



مجلة المنتدى الأكاديمي (العلوم الإنسانية)

المجلد (8) العدد (2) 2024

ISSN (Print): 2710-446x, ISSN (Online): 2710-4478

تاريخ التقديم: 2024/10/02، تاريخ القبول: 2024/11/15، تاريخ النشر: 2024/11/20

## العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية

هدى فتحي مخلوف

قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب، الجامعة الأسمرية الإسلامية، ليبيا

[h.makhlof@asmarya.edu.ly](mailto:h.makhlof@asmarya.edu.ly)

### المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (206) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات من إعداد النجار (2020)، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد الكنانى و فالح (2021)، وقد أظهرت نتائج البحث أن مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد العينة كان فوق المتوسط، ومستوى الرفاهية النفسية كان عالياً، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن، وعلى مستوى الأبعاد بينت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين معظم أبعاد مقياس الشفقة بالذات وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية فيما عدا بعدي (الوعي بالإنسانية المشتركة، التعقل والحكمة)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس فيما عدا بعد (التمكن من البيئة) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، الرفاهية النفسية، كلية العلوم الصحية.

### مقدمة:

تُعدُّ المرحلة الجامعية من أهم المراحل الحياتية التي يمر بها الشباب، حيث تمثل فترة انتقالية بين الحياة المدرسية الاعتيادية والدخول إلى عالم المسؤوليات الشخصية والمهنية في هذه المرحلة، حيث يواجه الطلبة في هذه المرحلة تحديات متنوعة تتعلق بالنمو الشخصي والاجتماعي والأكاديمي؛ ما يفرض عليهم التكيف مع متطلبات جديدة وضغوط متزايدة، ويمكن أن يكون لمثل هذه التحديات

والضغوط دور كبير في شعورهم بالقلق والتوتر، مما قد ينعكس بشكل سلبي على نظرتهم لذاتهم وتحميلها فوق طاقتها.

فالفرد عندما يواجه خبرة فشل يواجه نفسه النقد واللوم الذاتي بنبرة قد تكون قاسية وجارحة معتقداً أنه السبب الرئيسي لجوانب القصور والفشل، في الوقت الذي عليه أن يكون فاهماً لذاته وداعماً لها، وهذا يتطلب منه التحلي والتمتع ببعض السمات الإيجابية التي تجعله يحاور نفسه بمشاعر تساعد على تخطي عقبات الفشل والإحباط (العصيمي و الهبيدة، 2020).

ولعل الشعور بالشفقة بالذات هو إحدى السمات الإيجابية التي ظهرت حديثاً في علم النفس الإيجابي، وتوصف بأنها وسيلة إيجابية لتعامل الفرد مع نفسه، فهي تشمل الاهتمام بالذات، والتعامل معها بلطف ورفق عند مواجهة المعاناة أو الفشل، بدلاً من انتقادها أو لومها (العتال، 2020، 11).

ومفهوم الشفقة بالذات ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين علي يد عالمة النفس الأمريكية D.Kristin Neff والتي أشارت إلي أنه بعد رئيسي من أبعاد البناء النفسي للفرد، وميزة هامة من مميزات الشخصية الإيجابية، كما أنها تشكل حاجزاً ضد الآثار السلبية للضغوطات الحياتية اليومية.

وتري نيف أن "مفهوم الشفقة بالذات يتكون من ثلاثة مكونات هي: أن يكون الإنسان لطيفاً مع نفسه ولديه القدرة علي فهم ذاته، وأن يكون لديه القدرة علي معرفة أخطائه وتجربته بدلاً من الشعور بالعزلة، وأن يكون له القدرة علي وضع الأفكار والمشاعر المؤلمة التي يمر بها الفرد في مرحلة الوعي اليقظ بدلاً من تجنبها" (العصيمي و الهبيدة، 2020).

فالشفقة بالذات تتضمن القدرة على التعامل مع الذات بلطف وتفهم لمواجهة الفشل والاختافات، وهي مهارة قد تكون ذات أمر بالغ في كيفية تعامل الطلبة مع ضغوط الحياة الجامعية على عكس النقد الذاتي القاسي الذي يمكن أن يؤدي إلى تدهور الرفاهية النفسية وزيادة مستويات القلق والتوتر.

وترتبط الشفقة بالذات بالصحة النفسية؛ لدورها المهم في تعزيز شخصية الفرد، وتطويرها كما تساعد علي تحسين تكيفه النفسي والاجتماعي؛ كلما تمتع الفرد بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات عدّ نفسه فرداً غير كامل، وأنه عرضة للفشل في تحقيق أهدافه وطموحاته؛ لذلك يميل إلى التعاطف مع نفسه والرفقة بها، وخاصة عندما يواجه مواقف وأحداث مؤلمة بدلاً من عتاب نفسه وتأنيبها، وهذا يجعله يتعامل بموضوعية ومنطقية مع خبراته وتجاربه السلبية (خصاونة، 2020).

والشفقة بالذات من المتغيرات الإيجابية التي تعد مصدراً مهماً للرفاهية النفسية، فهي ترتبط بالسعادة، والتفاؤل والرضا عن الحياة، وتقلل من مستوى الانفعالات السلبية، وترفع من مستوى ودافعية الذات للأداء.

ومفهوم الرفاهية النفسية يرتبط بمختلف مجالات الحياة، وتعد محور اهتمام علم النفس الإيجابي وذلك لتأثيرها الإيجابي على جوانب الحياة المختلفة، فهي من الموضوعات الحديثة التي نالت عناية الكثير من الدراسات والبحوث النفسية كونها من المؤشرات الدالة على سعادة الفرد، وسلامة بنائه النفسي، وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فكل إنسان يسعى إلى السعادة والحياة الطيبة، وتحقيق الرفاهية النفسية في مجالات العمل والدراسة والأسرة، وهذا ما جعل العلماء والباحثون في مجال علم النفس الإيجابي يميلون إلى دراسة العوامل النفسية والمؤشرات التي تجعل الشخص فرداً سعيداً (طه، 2020).

"وقد أوضح العديد من الباحثين أن الرفاهية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كاللتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة بالإضافة إلى أنها تتطور مع العمر والتعليم" (السويلم، 2019).

كما أشار (kumcagiz & gunduz 2016) إلى أنها ترتبط بالقبول الذاتي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية والسيطرة على البيئة والنمو الشخصي، وتحقيق الهدف من الحياة، لذا ترى الباحثة أن دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية يُعدّ من الأساسات المهمة للوصول بالفرد إلى حياة أفضل، تجعله قادراً على مواجهة معوقات الحياة المختلفة؛ ليحقق لذاته الرفاهية النفسية.

فالشفقة بالذات تتيح للفرد تقبل ذاته وتحفيزها على النمو والتعلم من الأخطاء، وبالتالي يصبح فهم دور الشفقة بالذات في تعزيز الرفاهية النفسية للطلبة الجامعيين أمراً بالغ الأهمية، حيث يمكن لهذه السمة النفسية أن تكون مفتاحاً لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بفعالية أكبر.

ومن هنا يتجلى الاهتمام بموضوع هذا البحث وأهدافه كمحاولة للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن.

## مشكلة البحث:

تعد الرفاهية النفسية من المقومات الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية للطلبة الجامعيين في ظل تزايد الضغوط النفسية التي يواجهونها؛ لذلك أصبح من الضروري البحث عن العوامل التي يمكنها أن تعزز قدرتهم على التكيف والنجاح في هذه المرحلة الحساسة، والشفقة بالذات كسمة نفسية تتضمن التعامل مع الذات بلطف وتفهم يمكن أن تساعد الطلبة في تجاوز التحديات والضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية، وعلى الرغم من أهمية هذه السمة في المجال النفسي إلا أن هناك نقصاً في الدراسات المحلية التي تناولت تأثيرها على الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وبناء على ما سبق فإن البحث الحالي يهتم بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة كمؤشرات للصحة النفسية السليمة

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية الصحة العامة بمدينة زليتن؟

وينبثق من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

- س1 - ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- س2 - ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- س3 - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟
- س4 - هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير (الجنس/ التخصص)؟
- س5 - هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير (الجنس/ التخصص)؟

أهداف البحث:

- 1 - التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى أفراد عينة البحث.
- 2 - التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- 3 - الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث.

4 - الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات أفراد العينة في مقياس الشفقة بالذات تبعاً لمتغير (الجنس/ التخصص).

5 - الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات أفراد العينة في مقياس الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير (الجنس/ التخصص).

#### أهمية البحث:

- تناول البحث لمتغيرات تُعدُّ من سمات الشخصية الايجابية وحاجزاً نفسياً لمواجهة ضغوطات الحياة المستمرة.

- أهمية المرحلة العمرية التي تناولها البحث الحالي وهي المرحلة الجامعية، والذي يعد الاهتمام بها من الضروريات الحضارية للاستفادة من إمكاناتهم وقدراتهم لتطوير المجتمع.

- الإسهام في زيادة الوعي بأهمية الشفقة بالذات وتأثيرها على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. بشكل قد يؤدي ذلك إلى تحسين الثقافة النفسية لدى المجتمع الجامعي بشكل عام

- قد تفيد نتائج هذا البحث في توجيه أنظار الباحثين والقائمين على العملية التربوية لإعداد برامج تدريبية وإرشادية هدفها تنمية وتعزيز مفهوم الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى الطلبة لتحسين جودة الحياة لديهم.

- ندرة الدراسات المحلية - على حد علم الباحثة - التي تناولت دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

- قد يمهّد البحث الحالي المجال لأبحاث مستقبلية تتناول متغيرات أخرى وعلاقتها بالرفاهية النفسية للطلبة أو دراسة تأثير الشفقة بالذات في سياقات أخرى.

#### حدود البحث:

أجري هذا البحث على عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن للعام الجامعي 2023 / 2024.

#### مصطلحات البحث:

**الشفقة بالذات:** تعرف " بأنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق ينطوي على اللطف بالذات، وعدم نقدها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر مع معالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح" (خشبة، 2018).

وتعرف الباحثة الشفقة بالذات إجرائياً بأنها القدرة على توجيه التعاطف والتفهم تجاه الذات في حالات الألم أو الفشل للعيش بشكل أفضل عن طريق تعزيز النظرة الايجابية نحو الذات والتعامل بفعالية مع التحديات اليومية، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في البحث الحالي.

**الرفاهية النفسية:** "هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات والاحساس بالسعادة الدائمة نسبياً، والتوافق النفسي والاجتماعي" (الكناني وفالح، 2021).

ويعرفها جاد الرب (2013) كما ورد في دراسة الزهراني و الكشكي (2020) " بأنها تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة والإيجابية والقدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى وإقامة روابط مع الآخرين".

وتعرف الباحثة الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية، وهي تشير إلى حالة من التوازن النفسي للفرد تسهم في تحسين جودة الحياة، وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات، وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذا البحث.

**كلية العلوم الصحية:** هي إحدى كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وتضم خمسة أقسام علمية تتمثل في الصحة العامة، التمريض، التغذية العلاجية، الإدارة الصحية، والمختبرات الطبية، توفر الكلية برامج دراسية متخصصة للطلاب من الجنسين الذكور والإناث؛ لتأهيلهم في مجالات الرعاية الصحية المتنوعة، وهدفها تخريج كوادر مؤهلة لسوق العمل في المؤسسات الصحية المتنوعة.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الشفقة بالذات

**دراسة العاسمي (2014)** استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، والتعرف على الفروق في مستوى الشفقة بالذات حسب متغير الجنس، والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (184) طالباً وطالبة، استخدم مقياس الشفقة

بالذات من إعداد (Neff 2003)، وقائمة العوامل الخمس للشخصية، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، ووجود مستوى مرتفع من الشفقة بالذات، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات حسب متغير الجنس لصالح الذكور، وحسب متغير التخصص لصالح الكليات الأدبية.

— **دراسة العبيدي (2017)** هدفت الدراسة إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات بجامعة بغداد، العراق، والتعرف على الفروق في مستوى الشفقة بالذات حسب متغيرات (الجنس، التخصص الدراسي)، تم استخدام استبانة من إعداد الباحثة لجمع البيانات طبقت على عينة مكونة من (200) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات، وعدم وجود فروق في الشفقة بالذات تعزى لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي.

— **دراسة الركابي و كاطع (2019)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية، والتعرف على الفروق في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات (الجنس، التخصص)، تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، استخدم مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثين بالاعتماد على المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة المستنصرية كان عالياً، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في مستوى الشفقة بالذات بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص.

— **دراسة كطفان (2022)**، هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والاستهواء المضاد لدى طلبة جامعة ذي قار، والتعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، كما هدفت إلى التعرف عن الفروق في مستوى الشفقة بالذات تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث)، تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة للصفين الثالث والرابع من أقسام مختلفة، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff 2003) ترجمة عبد الرحمن (2014)، ومقياس الاستهواء المضاد من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والاستهواء المضاد لدى طلبة جامعة ذي قار، وتمتع عينة الدراسة بالشفقة بالذات والاستهواء المضاد، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة جامعة ذي قار تعزى لمتغير النوع.

— دراسات تناولت الرفاهية النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى

— دراسة (Bordbar et al 2011) هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي لطلبة جامعة بيام نور في ضوء بعض المتغيرات، إيران، تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين الرفاه النفسي والأداء الأكاديمي، ووجود فروق دالة إحصائية في بعض جوانب الرفاه النفسي مثل تقدير الذات، والعلاقات الإيجابية والسيطرة على البيئة حسب متغير الجنس وأن الإناث أكثر رضاً في بعض جوانب الرفاه النفسي من الذكور.

— دراسة (kumcagiz & Gunduz 2016) حيث سعت لفحص العلاقة بين مستوى الرفاهية النفسية وإيمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (408) طالباً وطالبة منهم (303) إناثاً، و(105) ذكوراً تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية من كلية التربية بجامعة أوندوكوزمايس بتركيا، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الرفاهية النفسية من إعداد Diener et al. (2009) ، ومقياس إيمان الهواتف الذكية - النسخة القصيرة من إعداد (Kwon et al. 2013). ونموذج المعلومات الشخصية لجمع البيانات، وقد بينت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الرفاهية النفسية ودرجات إيمان الهواتف الذكية ، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاه النفسي بين الذكور والإناث وكانت الفروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس إيمان الهواتف الذكية تعزي لمتغير الجنس.

— دراسة الهبيي و فرحان (2018) هدفت إلى التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة تكريت، والتعرف على الفروق التي تعزي لمتغير الجنس والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (260) طالباً وطالبة، استخدم الباحثان مقياس الرفاهية النفسية من إعدادهما والمكون من (49) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي ( الهدف من الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، تقبل الذات )، وبينت النتائج تمتع طلبة جامعة تكريت بالرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

— دراسة الخطاطبة (2019) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مهارات إدارة الذات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، والتعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما هدفت إلي تحديد الفروق في كل من مهارة إدارة الذات والرفاهية النفسية، تكونت العينة من (588) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس إدارة الذات من إعداد منصور وعبد المنعم وريان (2015)، ومقياس الرفاهية من إعداد سند وهيبه وسلومة عبد الحميد (2013)، أظهرت النتائج تمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية

عند مستوى دلالة 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومقياس الرفاهية النفسية، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مقياس الرفاهية النفسية تبعاً لمتغير النوع باستثناء بعض أبعاد المقياس التي بينت وجود فروق وكانت لصالح الذكور.

دراسة **Alkhatib (2020)** هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً جامعياً ممن تراوحت أعمارهم بين (18 – 36) عاماً، استخدم مقياس الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية من إعداد الباحث، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد **Radi & metib (2017)** وأظهرت النتائج أن لدى الطلاب مستوى معتدلاً من الرفاهية النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية و التفكير الإيجابي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الرفاهية النفسية وفقاً لمتغيرات ( الجنس، والكلية، والمستوى الأكاديمي)

— دراسة **الكناني و فالح (2021)** هدفت إلى تحديد العلاقة بين الاستجابة الجمالية للمثيرات والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد حسب متغير الجنس، والتخصص، والكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لديهم، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (300) طالباً وطالبة، استخدم مقياس الرفاهية النفسية من إعداد الباحث والمكون من ست مجالات (الهدف من الحياة - تقبل الذات - الاستقلالية - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - النمو الشخصي - التمكن من البيئة)، واختبار (كرفنر) لقياس الاستجابة الجمالية، أشارت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين الاستجابة الجمالية والرفاهية النفسية لطلبة جامعة بغداد حسب متغير الجنس والتخصص، كما أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة كان ضعيفاً.

— دراسة **العبري (2023)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، تكونت عينة الدراسة من (485) طالباً وطالبة منهم (295) طالبة و(195) طالباً موزعين على كليات الجامعة المختلفة، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق عليهم مقياس رايف للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة تمتع طلبة جامعة السلطان قابوس بدرجة عالية من الرفاهية النفسية، ووجود علاقة ضعيفة بين المتغيرين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الرفاهية النفسية تعزى لمتغير الجنس.

دراسات تناولت الشفقة بالذات والرفاهية النفسية

– دراسة القرعش(2022) حيث سعت إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، والكشف على الفروق في كلا المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس(ذكور وإناث)، أجريت الدراسة على (200) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات والرفاهية النفسية من إعداده، وبينت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الشفقة بالذات والرفاهية النفسية تبعاً لمتغير النوع وكانت الفروق لصالح الإناث.

– دراسة حسن ومحمد(2023) حيث هدفت إلى تقصي العلاقة الارتباطية بين الرفاهية النفسية ومتغيري الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة بني سويف، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في درجاتهم في مقياس الرفاهية النفسية والشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس(ذكور / إناث)، أجريت الدراسة على عينة تكونت من(181) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، استخدم الباحث مقياس الشفقة بالذات من إعداد(2003) Neff، ومقياس الاندماج الأكاديمي، ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد الباحثان، واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن ترجمة وتقنين فؤاد عبد اللطيف أبو حطب (1983)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وبين الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية وبين الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي، وعدم وجود فروق في مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

- هدفت بعض الدراسات إلى قياس مستوى كل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات التصنيفية كالجنس، والتخصص كدراسة الركابي وكاطع (2019)، ودراسة الهبيي وفرحات(2018)، ودراسة العبيدي (2017) كما هدفت بعض الدراسات إلى بحث العلاقة بين الشفقة بالذات ومتغيرات أخرى - الاستهواء المضاد - سمات الشخصية كدراسة العاسمي (2014)، ودراسة كطفان (2022)، كما هدفت معظم الدراسات إلى بحث العلاقة بين الرفاهية النفسية ومتغيرات أخرى - الأداء الأكاديمي، إدمان الهواتف الذكية، الكفاءة الذاتية، الاستجابة الجمالية للمثيرات، مهارة إدارة الذات - كدراسة (2011) Bodbar et al، ودراسة (2016) Kumcagiz and cunduz، ودراسة (2020) Alkhatib، ودراسة الكناني وفالح(2021)، ودراسة الخطاطبة (2019)، ويتفق البحث الحالي

مع دراسة القرعيش (2022)، ودراسة حسن ومحمد (2023) في بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية.

- طبقت أغلب الدراسات السابقة التي حصلت عليها الباحثة على طلبة المرحلة الجامعية من كلا الجنسين ( الذكور والإناث)، كما اختلف حجم كل عينة فيها، كان أصغرها يشمل على (150) طالب وطالبة وهو حجم عينة دراسة كطفان (2022) ، في حين كان حجم أكبرها عينة دراسة الخطاطبة ( 2019 ) والذي ضم (588) طالب وطالبة، وبالمقارنة مع حجم عينة البحث الحالي فقد تكونت من (206) طالب وطالبة؛ بمعنى أن حجمها يقع ما بين حجم أصغر عينة وأكبر حجم عينة من هذه الدراسات.

- اعتمدت بعض الدراسات على استخدام مقياس الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لباحثين آخرين كدراسة كطفان (2022)، ودراسة Kumcagiz & Gundaz (2016)، ودراسة العبري (2023)، ودراسة الخطاطبة (2019)، ويتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في الاعتماد على مقاييس لباحثين آخرين لتحقيق أهداف البحث، بينما دراسات أخرى اعتمدت على استخدام مقاييس من إعدادها كدراسة الركابي وكاطع (2019)، ودراسة الهبيي وفرحان (2018)، ودراسة Alkhatib (2020)، ودراسة الكناني وفالح (2021)، ودراسة القرعيش (2022)، ودراسة حسن ومحمد (2023).

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الآتي:

- 1 - اختيار متغيرات البحث.
- 2 - الاطلاع على المصادر والمراجع المختلفة التي تتناسب والبحث الحالي.
- 3 - اختيار المنهج الملائم لموضوع البحث.
- 4 - اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.
- 5 - كيفية عرض النتائج ومناقشتها.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة البحث، كما أنه المنهج الذي يستخدم لدراسة العلاقات بين متغيرين أو أكثر دون تدخل الباحث، ويهدف إلى وصف الظواهر وفهم كيفية ارتباطها ببعضها البعض.

## مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بمدينة زيتن للعام الجامعي (2023 - 2024) من الجنسين، وقد بلغ عددهم (450) طالباً وطالبة منهم (139) ذكوراً، و(311) إناثاً موزعين حسب التخصصات التالية: الصحة العامة، التمريض، التغذية العلاجية، مختبرات طبية، الإدارة الصحية والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد مجتمع البحث حسب متغير النوع والتخصص العلمي.

جدول (1) توزيع أفراد مجتمع البحث وفقاً لمتغيري النوع والتخصص

المجموع	النوع		التخصص
	إناث	ذكور	
252	210	42	الصحة العامة
79	34	45	التمريض
63	31	02	التغذية العلاجية
50	26	24	مختبرات طبية
38	10	28	الإدارة الصحية
450	311	139	المجموع

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية الطبقية، والبالغ عددها (207) طالباً وطالبة - تم تحديد حجم العينة بنسبة (0.05) من مجتمع البحث باستخدام معادلة "ستيفن ثامبسون" - بواقع (64) ذكوراً بنسبة 31%، و(141) إناثاً بنسبة 69%، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لطبقات مجتمع البحث المتمثلة في: النوع والتخصص، وقد تم استبعاد استمارة واحدة لعدم استكمال المفحوص إجابته على فقرات المقياسين، وبهذا تكونت العينة النهائية من (206) طالباً وطالبة، وجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيري النوع، والتخصص.

جدول (2): توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص العلمي

النوع	ن	النسبة	التخصص	ن	النسبة
الذكور	64	31%	الصحة العامة	115	55.8
الإناث	142	69%	التمريض	36	17.4
المجموع	206	100%	التغذية العلاجية	15	7.3
			مختبرات طبية	23	11.2
			الإدارة الصحية	17	8.3
			المجموع	206	100

### أدوات البحث

#### أولاً: مقياس الشفقة بالذات:

من إعداد النجار (2020) كما ورد في دراسة العنتال (2020) يتكون المقياس من 29 فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي (اللطف بالذات، الوعي بالإنسانية المشتركة، التعقل والحكمة، حماية الذات، رعاية الذات) بواقع (6) فقرات لكل بعد، ويقابل كل فقرة من فقرات هذه الأبعاد خمس بدائل للإجابة وهي: (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي لتصحيح المقياس بدرجات (5، 4، 3، 2، 1) ومعظم الفقرات في الاتجاه الإيجابي.

## ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية

من إعداد الكنانى وفالح (2021) يتكون من (32) فقرة موزعة على ستة مجالات هي: (الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، التمكن من البيئة) بواقع (6) فقرات لكل بعد، تتم الاجابة عليها وفق خمسة بدائل هي: (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي عند التصحيح (5، 4، 3، 2، 1) في حالة الفقرات المصاغة بالاتجاه الإيجابي، أما في حالة الفقرات المصاغة بالاتجاه السلبي فقد تم تصحيحها بشكل عكسي بدرجات (1، 2، 3، 4، 5).

### الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث تم توزيع (38) استبانة على عينة استطلاعية، تم اختيارها بشكل عشوائي من خارج أفراد العينة الأصلية لغرض تقنين أدوات البحث وحساب الصدق والثبات.

أولاً- صدق المقاييس: تم حساب الصدق بعدة طرق منها:

### — الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

تم عرض المقاييس على مجموعة من الأساتذة المحكمين ذوي الاختصاص في علم النفس، وذلك للاستفادة من آرائهم في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس السمة المقاسة، ومدى ملاءمتها للبعد الذي تنتمي إليه، ودقة صياغتها، وحذف أو إضافة ما يروونه مناسب أو إجراء التعديلات المناسبة، وقد تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات بناءً على آراء السادة المحكمين، وأن 86% منهم لم يحذفوا أي فقرة من فقرات المقاييس.

- صدق الاتساق الداخلي: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثة بحساب العلاقة الارتباطية باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له لكلا المقاييس، والأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس والجداول التالية تبين صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث.

أولاً: صدق مقياس الشفقة بالذات

جدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات وأبعاد مقياس الشفقة بالذات

رقم الفقرة	اللفظ بالذات	رقم الفقرة	الوعي بالإنسانية المشتركة	رقم الفقرة	التعقل والحكمة	رقم الفقرة	حماية الذات	رقم الفقرة	صيانة الذات
1	0.755**	7	0.629**	13	0.347*	19	0.420**	25	0.441**
2	0.381*	8	0.310*	14	0.362*	20	0.371*	26	0.582**
3	0.427**	9	0.638**	15	0.362*	21	0.358*	27	0.356*
4	0.709**	10	0.413**	16	0.515**	22	0.323*	28	0.372*
5	0.359*	11	0.470**	17	0.735**	23	0.608**	29	0.651**
6	0.632**	12	0.650**	18	0.602*	24	0.401*		

\*\*دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 - \*دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05

تبين من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بدرجة البعد الذي تنتمي له دالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.01، 0.05)، مما يدل على اتساق أبعاد مقياس الشفقة بالذات وتماسك فقراتها.

جدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	6	0.713**	0.000
الوعي بالإنسانية المشتركة	6	0.700**	0.000
التعقل والحكمة	6	0.749**	0.000
حماية الذات	6	0.654**	0.003
صيانة الذات	5	0.473**	0.000

يتضح من الجدول (4) أن جميع الأبعاد المكونة لمقياس الشفقة بالذات تتمتع بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، فقد تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين (0.473\*\*، 0.749\*\*)، وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده.

### ثانياً: صدق مقياس الرفاهية النفسية

جدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية

رقم الفقرة	1	2	3	4	5	6
الهدف من الحياة	0.659**	0.375*	0.402*	0.790**	0.581**	0.530**
رقم الفقرة	7	8	9	10	11	12
تقبل الذات	0.371*	0.907**	0.352*	0.607**	0.909**	0.380*
رقم الفقرة	13	14	15	16	17	18
الاستقلالية	0.491**	0.475**	0.709**	0.652**	0.365*	0.520**
رقم الفقرة	19	20	21	22	23	24
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	0.333*	0.680**	0.580**	0.345*	0.784**	0.341*
رقم الفقرة	25	26	27	28	29	30
النمو الشخصي	0.676**	0.676**	0.714**	0.331*	0.325*	0.618**
رقم الفقرة	31	32	33	34	35	36
التمكن من البيئة	0.374*	0.395*	0.662**	0.401*	0.334*	0.364*

تبين من الجدول رقم (5) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بدرجة البعد الذي تنتمي له دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (0.01، 0.05)، مما يدل على اتساق أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وتماسك فقراتها.

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

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الهدف من الحياة	6	0.718**	0.000
تقبل الذات	6	0.544**	0.000
الاستقلالية	6	0.569**	0.000
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	6	0.824**	0.000
النمو الشخصي	6	0.561**	0.003
التمكن من البيئة	6	0.768**	0.000

يتضح من الجدول (6) أن جميع الأبعاد المكونة لمقياس الرفاهية النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، فقد تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين (\*\*0.544، 0.824\*\*)، وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده

#### ثبات أدوات البحث:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ لغرض معرفة ثبات مقاييس البحث والنتائج مبينة في الجداول الآتية:

جدول (7) معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
اللطف بالذات	6	0.856
الوعي بالإنسانية المشتركة	6	0.878
التعقل والحكمة	6	0.888
حماية الذات	6	0.890
صيانة الذات	5	0.856
المقياس ككل	29	0.941

جدول (8) معاملات الثبات لمقياس الرفاهية النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات
الهدف من الحياة	6	0.801
تقبل الذات	6	0.880
الاستقلالية	6	0.887
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	6	0.860
النمو الشخصي	6	0.804
التمكن من البيئة	6	0.800
المقياس ككل	36	0.933

بينت نتائج الجداول (7) (8)، أن قيم معاملات الفا-كرو نباخ جميعها تجاوزت 80% لجميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية، وهذا يدل على تمتع مقاييس البحث بمعاملات ثبات عالية، وهذا ما يضمن الاعتماد على النتائج التي سيتم التوصل إليها من خلال البحث وتعميمها.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

لغرض تحليل بيانات البحث من خلال الاستبيانات، والوصول إلي نتائج تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1 - اختبار ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.
  - 2 - معاملات ارتباط person بيرسون لاستخراج صدق الاتساق الداخلي، ولحساب العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية.
  - 3 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، الأوزان النسبية.
  - 4 - اختبار - ت للعينتين المستقلتين، واختبار مان ويتي، واختبار تحليل التباين، واختبار كروسكال-واليس، واختبار ليفين لاستخراج الفروق بين عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس والتخصص.
- النتائج والمناقشة:

التساؤل الأول ونتائجه: ما مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية، إضافة لاستخدام اختبار - ت للعينة لمعرفة الدلالة الإحصائية لاستجابات عينة البحث، والجدول (9) يوضح النتائج.

جدول (9) نتائج مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن

ت	البعد	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات		الوزن النسبي	المستوى	الترتيب
					قيمة الاختبار	الدلالة الإحصائية			
1	اللطيف بالذات	206	3.9725	0.53904	105.773	**0.000	0.79	فوق المتوسط	4
2	الوعي بالإنسانية المشتركة	206	3.6400	0.57449	90.938	**0.000	0.73	فوق المتوسط	5

العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الإسلامية

3	التعقل والحكمة	206	3.9798	0.56237	101.572	**0.000	0.80	عالي	3
4	حماية الذات	206	4.1076	0.55352	106.509	**0.000	0.82	عالي	2
5	صيانة الذات	206	4.1388	0.60659	97.931	**0.000	0.83	عالي	1
-	مقياس الشفقة بالذات	206	3.9618	0.37850	150.231	**0.000	0.79	فوق المتوسط	-

\*\*دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01، بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة في اتجاه زيادة المتوسط الحسابي للعينة عن المتوسط الفرضي. وهذا يشير إلى وجود مستوى فوق المتوسط للشفقة بالذات لدى عينة البحث، حيث بينت آراء عينة البحث أن من أكثر الأبعاد المتعلقة بالشفقة بالذات والتي جاءت بمستوى عالٍ تمثلت بالدرجة الأولى في **صيانة الذات** و جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى عالٍ بوزن نسبي بلغ 83%، ثم يأتي في الدرجة الثانية بعد **حماية الذات** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى عالٍ بوزن نسبي بلغ 82%، وفي الدرجة الثالثة جاء بعد **التعقل والحكمة** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى عالٍ بوزن نسبي بلغ 80%، وجاء في الدرجة الرابعة بعد **اللطف بالذات** والتي جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 79%، واخيراً جاء بعد **الوعي بالإنسانية المشتركة** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 73%. وبصفة عامة، يمكن القول إن المستوى العام للشفقة بالذات لدى أفراد العينة تجاوز الدرجة المتوسطة حيث جاءت استجابات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 79%، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلبة بسبب طبيعة دراستهم وضغوطها النفسية أصبحوا أكثر حساسية تجاه أنفسهم، وهم على وعي بأهمية الصحة النفسية من خلال التعليم الذي يتلقونه، مما يعزز لديهم الشفقة بالذات كوسيلة للتعامل مع التحديات الأكاديمية والنفسية. بالإضافة إلى ذلك البيئة الثقافية والاجتماعية التي ينتمون إليها، ربما تشجع على تقدير الذات والاهتمام بالصحة النفسية مما جعلهم على وعي بأهمية التوازن بين الحياة الشخصية والدراسية، مما ساعدهم على تنمية الشفقة بالذات للحفاظ على هذا التوازن والتعامل مع التحديات التي يواجهونها، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الركابي وقاطع (2019)، ودراسة كطفان (2022).

## التساؤل الثاني:

ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟ للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية، إضافة لاستخدام اختبار - ت للعينة لمعرفة الدلالة الإحصائية لاستجابات عينة البحث، والجدول (10) يوضح النتائج.

جدول (10) نتائج مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن							
ت	البعد	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات		الترتيب
					قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية	
1	الهدف من الحياة	206	4.1367	0.63719	93.180	**0.000	1
2	تقبل الذات	206	4.1723	0.58211	102.874	**0.000	1
3	الاستقلالية	206	3.9086	0.55105	101.802	**0.000	2
4	العلاقات الايجابية مع الآخرين	206	3.8600	0.65990	83.956	**0.000	3
5	النمو الشخصي	206	4.1400	0.63392	93.733	**0.000	1
6	التمكن من البيئة	206	3.7864	0.59031	92.062	**0.000	4
-	مقياس الرفاهية النفسية	206	4.0007	0.41115	139.659	**0.000	عالي

\*\*دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.01

من خلال الجدول رقم (10) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01، بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة في اتجاه زيادة المتوسط الحسابي للعينة عن المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى وجود مستوى فوق المتوسط للشقفة بالذات لدى عينة البحث، حيث بينت آراء عينة البحث أن من أكثر الأبعاد المتعلقة بالرفاهية النفسية والتي جاءت بمستوى عالي تمثلت بالدرجة الأولى في **تقبل الذات، والهدف من الحياة، والنمو الشخصي** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى عالٍ بوزن نسبي بلغ 83%، تم يأتي في الدرجة الثانية بعد **الاستقلالية** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 78%، وفي الدرجة الثالثة جاء بعد **العلاقات الايجابية مع الآخرين** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 77%، وأخيرا جاء بعد **التمكن من البيئة** حيث جاءت استجابات عينة البحث عليها بمستوى فوق المتوسط بوزن نسبي بلغ 76% وبصفة عامة، يمكن القول أن المستوى العام للرفاهية النفسية لدى أفراد العينة تجاوز كثيرا الدرجة المتوسطة حيث جاءت استجابات عينة البحث على مقياس الرفاهية

النفسية بمستوى عالٍ بوزن نسبي بلغ 80%، وهذا يعكس مدى وعي الطلبة العميق بأهمية الصحة النفسية، وقد يكون ذلك نتيجة لاستقرارهم الأكاديمي والمهني حيث يشعرون بأنهم يسيرون في مسار مهني واضح ومضمون، وهذا الشعور بالاستقرار والوضوح يمكن أن يقلل من القلق والضغط النفسية، بالإضافة إلى ذلك فإن معرفتهم العميقة بالصحة العامة قد تدفعهم إلى تبني عادات صحية تساعد في الحفاظ على توازن نفسي جيد مما يسهم في تعزيز رفاهيتهم النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الهبيبي؛ فرحان (2018)، ودراسة الخطاطبة (2019)، والعبري (2023)، واختلفت مع نتائج دراسة الكناني و فالح (2021)، ودراسة Alkhatib (2020)

### التساؤل الثالث:

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسمرية الإسلامية؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية حسب استجابات عينة البحث، والجدول رقم (11) يوضح النتائج.

جدول (11) نتائج العلاقة بين الشفقة بالذات و الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن

مقياس الشفقة بالذات	صيانة الذات	حماية الذات	التعقل والحكمة	الوعي بالإنسانية المشتركة	اللطف بالذات		
0.185**	0.156*	0.152*	0.055	0.062	0.201**	معامل بيرسون	الهدف من الحياة
0.008	0.026	0.029	0.435	0.377	0.004	الدلالة الاحصائية	
0.462**	0.397**	0.324**	0.304**	0.178*	0.358**	معامل بيرسون	تقبل الذات
0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.000	الدلالة الاحصائية	
0.313**	0.258**	0.225**	0.246**	0.050	0.280**	معامل بيرسون	الاستقلالية
0.000	0.000	0.001	0.000	0.479	0.000	الدلالة الاحصائية	
0.226**	0.143*	0.188**	0.083	0.112	0.236**	معامل بيرسون	العلاقات الايجابية مع الآخرين
0.001	0.041	0.007	0.238	0.110	0.001	الدلالة الاحصائية	
0.332**	0.316**	0.286**	0.196**	0.144*	0.179**	معامل بيرسون	النمو الشخصي
0.000	0.000	0.000	0.005	0.039	0.010	الدلالة الاحصائية	
0.444**	0.341**	0.356**	0.251**	0.218**	0.327**	معامل بيرسون	

## هدى فتحي مخلوف

0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	الدالة الاحصائية	التمكن من البيئة
0.479**	0.392**	0.375**	0.273**	0.188**	0.386**	معامل بيرسون	مقياس الرفاهية النفسية
0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.000	الدالة الاحصائية	

\*\*دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.01 - \*دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05

أشارت النتائج المبينة في الجدول (11) إلى أن قيم معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 5% بين بعد الهدف من الحياة مع بعد الوعي بالإنسانية المشتركة، وبعد التعقل والحكمة، وبين بعد الاستقلالية مع بعد الوعي بالإنسانية المشتركة، وبين بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين مع بعد الوعي بالإنسانية المشتركة، وبعد التعقل والحكمة، وهذا يشير إلى أنه ليس هناك علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 5% بين هذه الأبعاد، وبالنسبة لبقية الأبعاد فقد أشارت النتائج المبينة في الجدول السابق، أن غالبية قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 1% وبعضها دال عند مستوى معنوية 5%. وهذا يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين بعد الهدف من الحياة مع بعد اللطف بالذات وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 15% و 20%، وبين بعد تقبل الذات والوعي بالإنسانية المشتركة مع بعد اللطف بالذات، والتعقل والحكمة وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 17% و 40%، وبين بعد الاستقلالية مع بعد اللطف بالذات والتعقل والحكمة وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 22% و 28%، وبين بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين مع بعد اللطف بالذات وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 14% و 24%، وبين بعد النمو الشخص مع بعد الوعي بالإنسانية المشتركة واللطف بالذات والتعقل والحكمة وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 14% و 32%، وبين بعد التمكن من البيئة مع بعد الوعي بالإنسانية المشتركة واللطف بالذات والتعقل والحكمة وحماية الذات، وصيانة الذات تراوحت قوتها بين 21% و 36%. وبصفة عامة، أشارت النتائج إلى أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 1% بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية بلغت قوتها 48%. وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات و الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بمدينة زليتن، وهذا يدل على أنه بزيادة اللطف وحماية وصيانة الذات والوعي بالإنسانية المشتركة والتعقل والحكمة يؤثر إيجابياً على تقبل الذات والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي والتمكن من البيئة والهدف من الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأن الشفقة بالذات تعتبر عاملاً وقائياً يعزز الصحة النفسية، وتسهم في بناء مقاومة نفسية أقوى، فعندما يتسامح الفرد مع نفسه ويقبل نقاط ضعفه يصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات دون الوقوع في مشاعر سلبية مثل الشعور بالذنب أو الإحباط، وهذا القبول الذاتي

يعزز الشعور بالسلام الداخلي والرضا مما يرفع من مستوى الرفاهية النفسية، فكلما زادت الشفقة بالذات زادت الرفاهية النفسية نتيجة لتحسن التعامل مع الضغوط وتقليل القلق والتوتر، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة القرعيش (2022)، ودراسة حسن ومحمد (2023).

#### التساؤل الرابع:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير (الجنس/ التخصص)؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم تطبيق الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين، واختبار مان ويتي وذلك بعد التحقق من تجانس المجموعات باستخدام اختبار ليفين، ولقياس استجابات عينة البحث لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الشفقة بالذات حسب تخصص طلبة كلية العلوم الصحية، تم الاستعانة باختبار تحليل التباين واختبار كروسكال-واليس وذلك بعد التحقق من تجانس المجموعات استخدام اختبار ليفين، والنتائج مبينة في الجداول التالية :

جدول (12) نتائج دلالة الفروق في مستوى الشفقة بالذات حسب متغير الجنس

الاختبار الفرق	اختبار ليفين		المستوى	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الجنس	الإبعاد	
	قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية								قيمة الاختبار
0.608	-0.513	0.003	9.281	فروق المتوسط	0.78	0.63879	3.9231	65	الذكور	اللفظ بالذات
				عالي	0.80	0.48711	3.9953	141	الاناث	
0.331	0.975	0.614	0.255	فروق المتوسط	0.74	0.57576	3.6974	65	الذكور	الوعي بالإنسانية المشتركة
				فروق المتوسط	0.72	0.57401	3.6135	141	الاناث	
0.599	0.527	0.311	1.03	عالي	0.80	0.61087	4.0103	65	الذكور	التعقل والحكمة
				فروق المتوسط	0.79	0.54025	3.9657	141	الاناث	
0.72	-0.359	0.162	1.967	عالي	0.82	0.61316	4.0872	65	الذكور	حمية الذات
				عالي	0.82	0.52582	4.117	141	الاناث	
0.094	1.682	0.167	1.928	عالي	0.85	0.67499	4.2431	65	الذكور	صيانة الذات
				عالي	0.82	0.56844	4.0908	141	الاناث	
0.577	0.558	0.138	2.217	عالي	0.80	0.41285	3.9836	65	الذكور	مقياس الشفقة بالذات
				فروق المتوسط	0.79	0.36269	3.9518	141	الاناث	

أشارت نتائج الجدول (12) إلى أن قيمة اختبار الفرق حسب الجنس غير دالة إحصائياً على جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وعلى المقياس الكلي للشفقة بالذات حيث لوحظ أن مستوى الدلالة على جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وعلى المقياس الكلي للشفقة بالذات أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا

يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير الجنس، قد يشير ذلك إلى أن كلا الجنسين يواجهون نفس الضغوط والتحديات الأكاديمية مما أدى إلى تطوير مستويات متقاربة من الشفقة بالذات، ويتعرضون لنفس الظروف سواء داخل الأسرة أو الجامعة بالإضافة إلى تشابه أهدافهم في الحياة، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العبيدي (2017) كطفان (2022)، ودراسة حسن؛ محمد (2023)، واختلفت مع نتائج دراسة الركابي وكاطع (2019)، ودراسة القرعش (2022) وتختلف عن نتيجة دراسة العاسمي (2014)

جدول (13) نتائج دلالة الفروق في مستوى الشفقة بالذات حسب متغير التخصص

الابعاد	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	اختبار ليفين		اختبار الفرق	
							قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية	قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية
اللطف بالذات	الصحة العامة	115	3.9522	0.4645	0.79	فوق المتوسط	0.193	6.090	0.012	3.2703
	التمريض	36	3.9954	0.6009	0.80	عالي				
	التغذية العلاجية	15	4.2556	0.5303	0.85	عالي				
	مختبرات طبية	23	4.0580	0.5721	0.81	عالي				
الوعي بالإنسانية المشتركة	الإدارة الصحية	17	3.6961	0.7270	0.74	فوق المتوسط	0.803	1.6310	0.030	2.7187
	الصحة العامة	115	3.6188	0.5343	0.72	فوق المتوسط				
	التمريض	36	3.6435	0.6902	0.73	فوق المتوسط				
	التغذية العلاجية	15	3.8222	0.5097	0.76	فوق المتوسط				
	مختبرات طبية	23	3.6957	0.4940	0.74	فوق المتوسط				
	الإدارة الصحية	17	3.5392	0.7349	0.71	فوق المتوسط				
	الصحة العامة	115	3.9536	0.5080	0.79	فوق المتوسط				
	التمريض	36	4.0185	0.6221	0.80	عالي				
التعقل والحكمة	التغذية العلاجية	15	4.1667	0.5773	0.83	عالي	0.349	1.1175	0.207	1.4865
	مختبرات طبية	23	4.0652	0.7415	0.81	عالي				
	الإدارة الصحية	17	3.7941	0.4806	0.76	فوق المتوسط				
	الصحة العامة	115	4.1290	0.5303	0.83	عالي				
حماية الذات	التمريض	36	4.2222	0.5149	0.84	عالي	0.214	5.8070	0.021	2.9470
	التغذية العلاجية	15	4.1333	0.3630	0.83	عالي				
	مختبرات طبية	23	3.9420	0.5587	0.79	فوق المتوسط				
	الإدارة الصحية	17	3.9216	0.8294	0.78	فوق المتوسط				
صيانة الذات	الصحة العامة	115	4.1426	0.5323	0.83	عالي	0.789	0.4260	0.057	2.3245
	التمريض	36	4.2000	0.7251	0.84	عالي				

## العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الإسلامية

				التغذية العلاجية	15	4.1867	0.5730	0.84	عالي
				مختبرات طبية	23	4.1130	0.5455	0.82	عالي
				الإدارة الصحية	17	3.9765	0.8997	0.80	عالي
				الصحة العامة	115	3.9529	0.3539	0.79	فوق المتوسط
				التمرير	36	4.0096	0.3875	0.80	عالي
0.138	1.7574	0.125	1.8257	التغذية العلاجية	15	4.1103	0.3633	0.82	عالي
				مختبرات طبية	23	3.9700	0.3525	0.79	فوق المتوسط
				الإدارة الصحية	17	3.7789	0.5162	0.76	فوق المتوسط

مقياس  
الشفقة  
بالذات

بينت النتائج في الجدول (13) أن قيمة اختبار الفرق حسب التخصص غير دالة إحصائياً على جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وعلى المقياس الكلي للشفقة بالذات حيث لوحظ أن مستوى الدلالة على جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات وعلى المقياس الكلي للشفقة بالذات أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير التخصص، ويمكن تفسير ذلك بأن تشابه الخلفية التعليمية والاجتماعية للطلبة قد يكون لديهم اهتمامات وقيم شخصية مقارنة تتعلق بالرعاية الصحية والعمل في مجالات تتطلب حساً عالياً بالمسؤولية تجاه الذات والآخرين، وهذا التشابه في القيم والاهتمامات قد يسهم في تحقيق مستويات متقاربة من الشفقة بالذات بغض النظر عن التخصص المحدد وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة العبيدي (2017)، وتختلف عن نتيجة دراسة العاسمي (2014).

### التساؤل الخامس:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير (الجنس/ التخصص)؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم تطبيق الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين، واختبار مان ويتي وذلك بعد التحقق من تجانس المجموعات باستخدام اختبار ليفين، ولقياس استجابات عينة البحث لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى الرفاهية النفسية حسب تخصص طلبة كلية العلوم الصحية، تم الاستعانة باختبار تحليل التباين واختبار كروسكال-واليس وذلك بعد التحقق من تجانس المجموعات استخدام اختبار ليفين، والنتائج مبينة في الجداول التالية:

## هدى فتحي مخلوف

جدول (14) نتائج دلالة الفروق في مستوى الرفاهية النفسية حسب متغير الجنس

الابعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	اختبار ليفين		اختبار الفرق
							الدلالة الاحصائية	قيمة الاختبار	
الهدف من الحياة	الذكور	65	4.1	0.7464	0.82	عالي	0.003	-0.034	0.973
	الاناث	141	4.1537	0.58217	0.83	عالي			
تقبل الذات	الذكور	65	4.2359	0.60085	0.85	عالي	0.509	1.065	0.288
	الاناث	141	4.143	0.57307	0.83	عالي			
الاستقلالية	الذكور	65	3.8872	0.62229	0.78	فوق المتوسط	0.136	-0.378	0.706
	الاناث	141	3.9184	0.51702	0.78	فوق المتوسط			
العلاقات الايجابية مع الآخرين	الذكور	65	3.8667	0.64765	0.77	فوق المتوسط	0.800	0.098	0.922
	الاناث	141	3.857	0.66773	0.77	فوق المتوسط			
النمو الشخص	الذكور	65	4.259	0.62917	0.85	عالي	0.586	1.84	0.067
	الاناث	141	4.0851	0.63077	0.82	عالي			
التمكن من البيئة	الذكور	65	3.9436	0.66944	0.79	فوق المتوسط	0.006	-2.425	0.015*
	الاناث	141	3.7139	0.53724	0.74	فوق المتوسط			
مقياس الرفاهية النفسية	الذكور	65	4.0487	0.43967	0.81	عالي	0.262	1.14	0.256
	الاناث	141	3.9785	0.39697	0.80	عالي			

أشارت نتائج الجدول السابق أن قيمة اختبار الفرق حسب الجنس غير دالة إحصائياً على غالبية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية، حيث لوحظ أن مستوى الدلالة على غالبية أبعاد مقياس الرفاهية النفسية أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى غالبية أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير الجنس، فيما عدا بعد التمكن من البيئة، حيث بينت النتائج أن قيمة اختبار الفرق حسب الجنس دالة إحصائياً وأن مستوى الدلالة على بعد التمكن من البيئة أقل من مستوى المعنوية 5%، وهذا يشير إلي وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى بعد التمكن من البيئة لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، حيث بلغ الوزن النسبي لاستجاباتهم 79% مقارنة بالإناث اللاتي بلغ الوزن النسبي لاستجاباتهن 74%. وبصفة عامة، أشارت نتائج الجدول السابق أن قيمة اختبار الفرق حسب الجنس غير دالة إحصائياً على المقياس الكلي للرفاهية النفسية حيث لوحظ أن مستوى الدلالة على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وعلى المقياس الكلي للرفاهية النفسية أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا يشير إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير ذلك بأن كلا الجنسين (الذكور/ الإناث) لديهم مستويات متقاربة من الدعم الاجتماعي والأسري مما

العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية بالجامعة الأسلمية الإسلامية

يسهم في استقرار رفايتهم النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الهبيبي وفرحان(2018)، ودراسة العبري(2023)، ودراسة حسن ومحمد(2023)، وتختلف مع نتيجة دراسة Bardbar&at al(2011)، ودراسة Kumcagiz& Gunduz(2016)، ودراسة Alkhatib(2020)، ودراسة القرعيش(2022).

جدول (15) نتائج دلالة الفروق في مستوى الرفاهية النفسية حسب متغير التخصص

الابعاد	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى	اختبار ليفين		اختبار الفرق	
							قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية	قيمة الاختبار	الدلالة الاحصائية
الهدف من الحياة	الصحة العامة	115	4.1957	0.5616	0.84	عالي	0.059	9.0740	0.001	4.4811
	التمريض	36	4.0833	0.7121	0.82	عالي				
	التغذية العلاجية	15	3.9333	0.6631	0.79	فوق المتوسط				
	مختبرات طبية	23	4.3478	0.4791	0.87	عالي				
	الادارة الصحية	17	3.7451	0.9207	0.75	فوق المتوسط				
تقبل الذات	الصحة العامة	115	4.1362	0.6028	0.83	عالي	0.865	0.3190	0.756	0.4711
	التمريض	36	4.2546	0.5599	0.85	عالي				
	التغذية العلاجية	15	4.2111	0.5019	0.84	عالي				
	مختبرات طبية	23	4.2029	0.5245	0.84	عالي				
	الادارة الصحية	17	4.1667	0.6641	0.83	عالي				
الاستقلالية	الصحة العامة	115	3.9203	0.5093	0.78	فوق المتوسط	0.135	1.7717	0.085	2.0734
	التمريض	36	3.9583	0.4982	0.79	فوق المتوسط				
	التغذية العلاجية	15	3.9667	0.4764	0.79	فوق المتوسط				
	مختبرات طبية	23	3.9783	0.6748	0.80	عالي				
	الادارة الصحية	17	3.5784	0.7363	0.72	فوق المتوسط				
العلاقات الايجابية مع الآخرين	الصحة العامة	115	3.9159	0.6905	0.78	فوق المتوسط	0.724	0.5153	0.712	0.5312
	التمريض	36	3.7546	0.5278	0.75	فوق المتوسط				
	التغذية العلاجية	15	3.8222	0.6408	0.76	فوق المتوسط				
	مختبرات طبية	23	3.7899	0.6783	0.76	فوق المتوسط				
	الادارة الصحية	17	3.8333	0.7241	0.77	فوق المتوسط				
النمو الشخصي	الصحة العامة	115	4.1420	0.6051	0.83	عالي	0.985	0.0890	0.374	1.0667
	التمريض	36	4.1204	0.8063	0.82	عالي				
	التغذية العلاجية	15	4.2222	0.5296	0.84	عالي				
	مختبرات طبية	23	4.1377	0.5520	0.83	عالي				
	الادارة الصحية	17	4.0980	0.6668	0.82	عالي				
التمكن من البيئة	الصحة العامة	115	3.7304	0.5691	0.75	فوق المتوسط	0.493	0.8527	0.520	0.8099
	التمريض	36	3.8333	0.6146	0.77	فوق المتوسط				

## هدى فتحي مخلوف

الاختبار الفرق	الاختبار ليفين		المستوى	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	التخصص	الإبعاد
	الدالة الإحصائية	قيمة الاختبار							
			فوق المتوسط	0.75	0.4708	3.7444	15	التغذية العلاجية	
			فوق المتوسط	0.78	0.6433	3.9130	23	مختبرات طبية	
			فوق المتوسط	0.79	0.7023	3.9314	17	الإدارة الصحية	
			عالي	0.80	0.3991	4.0068	115	الصحة العامة	
			عالي	0.80	0.4318	4.0008	36	التمريض	
0.786	0.4304	0.590	0.7032	عالي	0.80	0.3608	3.9833	التغذية العلاجية	مقياس الرفاهية النفسية
			عالي	0.81	0.4416	4.0616	23	مختبرات طبية	
			فوق المتوسط	0.78	0.4721	3.8922	17	الإدارة الصحية	

ومن خلال الجدول (15) بينت النتائج أن قيمة اختبار الفرق حسب التخصص غير دالة إحصائياً على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وعلى المقياس الكلي للرفاهية النفسية حيث تبين أن مستوى الدلالة على جميع أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وعلى المقياس الكلي للرفاهية النفسية أكبر من مستوى المعنوية 5%، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة كلية العلوم الصحية تعزى لمتغير التخصص، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الهبيي وفرحان (2018).

### ملخص النتائج:

- 1- مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية كان فوق المتوسط.
- 2- مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة كلية العلوم الصحية كان عالياً.
- 3- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى أفراد عينة البحث، وعلى مستوى الأبعاد بينت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين معظم أبعاد مقياس الشفقة بالذات وأبعاد مقياس الرفاهية النفسية فيما عدا بعدي (الوعي بالإنسانية المشتركة، التعقل والحكمة).
- 4 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الشفقة بالذات بين أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس، والتخصص.
- 5- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرفاهية النفسية بين أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس، باستثناء بعد التمكين من البيئة فقد كانت هناك فروق بين الجنسين وكانت لصالح الذكور، وعدم وجود فروق وفقاً لمتغير التخصص.

التوصيات: بناء على النتائج توصي الباحثة بالآتي:

- 1 - توفير مكتب يقدم خدمات الدعم النفسي والاستشارات الفردية والجماعية للطلبة داخل الكليات لمساعدتهم على مواجهة التحديات النفسية والأكاديمية التي قد يواجهونها خلال دراستهم.
- 2 - تشجيع ثقافة الرعاية والدعم المتساوية بين جميع الطلبة من خلال تنظيم فعاليات وجلسات دعم تجمع بين الطلبة من مختلف التخصصات والأعمار الدراسية بهدف تعزيز التفاعل بينهم وتبادل التجارب.
- 3 - تنظيم أنشطة ترفيهية واجتماعية تهدف إلى تعزيز رفاهية الطلبة، وتساعدهم على بناء علاقات إيجابية مع زملائهم، بحيث تسهم في تخفيف التوتر وتعزز لديهم الشعور بالانتماء.
- 4 - تقديم دورات تدريبية وورش عمل تركز على مهارات الحياة الأساسية، مثل: إدارة الوقت، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، والتي يمكن أن تساعد الطلبة في التعامل مع المشكلات الأكاديمية والشخصية بفعالية أكبر.
- 5 - التواصل المستمر مع الطلاب من خلال فتح قنوات اتصال مفتوحة بين الإدارة والطلبة لضمان سماع احتياجاتهم، وفهم التحديات التي يواجهونها خلال تجربتهم الأكاديمية.

#### المقترحات:

- 1 - إجراء دراسة علمية تتناول الشفقة بالذات وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- 2 - إجراء بحوث علمية تتناول مقارنة مستويات الشفقة بالذات والرفاهية النفسية بين الطلبة في سنواتهم الدراسية المختلفة، وذلك لفهم كيفية تغير هذه السمات بمرور الوقت.
- 3 - إجراء دراسة مستقبلية تتناول دور الأنشطة اللامنهجية، مثل: (النوادي، الرياضة، الأنشطة الثقافية)، والعلاقات الإيجابية، مثل: (الصدقات، العلاقات الأسرية) على مستويات الرفاهية النفسية لدى الطلبة.

#### المراجع:

- حسن، هديل حسين فرج؛ محمد، منار فتحي. (2023). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، 33(2)، 301 - 376.
- خشبة، فاطمة السيد حسن. (2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، ع 179، الجزء الأول، 495-598.
- خصاونة، آمنة حكمت. (2020). مستوي الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(31): 51 - 64.

- الخطاطبة، يحي مبارك. (1441). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ع54، 199 - 278.
- الركابي، وحيدة حسن؛ كاطع، جواد نعمة. (2019). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة نسق*، ع23، 227 - 254.
- الزهراني، أحلام علي أحمد؛ الكشكي، مجدة السيد علي. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية*، 28(14)، 219 - 244.
- السويلم، سارة سليمان عبد الله. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ع20، ج9، 503 - 533.
- طه، هبة حسين إسماعيل. (2020). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف Ryff محددات للصدود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. *مجلة الخدمة النفسية*، ع13، 81 - 120.
- العاسمي، رياض نايل. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة دمشق*، 30(1)، 17-56.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ع41، 26-55.
- العتال، وصال صائب درويش. (2020). الشفقة بالذات والأمن النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظة غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأقصى، غزة.
- العصيمي، عبد الله سليمان سعود؛ الهبيدة، جابر مبارك. (2020). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالإزدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. *دراسات الطفولة*، 1 - 20.
- القرعيش، هند خالد إبراهيم. (2022). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب التعليم النوعي. *المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية*، 8(1)، 128 - 153.
- كطفان، منتظر سلمان. (2022). الشفقة بالذات وعلاقتها بالاستهواء المضاد لدى طلبة الجامعة. *مجلة نسق*، ع35(3): 156 - 177.
- الكناني، ماجد نافع، فالح، زيد طالب. (2021). الاستجابة الجمالية للمثيرات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، كلية التربية الأساسية، جامعة ميسان*، عدد خاص، 264 - 277.

الهيبي، زكريا عبد أحمد، فرحان، حميد عبد الله. (2018). الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 519 – 537.

### المراجع الأجنبية

Kumcagiz, H .& Gunduz, Y .(2016). " Relationship between psychological well – Being and Smartphone Addiction of university students". International Journal of Higher Education. 5(4) : 144 – 156.

Tabe Bordbar, F., Nikkar, M., & Fat (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic .performance variables. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 29, 663-669

Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-being, Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. International Journal of Higher Education, 9(4), 138-148. doi:10.5430/ijhe.v9n4p138 <https://sciedu.ca/journal/index.php/ijhe/article/viewFile/1>

---

---

## The Relationship Between Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Students Of The Faculty Of Health Sciences At The Asmarya Islamic University

**Hoda Fathi Makhlof**

Department Of Psychology, Faculty Of Arts, Alasmayah Islamic University, Libya

[hodamakhlof0010@gmail.com](mailto:hodamakhlof0010@gmail.com)

### **Abstract**

The study aimed to examine the correlational relationship between self-compassion and psychological well-being among students at the Faculty of Health Sciences at Alasmayah Islamic University. To achieve this aim, the descriptive correlational method was used. The sample consisted of 206 students, selected through stratified random sampling. The Self-Compassion Scale developed by Al-Najjar (2020) and the Psychological Well-Being Scale developed by Al-Kanani and Falah (2021) were applied. The results indicated that the level of self-compassion among the sample was above average, while the level of psychological well-being was high. There was a statistically significant correlation between self-compassion and psychological well-being. The data revealed that at the dimension level, there was significant correlations between most dimensions of the self-compassion scale and dimensions of the psychological well-being scale, except for the dimensions of "Common Humanity" and "Mindfulness." Furthermore, there were no statistically significant differences in self-compassion based on gender or specialization. The findings also showed that there were no significant differences in any dimensions of psychological well-being based on gender except for the dimension of "Environmental Mastery," which was in favor of males. Moreover, there were no statistically significant differences based on specialization.

**Keywords:** self-compassion, psychological well-being, faculty of Health Sciences.