهية النفسية:

عرّف جون ترافيس (1988) الرفاهية النفسية على أن المستوى العالي منها يتضمن الرعاية العالية للصحة الجسدية، واستخدام العقل بشكل بّناء، والتعبير عن المشاعر بفاعلية، والمشاركة الإبداعية مع الآخرين المحيطين بنا، والاهتمام بالبيئة النفسية والروحية. (حجازي، 2012)

حيث أوضح حجازي (2012) التعريف السابق بأنه يتناول منظورات الرفاهية النفسية الثلاثة: الذاتي، النفسي، والاجتماعي، ويضيف إليها بُعد الاهتمام بالبيئة المعافاة القابلة للعيش، كما أنه ركز على دور الجهد الإنساني في تحقيق الرفاهية النفسية الشاملة من خلال عملية جهد نمائي مستمر.

وذكر بأن الرفاهية النفسية هي مشروع ونمط حياة يهدف إلى تحديد مهام النشاط الوظيفي بشكل أمثل على الجوانب الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والثقافية والروحية والكلية، وسلط الضوء على أهمية التفاعل والتكامل الدينامي بين هذه الجوانب وعملية كل منها.

كما عُرِّفت الرفاهية النفسية حسن، ومحمد (2023، 308) بأنها تشير إلى كفاءة الأداء النفسي للفرد Efficiency of Psychological Functioning والخبرة Experience، وإحداث التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وتقييم مدى جودة عيش الأفراد بالنسبة إلى ذواتهم الحقيقية، بالإضافة إلى أنها مرادف للسعادة ومعنى الحياة The Meaning of life والاستقلالية Autonomy، والكفاءة Competence، وحالة العافية التي يشعر فيها الفرد بالرضا Satisfaction في مجالات الحياة المختلفة، وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والشعور بالهدف في الحياة، والقبول الذاتي، والنمو الشخصي، واحترام الذات.

أبعاد الرفاهية النفسية:

1. العلاقات الإيجابية: تشمل جوانب القوة الإنسانية والملاذات والمباهج الناشئة عن الارتباط الوثيق مع الآخرين والثقة المتبادلة والحب الدائم.
2. التمكين والسيطرة البيئية: تشمل إدارة الفرد لتحديات العالم المحيط به، وتتطلب هذه القدرة كفاءات أو مهارات لإنشاء بيئات تناسب الاحتياجات الشخصية للفرد والحفاظ عليها.
3. الهدف من الحياة: وتشير إلى تمكين الفرد من استكشاف المعنى والاتجاه في تجاربه، وكذلك قدرته على العمل والتحدي لتحقيق أهدافه في الحياة كقدرة متجذرة بعمق في مواجهة المصاعب.
4. الاستقلالية: وتشير إلى إحساس الفرد بتقرير مصيره وقدرته على اتباع قناعاته واعتقاداته، حتى لو كانت تتعارض مع أفكار الآخرين والمعتقدات السائدة.
5. النمو الشخصي: وتشير إلى القدرة على استكشاف مواهب الفرد وتطويرها بشكل مستمر، غالبًا ما يتضمن النمو الشخصي تحسين القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تتطلب من الفرد البحث العميق بجديّة للعثور على قوته الداخلية.

6. تقبل الذات: ويشير إلى أن يكون لدى الفرد اعتبار إيجابي لذاته. (أسبينول، وستودينجر، 2006)

أهمية الرفاهية النفسية:

أشار يونس (2011) إلى أن رفاهية الأفراد تُحسن مستوى الحياة في عدة مجالات منها: (العلاقات الاجتماعية، العمل والدخل، الصحة والعمر المديد، الفوائد المجتمعية)، وذلك من خلال تأكيد عدة دراسات في المجال النفسي على قوة العلاقات لدى من يتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهية، وهذا الارتفاع في مستويات الرفاهية يجعلهم أكثر استمتاعاً بالعمل مما يؤثر على الإنتاجية والدخل بشكل عام، ومن جانب الصحة نجد أن الرفاهية النفسية تزيد من تمتع الأفراد بالصحة الجيدة، وأخيراً فالرفاهية النفسية لا يقتصر نفعها على الأفراد بل يصل إلى المجتمع ككل؛ حيث إن مساهمات الأفراد الإيجابية في أنشطة المجتمع المختلفة ومبادراتهم في الأعمال الخيرية تزيد عند من يتمتعون برفاهية نفسية مرتفعة.

النظريات المفسرة للرفاهية النفسية:

نظرية رايف للهناء النفسي:

تضمنت نظرية رايف عدة أبعاد للرفاهية النفسية وهي:

1. النمو الشخصي: ويتضمن فهم الفرد لذاته والعمل على تطويرها من خلال النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية؛ ليكون مُهيئاً لاستيعاب الخبرات الجديدة مع توظيفها بجانب خبراته السابقة، بهدف تحقيق التقدم المستمر.
 2. بعد العلاقات مع الآخرين: وهو يشير إلى العلاقات المتسمة بالمحبة والتواصل الدافئ مع الآخرين والثقة المتبادلة.
 3. الاستقلالية: وهي قدرة الفرد على اتخاذ قراراته بمفرده بناء على استعداده لإدارة ذاته وتنظيمه لسلوكياته وما يملكه من مهارات.
 4. التمكن البيئي: ويشير إلى قدرة الفرد على اختيار البيئة الملائمة له التي يستطيع من خلالها النمو والتقدم، واستثمار طاقاته وإبداعاته لتحقيق ذاته.
 5. الغرض من الحياة: يشير إلى وعي الفرد لمعنى الحياة وأهمية الصحة النفسية في تحقيق تطلعاته وأفكاره وفهم معنى الحياة الحقيقي.
- (العدواني والظفيري، 2023)

نظرية العلاج الوجودي بالمعنى:

يُعد فيكتور فرانكل صاحب هذه النظرية، قال فيها: عندما يجد الإنسان معنى في أي جانب من جوانب حياته، يصبح ذلك هدفاً يسعى إليه ويعيش من أجله.

كما يؤمن فرانكل بأن الحرية الروحية لا يمكن نزعها، فهي تضيء معنى وهدفاً كاملين للحياة، كما يؤمن بأن الإنسان قادر على الحفاظ على حديثه الروحي واستقلاله العقلي حتى في الظروف الصعبة، بغض النظر عن قوته أو ضعفه البدني والنفسي، ويرى بأن فقدان الحياة في ظل الظروف الصعبة ما هو إلا نتيجة لقرار داخلي يتخذه الفرد لفقدانه الأمل في الحياة، ولغياب الهدف الذي يسعى إليه. (سفيان، 2018)

وبذلك نرى أن فرانكل يُفسر لنا بعداً من أبعاد الرفاهية النفسية وهو: الهدف من الحياة؛ حيث إن وجود هدف في حياة الفرد في أي جانبٍ كان يُسهّم في إعطاء المعنى للحياة والذي بدوره يؤثر في مستوى الرفاهية النفسية للفرد.

2-2-الدراسات السابقة:

اهتمت الدراسات بموضوعي التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية، وتم تصنيفها إلى عدة محاور دراسات تناولت متغير التعاطف مع الذات ودراسات تناولت متغير الرفاهية النفسية ودراسات تناولت متغيري التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية، وفيما يلي عرض لأهم هذه الدراسات مرتبة من الأحدث إلى الأقدم:

2-2-1-دراسات تناولت متغير التعاطف مع الذات:

- أجرت الطلحة (2023) دراسة هدفت للتعرف على التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من جامعة الملك سعود في الرياض، وتم استخدام استبيان جمع البيانات الأولية ومقياس التعاطف مع الذات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعد (اليقظة العقلية، والتوحد المفرط) بين الطلبة وذلك لصالح الإناث، إلا أنه لم توجد أي فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في درجة التعاطف مع الذات ككل وأبعاده الثلاثة (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، والعزلة)، كما وُجدت فروق دالة إحصائية في درجات

البعدين (الحنو على الذات، واليقظة العقلية) تعزى إلى متغير التخصص (إنساني، علمي، صحي) وذلك لصالح طلبة التخصص (الصحي)، ولم توجد أي فروق دالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات ككل وفي بعد (الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، والتوحد المفرط) تعزى إلى متغير التخصص.

- فيما أجرت الجمعيات وآخرون (2023) دراسة هدفها التعرف إلى التعاطف مع الذات وعلاقته بإستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، استخدمت الدراسة منهج البحث الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالبًا وطالبة من طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات ومقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات وأبعاد مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- وأجرت عبد المجيد (2023) دراسة هدفها التعرف إلى التعاطف مع الذات وعلاقته بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (146) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة أسوان في مصر، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات وقائمة بيك لأعراض الاكتئاب كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والأعراض الاكتئابية.
- بينما هدفت دراسة زغبوي (2020) التعرف إلى درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (193) طالبة من طالبات الكلية الجامعية بحقل في تابوك، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الشفقة بالذات تعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومستوى التحصيل الدراسي.
- وهدفت دراسة بسيوني وخياط (2019) التعرف إلى الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس المرونة النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.
- وهدفت دراسة الكيال وآخرون (2018) التعرف إلى الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (364) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي في مصر، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس فاعلية الذات كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

2-2-2-دراسات تناولت متغير الرفاهية النفسية:

- أجرت الرشيد (2023) دراسة هدفت التعرف إلى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (233) طالبة من طلبة كلية التمريض في دولة الكويت، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.
- بينما هدفت دراسة العدواني والظفيري (2023) التعرف إلى مستوى الهناء النفسي لدى طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (322) طالبًا وطالبة من طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وتم استخدام مقياس الهناء النفسي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء النفسي لدى الطلبة كان مرتفعًا في جميع أبعاد مقياس الهناء النفسي، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي تعزى لمتغيرات النوع والعمر والتخصص والسنة الدراسية، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الطلبة المتزوجين، كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الهناء النفسي تعزى لمتغير المعدل التراكمي وذلك لصالح فئات المعدل (ممتاز، وجيد جدًا، وجيد) عند الذكور.
- وهدفت دراسة اللحام والعدوان (2022) التعرف إلى الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة من الكليات العلمية والإنسانية بالجامعة الأردنية، وتم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الرفاه النفسي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن

مستوى الكفاءة الذاتية المدركة قد كان متوسطاً، وأن هناك مستوى متوسطاً من الرفاه النفسي يتمتع به طلبة الجامعة الأردنية، كما كان هناك علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية المدركة وبين الرفاه النفسي.

- وهدفت دراسة عبد الكريم (2021) التعرف إلى كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالباً وطالبة من جامعة جنوب الوادي في مصر، وتم استخدام مقياس كفاءة الذات ومقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية.
- بينما هدفت دراسة سهلة وآخرون (2021) التعرف إلى الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً من جامعة البليدة في الجزائر، وتم استخدام مقياس الرفاه النفسي ومقياس التفكير الإيجابي كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى العينة.
- وأجرى خطاطبه (2019) دراسة هدفها التعرف إلى مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (588) طالباً وطالبة من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في الرياض، وتم استخدام مقياس مهارات إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة غير دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية.
- وأجرت السويلم (2019) دراسة هدفت التعرف إلى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (316) طالبة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في عرعر، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى طالبات عينة الدراسة، ولم توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية لعينة الدراسة، فيما عدا البعدين (تقبل الذات؛ والتمكن من البيئة) فقد وجدت دلالة فروق بين المجموعات لصالح طالبات كلية التربية والآداب في بعد (تقبل الذات) ولصالح طالبات كلية إدارة الأعمال في بعد (التمكن من البيئة)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة لصالح المتزوجات، فيما عدا البعدين (الاستقلالية) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا الأبعاد (تقبل الذات؛ النضج الشخصي؛ والتمكن من البيئة) فلم تكن هناك دلالة فروق بين المجموعات.
- بينما أجرى أحمد وفرحان (2018) دراسة هدفت التعرف إلى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (260) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت في العراق، وتم استخدام مقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون برفاهية نفسية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

2-2-3-دراسات تناولت متغيرين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية:

- أجرت حسن ومحمد (2023) دراسة هدفها التعرف إلى الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (181) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة بني سويف في جامعة الإسكندرية، وتم استخدام عدة أدوات لجمع البيانات منها: مقياس الشفقة بالذات ومقياس الاندماج الأكاديمي ومقياس الرفاهية النفسية واختبار المصفوفات المتتابعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً طردياً ذا دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وبين الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية وبين الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي، كما تبين أن هناك تأثيراً معنوياً موجباً ذا دلالة إحصائية للشفقة بالذات على الرفاهية النفسية وللاندماج الأكاديمي على الرفاهية النفسية وللشفقة بالذات على الاندماج الأكاديمي.
- بينما أجرت القرعيش (2022) دراسة هدفت التعرف إلى الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب من كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق في مصر، وتم استخدام مقياسي الشفقة بالذات والرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في ضوء متغير النوع لصالح الإناث.

- وهدفت دراسة إبراهيم وآخرون (2021) التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية بدمهور، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمهور في مصر، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية كأداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية ترجع إلى عامل الجنس أو التخصص الدراسي لدى طلاب كلية التربية، والتوصل إلى نموذج بنائي يربط بين الرفاهية النفسية وكلٍّ من اليقظة العقلية والشفقة بالذات، وإمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة العقلية والشفقة بالذات.

2-2-4- التعقيب على الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسات السابقة موضوعي التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية، وفيما يلي تعقيب علمي من خلال عدة محاور:
- من حيث الأهداف: هدفت بعض الدراسات التعرف إلى التعاطف مع الذات أو الرفاهية النفسية كدراسة الطلحة (2023) وزغبني (2020) وأحمد، وفرحان (2018) والعدواني، والظفيري (2023)، بينما أجرت السويلم (2019) دراسة هدفت التعرف إلى الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. وهدفت مجموعة من الدراسات التعرف إلى التعاطف مع الذات أو الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة: الجمعات (2023) وعبد المجيد (2023) وبسيوني، وخياط (2019) وكيال، وآخرون (2018) وسهلة، وآخرون (2021)، بينما جاءت دراسة كل من خطاطبه (2019) والرشيدي (2023) وعبد الكريم (2021) واللحام والعدوان (2022) بالتعرف إلى بعض المتغيرات وعلاقتها بالرفاهية النفسية. وأخرى هدفها التعرف إلى العلاقة ما بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية كدراسة: القرعيش (2022) بينما جاءت دراسة حسن، ومحمد (2023) للتعرف إلى الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية، أما دراسة إبراهيم، وآخرون (2021) فقد هدفت التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والشفقة بالذات.
- من حيث المنهج: فقد استخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي إلا أن دراسة القرعيش (2022) وخطاطبه (2019) لم تقتصر على معرفة العلاقة ودرجتها، بل سعت للكشف عن الأسباب المحتملة للنتيجة المدروسة من خلال المنهج الوصفي المقارن.
- من حيث العينة المكونة للدراسة: فقد اختلف حجم العينة لكل دراسة بحسب أهدافها، إلا أن جميع الدراسات تشابهت في النوع إذ جميعها استهدفت طلبة الجامعة.
- مكان الدراسة بين الدراسات السابقة: من العرض السابق للدراسات السابقة يتبين لنا أهمية متغيرات الدراسة؛ حيث تم بحثها في عدة دول وعلى عينات مختلفة، بالإضافة إلى حداثة المتغيرات في المجال النفسي، وهذه الدراسة الحالية ما هي إلا امتداد للدراسات السابقة، ولكن ما يميزها هو أنها تناولت متغير التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل؛ حيث ندرت دراسة العلاقة ما بينهم، ولم تجد الباحثة دراسة بحثت هذه العلاقة على طالبات جامعة حائل بحسب علمها.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

3-1- منهجية الدراسة:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي؛ وذلك لوصف العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل، ومعرفة الفروق بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين في كل من التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية.

3-2- مجتمع الدراسة:

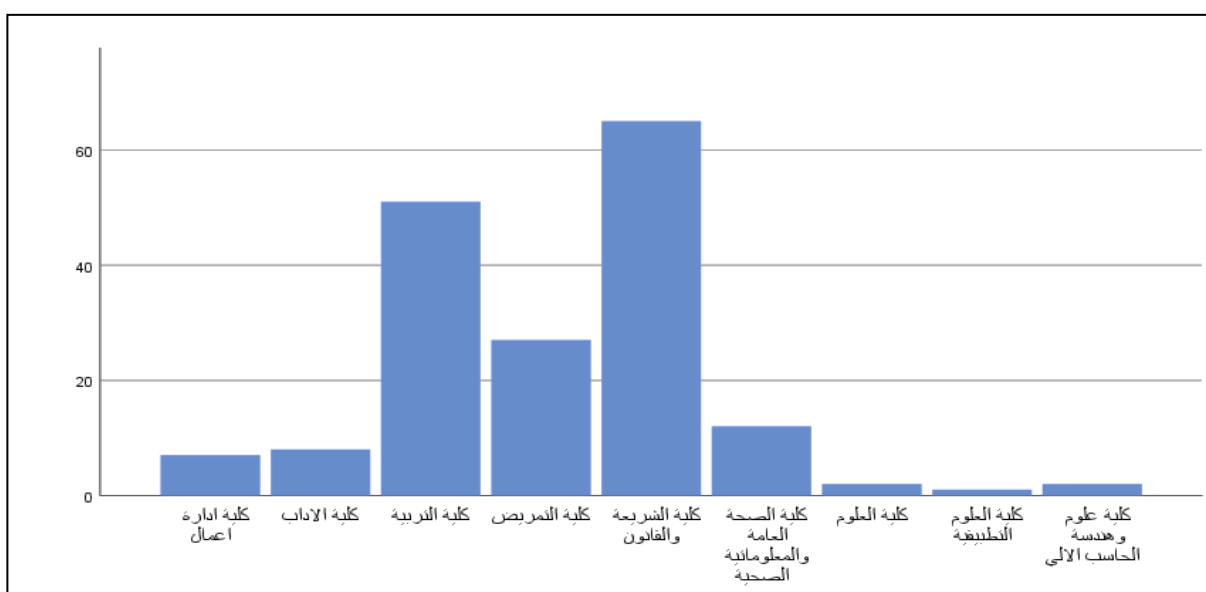
تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة حائل في العام الدراسي 2023-2024، والبالغ عددهن الكلي (22.343) طالبة.

3-3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (175) من الطالبات المنتظمات حاليًا بجامعة حائل، من كلية التربية وكلية الآداب والفنون وكلية إدارة الأعمال وكلية الشريعة والقانون وكلية العلوم وكلية علوم وهندسة الحاسب الآلي والكلية التطبيقية وكلية التمريض والصحة العامة، واللاتي تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وجدول 1 وشكل 1 يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الكليات والتخصص.

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب الكليات والتخصص

الكلية	العدد	النسبة المئوية	التخصص	العدد
كلية التربية	51	29.1	علم النفس	20
			رياض الأطفال	13
			علوم الرياضة والنشاط البدني	18
كلية الشريعة والقانون	65	37.1	شريعة	40
			القانون	14
			دراسات إسلامية	1
			فقه وأصوله	10
كلية التمريض	27	15.4	تمريض	23
			قبالة	4
كلية الصحة العامة والمعلوماتية الصحية	12	6.9	إدارة خدمات صحية	3
			صحة عامة	3
			معلوماتية صحية	6
كلية الآداب والفنون	8	4.7	إدارة السياحة والفعاليات	3
			اللغة الإنجليزية	2
			اللغة العربية	1
			الخدمة الاجتماعية	1
			نظم المعلومات الجغرافية	1
كلية إدارة الأعمال	7	4	الإدارة	6
			المحاسبة	1
كلية علوم وهندسة الحاسب	2	1.1	الذكاء الاصطناعي	2
كلية العلوم	2	1.1	كيمياء	2
الكلية التطبيقية	1	0.6	تقنية معلومات	1
المجموع	175	100		



شكل 1: توزيع العينة حسب الكليات

3-4-أدوات الدراسة:

تم جمع بيانات الدراسة الحالية بواسطة الأدوات التالية:

أولاً: مقياس التعاطف مع الذات

مقياس التعاطف مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003) وتمت ترجمته من قبل داود وآخرون (2017)، ويتكون المقياس من (26) عبارة موزعة على (6) أبعاد وهي: اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، الإفراط في تحديد هوية الذات. وتتم الاستجابة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي وعلى النحو الآتي: دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (درجتين)، أبداً (درجة واحدة). حيث تحسب الدرجة على البعد الفرعي عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على الفقرات التابعة للبعد، مع مراعاة عكس القيم عند حساب الدرجة الكلية، وذلك في الفقرات التي صيغت بطريقة عكسية، وهذه الفقرات موجودة في أبعاد الحكم على الذات، والعزلة، والإفراط في تحديد هوية الذات، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات أو ارتفاع مستوى صفة البعد الفرعي، بينما تشير انخفاض الدرجة إلى انخفاض مستوى التعاطف مع الذات أو انخفاض مستوى صفة البعد الفرعي، وتتراوح الدرجة على المقياس بين 26 إلى 130.

3-4-1- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التعاطف مع الذات:

قام معد المقياس نيف (Neff, 2003) بالتحقق من الصدق والثبات لمقياس التعاطف مع الذات على النحو الآتي:

1. الثبات: قام معد المقياس نيف (Neff, 2003) بالتحقق من ثبات مقياس التعاطف مع الذات، حيث بلغت قيم معاملات الاستقرار للمقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار (0.93)، وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين (0.88 – 0.80) وذلك على عينة من (232) طالباً وطالبة من الجامعة، كما بلغت قيمة كرونباخ ألفا المحسوبة من البيانات المتجمعة من تطبيق الأداة (0.92)، وتراوحت قيم معاملات الاتساق على أبعاد المقياس بين (0.75 – 0.81) على عينة تتكون من (391) طالباً وطالبة من الجامعة كما كشفت الدراسة عن ارتباطات داخلية دالة إحصائياً بين مختلف أبعاد المقياس، وأظهر التحليل العاملي أن التعاطف الذاتي يفسر هذه الارتباطات الداخلية.

2. الصدق: قام نيف (Neff, 2003) بقياس الصدق لمقياس التعاطف مع الذات بطريقة الصدق التلازمي concurrent validity، حيث وُجد ارتباط سالب دال إحصائي مع نقد الذات (0.65) وارتباط إيجابي دال إحصائياً بحس الترابط الاجتماعي (0.41)، وصدق تمييزي discriminate validity حيث إنه لم يرتبط بصورة دالة إحصائياً مع المرغوبة الاجتماعية.

ثانياً: الصدق والثبات لمقياس التعاطف مع الذات وفقاً لمن قام بترجمة المقياس داود وآخرون (2017).

حيث تم التحقق من ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-re-test) على عينة مكونة من (30) فرداً، منهم (15) من مرضى الاكتئاب الرئيس، و(15) فرداً من غير المرضى، وبفاصل زمني مدته أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، وتم حساب قيم معاملات ثبات الأبعاد والمقياس الكلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما كانت الطريقة الثانية من خلال تطبيق معادلة كرونباخ ألفا على عينة الثبات للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تراوحت قيم معاملات الاستقرار (ارتباط بيرسون) بين (0.80 – 0.66) لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات، و(0.84) للمقياس الكلي. وتراوحت قيم معاملات الاتساق (كرونباخ ألفا) بين (0.61 – 0.84) لأبعاد المقياس، و(0.87) للمقياس الكلي لدى عينة الصدق والثبات، كما تراوحت بين (0.66 – 0.84) للأبعاد، و(0.91) للمقياس الكلي لدى عينة الدراسة الأساسية.

ثم تم التحقق من صدق المقياس من خلال تطبيقه على عينة تكونت من (30) فرداً، منهم (15) من مرضى الاكتئاب، و(15) فرداً من العاديين، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تم استخراج معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية على البعد، وكما استخرجت قيم معاملات الارتباط بين الدرجات على أبعاد المقياس والدرجة الكلية على المقياس، حيث تراوحت معاملات الاتساق الداخلي للفقرات مع الأبعاد التي تنتمي إليها بين (0.537 – 0.883)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة على البعد والدرجة الكلية على المقياس بين (0.506 – 0.710)، كما كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

3-4-2- الصدق والثبات لمقياس التعاطف مع الذات وفقاً لإجراءات الدراسة الحالية:

في الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة البعد المنتمي إليه كما هو موضح في الجدول (2)

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه لمقياس التعاطف مع الذات:

اللفظ بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	الإفراط في تحديد هوية الذات
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
0.57***	0.41***	0.63***	0.82***	0.72***	0.82***
1	3	4	9	6	2
0.66***	0.80***	0.72***	0.81***	0.77***	0.80***
8	7	13	14	20	6
0.79***	0.80***	0.73***	0.47***	0.80***	0.85***
11	10	18	17	24	20
0.70***	0.85***	0.69***	0.69***	0.75***	0.81***
16	15	25	22		24
0.63***	0.68***				
21					

*** دال عند مستوى 0.001

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (اللفظ بالذات) تراوحت ما بين (0.57-0.79)، وللبعد الثاني (الحكم الذاتي) تراوحت ما بين (0.41-0.80)، وللبعد الثالث (الإنسانية المشتركة) تراوحت ما بين (0.63-0.73)، وللبعد الرابع (العزلة) تراوحت ما بين (0.47-0.82)، وللبعد الخامس (اليقظة العقلية) تراوحت ما بين (0.72-0.80)، وللبعد الأخير (الإفراط في تحديد هوية الذات) تراوحت ما بين (0.80-0.85)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).
كذلك تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات، ويوضح جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات.

جدول (3): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التعاطف مع الذات والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	قيم معاملات الارتباط
1	اللفظ بالذات	0.63
2	الحكم الذاتي	0.72
3	الإنسانية المشتركة	0.54
4	العزلة	0.63
5	اليقظة العقلية	0.59
6	الإفراط في تحديد هوية الذات	0.76

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات كانت دالة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.54-0.76) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات.

كما تم تحديد ثبات مقياس التعاطف مع الذات من خلال حساب ألفا كرونباخ، ويوضح جدول 4 النتائج.

جدول (4): معاملات ثبات مقياس التعاطف مع الذات

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	اللفظ بالذات	0.68
2	الحكم الذاتي	0.70
3	الإنسانية المشتركة	0.64
4	العزلة	0.66
5	اليقظة العقلية	0.75
6	الإفراط في تحديد هوية الذات	0.84
	المقياس الكلي	0.85

أسفرت النتائج أن لمقياس التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة؛ حيث تراوح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات بين 0.64 و0.84، في حين كان معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.85.

3-4-3- مقياس الرفاهية النفسية

مقياس الرفاهية النفسية من إعداد الشهري (2023)، ويتكون من (34) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: التوازن الوجداني، حب الحياة والاستمتاع بها، الرضا عن الحياة، وتم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي لتصحيح المقياس، حيث تم توزيع الدرجات لكل بديل من بدائل الاستجابة وهي (تنطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جدًا)، فكانت درجة كل بديل على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1) وذلك للعبارة الإيجابية، وتعكس الدرجات في حالة العبارات السلبية؛ حيث إن الدرجة الكلية للمقياس (170)، وتشير الدرجة المرتفعة للطالبة على المقياس إلى تمتعها برفاهية ذاتية مرتفعة، بينما الدرجة المنخفضة على المقياس تشير إلى تمتع الطالبة برفاهية ذاتية منخفضة.

3-4-4- الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية:

أولاً: الصدق والثبات لمقياس الرفاهية النفسية وفقاً لما قام بإعداد المقياس الشهري (2023) على النحو الآتي:

1. تم التحقق من صدق المقياس من قبل الشهري (2023) بطريقة الصدق الظاهري من خلال الاسترشاد برأي المحكمين (صدق المحكمين) المتخصصين في مجال علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي، كما تم حساب صدق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي لمقياس الرفاهية النفسية بتقسيم العينة السيكومترية (ن=77) باستخدام محك (27%) وذلك لتحديد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية في الدرجة الكلية للمقياس، حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة، وتحديد مجموعة المنخفضين وفقاً للدرجة (146) فأقل، وتحديد مجموعة المرتفعين وفقاً للدرجة (158) فأكثر، ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام Mann-Whitney test (U).
2. تم حساب معاملات ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات المقياس، والتي وجدها معد المقياس من أنسب الطرق لحساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية، حيث تم تطبيقه على العينة السيكومترية المكونة من (77) طالبة، واتضح من النتائج أن جميع الأبعاد تتمتع بمعامل ثبات ألفا كرونباخ مرتفع، وذلك بعد حذف أربع عبارات من البعد الثالث من أصل (13) عبارة بلغت قيمة معامل ثبات المقياس إذا حُذفت هذه العبارات أكثر من (0.70)، وهذه العبارات هي (32، 33، 37، 40)، وبناءً على معاملات ثبات الأبعاد، فإن المقياس ككل حقق أعلى معامل ثبات لألفا كرونباخ مما يدل على دقة المقياس كأداة جيدة للتطبيق، والثقة في النتائج التي يُسفر عنها المقياس.

ثانياً: الصدق والثبات لمقياس الرفاهية النفسية وفقاً لما تم من إجراءات في الدراسة الحالية:

قامت الدراسة الحالية بالتحقق من الصدق لمقياس الرفاهية النفسية من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة مع درجة البعد المنتمي إليه كما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه لمقياس الرفاهية النفسية

التوازن الوجداني		حب الحياة والاستمتاع بها		الرضا عن الحياة	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	***0.73	14	***0.60	26	***0.58
2	***0.50	15	***0.62	27	***0.67
3	***0.47	16	***0.64	28	***0.41
4	***0.56	17	***0.74	29	***0.53
5	***0.65	18	***0.63	30	***0.66
6	***0.56	19	***0.67	31	***0.67
7	***0.45	20	***0.63	32	***0.50
8	***0.52	21	***0.70	33	***0.67
9	***0.60	22	***0.55	34	***0.65
10	***0.45	23	***0.78		
11	***0.43	24	***0.83		
12	***0.50	25	***0.62		
13	***0.43				

** دال عند مستوى 0.001

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (التوازن الوجداني) تراوحت ما بين (0.43-0.73)، وللبعد الثاني (حب الحياة والاستمتاع بها) تراوحت ما بين (0.43-0.83)، وللبعد الثالث (الرضا عن الحياة) تراوحت ما بين (0.41-0.67).

وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.001).

كذلك تم حساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية، ويوضح جدول (6) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

جدول (6): معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد	قيم معاملات الارتباط
1	التوازن الوجداني	0.88
2	حب الحياة والاستمتاع بها	0.95
3	الرضا عن الحياة	0.87

يتضح من جدول (6) أنَّ جميع قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية كانت دالة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.87-0.95) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى أن هناك اتساقًا بين الدرجة الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية.

كما تم تحديد ثبات مقياس الرفاهية النفسية من خلال حساب ألفا كرونباخ، ويوضح جدول 7 النتائج.

جدول (7): معاملات ثبات مقياس الرفاهية النفسية

م	الأبعاد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
1	التوازن الوجداني	0.77
2	حب الحياة والاستمتاع بها	0.88
3	الرضا عن الحياة	0.74
	المقياس الكلي	0.92

أظهرت النتائج أن لمقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية معاملات ثبات مرتفعة، حيث تراوح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية بين 0.74 و0.88، في حين كان معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.92.

3-5- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، حيث تم استخدام الطرق الإحصائية التالية:

- الإحصاء الوصفي كمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقات الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة، وكذلك للكشف عن صدق الاتساق الداخلي للمقاييس المستخدمة.
- اختبار ت (T.test) للكشف عن الفروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

4-1- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة حائل؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التعاطف مع الذات وأبعاده الستة (اللطيف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والإفراط في تحديد هوية الذات) لدى طالبات جامعة حائل. والنتائج موضحة في جدول (8).

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مقياس التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة حائل

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
اللطيف بالذات	3.69	0.86	2	متوسط
الحكم الذاتي	3.05	0.94	5	متوسط
الإنسانية المشتركة	3.61	0.82	3	متوسط
العزلة	3.38	0.92	4	متوسط

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	1	0.82	3.87	اليقظة العقلية
متوسط	6	1.06	2.96	الإفراط في تحديد هوية الذات
متوسط		0.57	3.42	المقياس الكلي

كما هو موضح في الجدول (8)، أن مستوى التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة حائل كانت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.42 بانحراف معياري 0.57. كما تشير النتائج إلى أن البعد الخامس (اليقظة العقلية) قد حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره 3.87 وانحراف معياري وقدره 0.82، ويشير إلى درجة متوسطة، في حين تلاه البعد الأول (اللفظ بالذات)، وحصل على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي 3.69 وانحراف معياري وقدره 0.86، ويشير إلى درجة متوسطة. وجاء في الترتيب الثالث بعد الإنسانية المشتركة بمتوسط حسابي 3.61 وانحراف معياري وقدره 0.82 وتشير أيضًا إلى درجة متوسطة. ثم تلاه في الترتيب الرابع بعد العزلة بمتوسط حسابي بلغ 3.38 وانحراف معياري وقدره 0.92، وتدل على درجة متوسطة. جاء في الترتيب الخامس بعد الحكم الذاتي بمتوسط حسابي بلغ 3.05 وانحراف معياري وقدره 0.94، في حين جاء في الترتيب الأخير بعد الإفراط في تحديد هوية الذات بمتوسط حسابي بلغ 2.96 وانحراف معياري بلغ 1.06، وتشير أيضًا إلى درجة متوسطة في مستوى التعاطف مع الذات لدى طالبات جامعة حائل.

2-4- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرفاهية النفسية وأبعادها الثلاثة (التوازن الوجداني، وحب الحياة والاستمتاع بها، والرضا عن الحياة) لدى طالبات جامعة حائل. والنتائج موضحة في جدول (9).

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مقياس الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل

المستوى	الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
متوسط	3	0.60	3.69	التوازن الوجداني
مرتفع	1	0.73	4.07	حب الحياة والاستمتاع بها
متوسط	2	0.65	3.87	الرضا عن الحياة
متوسط		0.60	3.87	المقياس الكلي

يتبين من الجدول (9)، أن مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل كانت متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي 3.87 بانحراف معياري 0.60. كما تشير النتائج إلى أن البعد الثاني في المقياس (حب الحياة والاستمتاع بها) قد حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره 4.07 وانحراف معياري وقدره 0.73، ويشير إلى درجة مرتفعة، في حين تلاه البعد الثالث (الرضا عن الحياة)، وحصل على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي 3.87 وانحراف معياري وقدره 0.65، ويشير إلى درجة متوسطة. وجاء في الترتيب الأخير بعد التوازن الوجداني بمتوسط 3.69 وانحراف 0.60 وتشير أيضًا إلى درجة متوسطة في مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

3-4- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل توجد علاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟ ثالثاً: النتائج المتعلقة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين استجابات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات والاستجابات على مقياس الرفاهية النفسية، وكانت النتائج كما في الجدول (10).

الجدول (10): معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التعاطف مع الذات	0.75	0.001
الرفاهية النفسية		

يتضح من الجدول (10) وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية (0.75) وذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل. وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات لدى الطالبات ارتفع تبعاً لذلك مستوى الرفاهية النفسية لديهن.

4-4- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق دالة إحصائية في التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار الفروق ت للكشف عن الفروق في مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات والطالبات غير المتفوقات. ونتائج الفروق في مستوى التعاطف مع الذات وأبعادها بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات موضحة في جدول (11).

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للفروق في المتوسطات بين المتفوقات وغير المتفوقات طبقاً لمقياس التعاطف مع الذات وأبعادها

المتغيرات	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	المتفوقات	64	3.64	0.87	-0.615	0.539
	غير المتفوقات	111	3.73	0.85		
الحكم الذاتي	المتفوقات	64	3.05	1.03	0.060	0.952
	غير المتفوقات	111	3.04	0.89		
الإنسانية المشتركة	المتفوقات	64	3.46	0.87	-1.77	0.077
	غير المتفوقات	111	3.69	0.78		
العزلة	المتفوقات	64	3.34	0.97	-0.525	0.600
	غير المتفوقات	111	3.41	0.89		
اليقظة العقلية	المتفوقات	64	3.81	0.92	-0.788	0.432
	غير المتفوقات	111	3.91	0.75		
الافراط في تحديد الهوية	المتفوقات	64	2.95	1.08	-0.166	0.869
	غير المتفوقات	111	2.97	1.05		
المقياس الكلي	المتفوقات	64	3.37	0.61	-.904	0.367
	غير المتفوقات	111	3.45	0.55		

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى التعاطف مع الذات الكلي وأبعادها الستة. وتشير النتائج أنه تتساوى مستويات التعاطف مع الذات بأبعادها الإيجابية (اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) أو أبعادها السلبية (الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد هوية الذات) بين المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل. كما تم استخدام اختبار ت للكشف عن الفروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى الرفاهية النفسية وأبعادها الثلاثة، والنتائج موضحة في جدول (12).

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات (ت) للفروق في المتوسطات بين المتفوقات وغير المتفوقات طبقاً لمقياس الرفاهية النفسية وأبعادها

المتغيرات	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
التوازن الوجداني	المتفوقات	64	3.58	0.63	-1.72	0.087
	غير المتفوقات	111	3.74	0.57		
حب الحياة والاستمتاع بها	المتفوقات	64	3.97	0.76	-1.38	0.167
	غير المتفوقات	111	4.14	0.72		
الرضا عن الحياة	المتفوقات	64	3.77	0.71	-1.51	0.133
	غير المتفوقات	111	3.93	0.61		
المقياس الكلي	المتفوقات	64	3.77	0.62	-1.69	0.091
	غير المتفوقات	111	3.93	0.58		

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى الرفاهية النفسية الكلي وأبعاده الثلاثة. وتشير النتائج أنه تتساوى مستويات الرفاهية النفسية بأبعاده (التوازن الوجداني، وحب الحياة والاستمتاع بها، والرضا عن الحياة) بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل.

4-5 مناقشة نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يوجد مستوى متوسط للتعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات جامعة حائل، وتفسر الباحثة ذلك من خلال نظرية العلاج السلوكي المعرفي لمكنيوم الذي أكد على أن طريقة التفكير وحديث الفرد مع ذاته يؤثر على السلوكيات التي يقوم بها، ولأن الطالبات في المرحلة الجامعية أكثر إدراكًا وتنظيمًا ووعيًا بالمشاعر والانفعالات ساهم ذلك في خوض المصاعب والتحديات بمرونة وعدم لوم الذات أو الحكم عليها وصولاً لتمتعهن بدرجات متوسطة من التعاطف مع الذات، وذلك بناء على نتائج دراسة الجمعات (2023) حيث كان هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على أبعاد مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة زغبيني (2020)، وتتفق مع نتائج دراسة بسيوني، وخياط (2019) ودراسة الطلحة (2023) حيث أشارت النتائج إلى أن درجة التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة متوسطة في مقياس التعاطف مع الذات ككل وأبعاده كل على حدة.

- يوجد مستوى متوسط للرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات جامعة حائل، وترى الباحثة أن نتائج الشعور بالرفاهية النفسية جاءت في المستوى الطبيعي والمتوقع للمرحلة التي تمر بها أفراد العينة، فنرى بعد (التوازن الوجداني) وبعد (الرضا عن الحياة) جاء كل منهما بدرجة متوسطة، وقد تُعَلَّل هذه النتيجة للظروف التي تمر بها عينة الدراسة من أعباء دراسية وتحديات في بناء العلاقات الاجتماعية وصولاً إلى ضغوط التوجه المهني، وفيما يخص البعد الثاني في المقياس (حب الحياة والاستمتاع بها) نجد بأنه حصل على أعلى استجابة بمتوسط حسابي وقدره 4.07 وانحراف معياري وقدره 0.73، ويشير إلى درجة مرتفعة؛ وذلك بسبب الخصائص الانفعالية لمرحلة الشباب ومنها النشاط والحماس وأيضًا النزعة للتجريب والاستثارة حيث يشترك كل من الشباب والمراهقين في هذه الخاصية بحسب (المفدى، 407).

وتتفق هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتائج دراسة السويلم (2019) في بعد (حب الحياة والاستمتاع بها) وبعد (الرضا عن الحياة)، ودراسة خطاطبه (2019) في بعد (الرضا من الحياة)، فيما اختلفت مع نتائج دراسة الرشيد (2023) ودراسة العدوان، والظفيري (2023) ودراسة سهلة وآخرون (2021) حيث أشارت جميعها إلى درجة مرتفعة في مستوى الشعور بالرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة. كما جاءت بعض الأطر النظرية لتؤكد هذه النتيجة كنتائج دراسة أجراها اللحام والعدوان (2022) والتي كان مستوى الرفاهية النفسية متوسطًا لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل، وتُفسر هذه النتيجة بالرجوع لأبعاد التعاطف مع الذات بدءًا من البعد الأول اللطف بالذات، حيث يُقابله البعد السادس من أبعاد الرفاهية النفسية وهو تقبل الذات، فكلما كان توجه الفرد لطيفًا نحو ذاته بعيدًا عن الحكم عليها بقسوة، كان ذلك اتجاهًا إيجابيًا نحوها وحقق بهذا بُعدًا للرفاهية النفسية وعلما بقياس بقية الأبعاد كالبعد الثاني من التعاطف مع الذات وهو الإنسانية المشتركة التي ترى أن على الفرد عدم الانفصال والانعزال ورؤية ما يمر به كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة، وذلك بدوره يُحقق بُعدًا للرفاهية النفسية كالبعد الأول المتمثل في العلاقات الإيجابية والبعد الثاني وهو التمكين والسيطرة البيئية، كما أن ذلك يسمح للفرد بالتجربة والمحاولة فهو عُرضة للخطأ كغيره من الأفراد، فالوعي بهذا البعد قد يُسهّم أيضًا في سعي الفرد لتحقيق أهدافه رغم ما يمر به من إخفاقات مما يُحقق بُعدًا آخر للرفاهية النفسية وهو الهدف من الحياة، وبالنظر لثالث أبعاد التعاطف مع الذات وهو بعد اليقظة الذهنية نجده أيضًا ذا ارتباط بأبعاد الرفاهية النفسية كبعد النمو الشخصي والذي بدوره يؤثر على بعد آخر للرفاهية النفسية وهو بعد الاستقلالية، ومن ذلك نستنتج أن التعاطف مع الذات يؤثر على رفاهية الفرد النفسية، بل إن رفاهية الفرد ترتبط بشكلٍ أو بآخر بالتعاطف مع الذات وذلك ما تم تأكيده من خلال بعض الأطر النظرية ونتيجة الدراسة الحالية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة حسن، ومحمد (2023)، ودراسة القرعيش (2022)، ودراسة إبراهيم، وآخرون (2021).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بجامعة حائل، وتفسر الباحثة ما يخص النتائج المتعلقة بالتعاطف مع الذات من خلال الرجوع إلى أهمية التعاطف مع الذات نجد رؤية

Neff عن التعاطف مع الذات في المجال الأكاديمي، وكيف أنه يقدم وجهة نظر صحية للإنجاز، فالفرد بسبب اهتمامه بذاته وتفهمه لها يحاول العمل بأفضل ما يملك من قدرات وأعلى جهد يستطيع تقديمه، وذلك نابع من تعاطفه مع ذاته ليس فقط محاولاً تجنب الفشل، ومن هذا المنطلق نفسر هذه النتيجة أن الطالبات المتفوقات دراسياً والطالبات غير المتفوقات دراسياً يحضون بمستويات متوسطة من التعاطف مع الذات ولم يؤثر المعدل الدراسي في مستويات التعاطف مع الذات لدى الطالبات؛ وذلك لأن التعاطف مع الذات يجعل الأفراد أكثر مرونة تجاه الإخفاقات والفشل ولا يمنع الإخفاقات والفشل بذاتها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زغبجي (2020)

وبالنسبة للنتائج المتعلقة بالرفاهية النفسية فقد اختلفت مع نتائج دراسة العدواني، والظفيري (2023)، وقد تفسر الباحثة ذلك بأن الدراسية الحالية شملت عدة تخصصات في جامعة حائل ودراسة العدواني، والظفيري (2023) تحددت في طلبة التربية الخاصة فقط، كما أنها اشتملت على عينة الذكور والإناث، بينما الدراسة الحالية اتخذت الطالبات فقط كعينة للدراسة، وبالرجوع للنظريات المفسرة للرفاهية النفسية نجد أنها تشمل عدة أبعاد بحسب نظرية رايف كبعد (النمو الشخصي، والعلاقات مع الآخرين، والاستقلالية، والتمكين البيئي، والغرض من الحياة)، وكل من هذه الأبعاد يؤثر على رفاهية الأفراد النفسية، لذا؛ نجد أن المعدل الدراسي ما هو إلا جزء بسيط يندرج تحت ما تضمه أحد الأبعاد المذكورة، ومن هذا المنطلق تُفسر نتيجة الدراسة بأن عدم وجود فروق في مستوى الرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بحسب رأي الباحثة؛ لأن الرفاهية النفسية لا تقتصر على جانب معين بذاته، وقد يؤثر بها عدة عوامل ومتغيرات تم ذكرها سابقاً بالأطر النظرية.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تمت صياغة التوصيات الآتية:

- 1- دمج التعاطف مع الذات في البرامج التعليمية والتدريبية للطالبات لتعزيز التوعية بأهمية الرعاية الذاتية.
- 2- ضرورة إعداد برامج إرشادية موجهة نحو تنمية مفهوم التعاطف مع الذات من خلال (فهم أوجه القصور الشخصية، وعدم الحكم على الذات بقسوة، وكيفية إدارة المشاعر)، وتنمية مفهوم الرفاهية النفسية من خلال (فهم طبيعة التحديات النفسية، وتعزيز المهارات اللازمة لإدارة الضغوط، والالتزان العاطفي) لدى الطالبات في جامعة حائل.
- 3- تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والثقافية، والرياضية التي تعزز الشعور بالانتماء وتقليل العزلة الاجتماعية.
- 4- تطوير مستويات الخدمات النفسية والإرشادية في الجامعة؛ لتمكين الطالبات من تحقيق أقصى مستويات الرفاهية النفسية لديهن.
- 5- المقترحات: وفي سياق تحقيق أهداف الدراسة الحالية، تقترح الباحثة إجراء الدراسات التالية:
 1. التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.
 2. التعاطف مع الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
 3. الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع بالعربية

- إبراهيم، نهاد يسري عبد الحسيب، وعكاشة، محمود فتحي، وأبو حلاوة، محمد السعيد. (2021). نموذج بنائي للعلاقات بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمهور، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 13 (3)، 301-344.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2014). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، الكتاب العربي للعلوم النفسية. مصر.
- أحمد، زكريا عبد، وفرحان، حميد عبد الله. (2018). الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 25 (11)، 537-519.
- أسبنول، ليزا ج، وستودينجر، أورشولا م. (2006). سيكولوجية القوى الإنسانية (صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزة السيد وعلاء كفاي، مترجم) المجلس الأعلى للثقافة. (العمل الأصلي نشر في 2003).
- البحيري، محمد رزق، وحجاج، زهوة منير السعيد. (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31 (111)، 456-419.

- بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز، وخياط، وجدان وديع محمد. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، 35 (4)، 551-517.
- الجمعات، يمامة أيمن، وعلي، بشرى محمد. (2023). التعاطف مع الذات وعلاقته بإستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كُليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، 45 (16)، 172-131.
- حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع. مصر.
- الحربي، جابر حمد جابر. (2020). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، 3 (3)، 98-75.
- حسن، هديل حسين، ومحمد، منار فتحي. (2023). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيًا، مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، 33 (2)، 376-301.
- خطاطبه، يحيى مبارك. (2019). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 54 (54).
- داود، أحمد نضال، وبريك، وسام درويش. (2017). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان الأهلية.
- الرشيد، نشمية عمهوج حمدان. (2023). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التمريض بدولة الكويت، مجلة الإرشاد النفسي، 1 (73)، 94-67.
- رؤية 2030 المملكة العربية السعودية. (2016) في رؤية 2030 المملكة العربية السعودية <https://www.vision2030.gov.sa/ar/contact>
- زغبى، محمد أحمد. (2020). درجة الشفقة بالذات لدى طالبات الكلية الجامعية بحقل، المجلة العربية للأدب والدراسات الإنسانية، 15 (15)، 318-291.
- سفيان، نبيل صالح. (2018). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة وما بعد الحداثة، دار جمال العلمية للنشر والتوزيع. جدة، المملكة العربية السعودية.
- سنيد، تشارلز آر، ولوبيز، شين جي، وبيدروتي، جنيفر. (2013). الروح الإيجابية: استكشاف مواطن القوة الإنسانية وطاقاتها الكامنة في النفس البشرية، مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، الإمارات العربية المتحدة.
- سهيلة، مزارى، وحزمة، مهير، وحسيبة، برزوان. (2021). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، دراسات نفسية وتربوية، 37 (1)، 55-42.
- السويلم، سارة سليمان عبد الله. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، 9 (20)، 533-503.
- الشهري، هاجر أحمد هادي، ومحمد، أشرف عبد الفتاح عبد المغني. (2023) القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية وسلوك طلب المساعدة النفسية بالرفاهية الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة بيشة (ماجستير غير منشورة). جامعة بيشة.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2018). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 34 (3)، 568-639.
- الطلحة، غادة سعد سليمان. (2023). التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 5 (1)، 122-97.
- عبد الكريم، منى محمد إبراهيم. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية الآداب بقنا، 30 (52)، 473-455.
- عبد المجيد، أمينة عبد الحق. (2023). التعاطف مع الذات وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، 15 (15)، 257-232.
- عبيدات، ذوقان، وعبد الحق، كايد، وعدس، عبد الرحمن. (2016). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط18، دار الفكر. عمان، المملكة الأردنية الهاشمية عمان.
- العدواني، حمدان سعود حمدان، والظفيري، سلوى عبد الهادي مجيد. (2023). مستوى الهناء النفسي لدى طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات، مجلة التربية، 3 (200)، 656-625.
- القرعش، هند خالد إبراهيم. (2022). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية، 8 (1)، 153-127.

- الكيال، مختار أحمد السيد، وعلي، أحمد جاب الله إبراهيم، وطاحون، حسين حسن حسين. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية، (37)، 51-74.
- اللجام، رحاب صلاح علي، والعدوان، فاطمة عيد زيد. (2022). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة الأردنية. مجلة كلية التربية، 38 (7)، 69-85.
- المفدى، عمر عبد الرحمن محمد. (2006). علم نفس المراحل العمرية: النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم، ط3، مطبعة دار طيبة. الرياض، المملكة العربية السعودية.
- واعر، نجوى أحمد عبد الله. (2019). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية، 62، 155-189.
- يونس، مرعي سلامة. (2011). علم النفس الإيجابي للجميع، مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.

ثانيًا: المراجع بالإنجليزية:

- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371-383.
- Neff, K.D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K.D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Teleb, A.A. & Awamleh, A.A.A. (2013). The Relationship Between Self Compassion and Emotional Intelligence for University Students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20-27.