الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة

د: مروة محمود عمار

مدرس الصحة النفسية ـ كلية التربية – جامعة الإسكندرية

ملخص البحث

هدف البحث الحالى إلى دراسة العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات وأبعادها(اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة والتى تمثلت فى (الوحدة النفسية ، العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة، ضعف المسئولية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) لدى طلاب الجامعة ، وتكونت العينة من ٣٢٠ طالبا من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرقة الأولى والرابعة ، من الذكور والإناث، من التخصصات العلمية والأدبية ، وتمثلت الأدوات فى مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثة ، ومقياس المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى من إعداد الباحثة .

وقد أسفرت نتائج البحث عما يلي:

- اختلاف مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة وفقا للنوع تجاه الإناث ، ووفقا للتخصص تجاه الشعب الأدبية ، ووفقا للفرقة الدراسية تجاه الفرقة الرابعة
- اختلاف مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع لصالح الذكور، وباختلاف التخصص لصالح الشعب الأدبية وباختلاف الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة .
- وجود ارتباط موجب بين الشفقة بالذات كدرجة كلية وبين المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية
- اختلاف العلاقة الإرتباطية بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية باختلاف النوع لصالح الذكور ، وباختلاف التخصص لصالح التخصصات الأدبية ، وباختلاف الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة.

الكلمات المفتاحية :

الشفقة بالذات – المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى

Relationship Between Self - Compassion and Some Psychological and Social Problems Resulting from The use of Social Communication Methods among University Students

Marwa Mahmoud Ammar

Abstract

The Aim of this research is to study the correlation between Self - compassion and its dimensions (Self Kindness, Common Humanity, Mindfulness) and some psychological and social problems resulting from the use of social communication methods among university students, The sample consisted of 320 students from the Faculty of Education, Alexandria University, 1st and 4th division, male and female, from scientific and literary disciplines, The tools were in the measure of self compassion by the researcher, and the measure of psychological and social problems resulting from the means of social communication by the researcher.

The results:

- Different levels of self- compassion among university students according to gender in favor of females, according to specialization in favor of the literary people, according to the division in favor of the fourth group
- Different levels of psychological and social problems resulting from the social networking sites among university students of different types for males, and different specialization for the benefit of the literary people and the difference in favor of the fourth division
- There is a positive correlation between self- compassion as a whole degree and psychological and social problems as a whole degree
- The difference in the correlation between the degrees of self-compassion and the psychological and social problems depending on the gender in favor of males, depending on the specialization in favor of literary disciplines, and according to the division in favor of the fourth group.

Keywords: Self- compassion , psychological and social problems

الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة

د: مروة محمود عمار

مدرس الصحة النفسية - كلية التربية – جامعة الإسكندرية

مقدمــة

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة بعض المتغيرات والمفاهيم الإيجابية للصحة النفسية ،لما لها من تأثير إيجابي على التوافق النفسي للفرد ومنها التعاطف الذاتى – الشفقة بالذات Self –Compassipn ، وتظهر الأدلة التجريبية لبعض الدراسات ومنها دراسة رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) ، دراسة بليث وآخرين (2016),.Bluth,etal ، ودراسة عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٧) أن الشفقة بالذات مرتبطة بما يسمى الوقاية النفسية للفرد بل يمكن اعتبارها إحدى عوامل حماية الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ، القلق ، الانعزال النفسي والاجتماعى ، والتفكير غير العقلانى .

كما أن الشفقة بالذات هى إحدى الخصائص الذاتية للفرد التى تجعله متلطفاً مع ذاته ، ومتفهماً لنفسه ومشاعره و أفكاره فى حالات الألم والشدة بدلاً من أن يكون شديد النقد الذاتى .

وقد تعددت وجهات النظر فى تحديد مفهوم الشفقة بالذات نظراً لتداخله مع بعض المفاهيم الأخرى ومنها فهم الذات ، وتقبل الذات ، حيث ينظر إليها البعض على أنها سمة إنسانية فطرية تجعل لدى الفرد رغبة داخلية مستمرة لمساعدة الآخرين ومشاركتهم فى آلامهم وانفعالاتهم ، بينما ينظر إليها البعض الآخر على أنها عامل ذاتى يتضمن رأفة الفرد بنفسه وعدم إلقاء اللوم عليها فى مواقف الشدة والخبرات غير السارة ، وكذلك يشمل هذا المفهوم محاولة الفرد لتخطى تلك المواقف والخبرات بإيجابية ومن ثم تعتبر الشفقة بالذات هى إحدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد (Engin,etal., 2008 :1152) .

وقد وجد أن مفهوم الشفقة بالذات وتقدير الذات يتداخلان إلى حد ما حيث يمثل كل منهما موقفاً انفعالياً ايجابياً نحو الذات ، إلا أنهما يختلفان فى وجوه عديدة حيث إن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بدون إصدار أحكام والتى تربط الذات بالآخرين ، بينما يستند تقدير الذات إلى التقييمات الإيجابية للذات والتى تميل إلى فصل الذات عن الآخرين ، أيضا تكون الشفقة بالذات مناسبة عندما يميل تقدير الذات إلى التعثر والإخفاق أو الاضطراب ، أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقائص وعندئذ تظهر الشفقة بالذات والتى تزود الفرد بالمرونة الانفعالية بشكل يفوق ما يقدمه تقدير الذات (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون ، ٢٠١٥ : ٤-٥).

و ينظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه دافعاً اجتماعياً إيجابياً يتضمن العديد من الصفات مثل التعاطف ، تحمل المشقة ، والكفاءة الشخصية مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه (zenab & Tammy,2018:132).

كما أشارت بعض الدراسات ومنها دراسة نيف Neff (2007A) ، ودراسة نيف Neff (2011) إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالعقلانية والإيجابية فى التفكير ، وكذلك القدرة على التحكم فى المواقف غير السارة ، ومواجهة الضغوط النفسية ، وكذلك ترتبط الشفقة بالذات بالسعادة والنضج الفكرى .

ومن جانب آخر فقد أحدثت التطورات التكنولوجية فى العصر الحالى ثورة حقيقية فى عالم الاتصال ، كما كان لها تأثيراتها على الفرد والمجتمع بالسلب والإيجاب ،حيث انتشرت شبكات الإنترنت وما تحويه من وسائل وأدوات متنوعة للتواصل الاجتماعى ومنها (تويتر ، فيس بوك ، واتس آب) وغيرها فى كافة أرجاء المعمورة وأصبحت جزءاً ومتطلباً أساسياً من متطلبات الحياة اليومية .

وقد اتجهت نتائج البحوث والدراسات التى تناولت تأثير مواقع التواصل الاجتماعى على الشباب إلى اتجاهين الأول : أشارت إليه نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة نجلاء فتحى عبد العال (٢٠١٥) و هناء فرغلى محمود (٢٠١٥) وياسمين مصطفى على (٢٠١٦) وهو أن الشباب من خلال مواقع التواصل الاجتماعى يستفيدون من الأنشطة والبرامج المتاحة لهم ويتفاعلون مع غيرهم من الأفراد وبذلك يحدث تبادلاً لأنواع من السلوك الإنسانى واكتساب خبرات إيجابية جديدة ، فى الاتجاه الآخر أشارت نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة هشام سعيد البرجى (٢٠١٥) إلى التأثير السلبي للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى والذى يتمثل فى ظهور العديد من المشكلات ومنها الشعور بالاغتراب ، تفكك العلاقات الأسرية ، والانفصال الاجتماعى لدى الشباب.

و تعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل أهمية فى حياة الطلاب بل وأكثرها تأثيراً فى بناء شخصياتهم ومما لاشك فيه أن طلاب الجامعة يمرون بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة تلك الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى وهذا ما أكدته دراسة يوسف قدورى (٢٠١٥) .

وبما أن فئة طلاب الجامعة هى الشريحة الكبرى فى المجتمع التى تستخدم وسائل التواصل الاجتماعى كان لابد من دراسة المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدامهم لتلك التطبيقات والتعرف على علاقتها ببعض المتغيرات ومنها الشفقة بالذات ، فقد أشار محمد النوبي على (٢٠١٠ ، ٩٥) إلى أن المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب تتمثل فى: الشعور بالعزلة ، حيث يغرق الشاب فى عالم افتراضي يمكن أن يؤدى به إلى الانفصل عن حياته الواقعية وقد يؤدى هذا الشعور إلى حالات من القلق ،الاكتئاب ، واضطراب المزاج ، وكذلك التقصير فى واجبات الأهل وقلة تفاعله مع الأحداث القريبة منه داخل المنزل نفسه. وأيضا العلاقات العاطفية المشوهة والتى تؤدى إلى الضياع النفسي لعدم وجود الاتصال المباشر مع الطرف الآخر ، وكذلك انخفاض مستوى التحصيل الدراسي بسبب تشتت الذهن .

مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل التى يمر بها الفرد أهمية وذلك نظراً للتغيرات المختلفة سواء النفسية ، أو الانفعالية ، أو الاجتماعية ، أو الشخصية التى تطرأ عليه فى تلك المرحلة مما يؤدى إلى سهولة تأثره بما يحيط به ، كما أصبحت وسائل ومواقع التواصل الاجتماعى اليوم من المؤسسات التى تلعب دوراً مهما فى تربية وتعليم الشباب وإكسابهم سلوكيات وعادات وقيم ، وكذلك لها تأثيراتها فى تعرضهم للعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ، ويختلف طلاب الجامعة فى كيفية تعاملهم مع تلك المشكلات النفسية والاجتماعية حيث نجد البعض منهم لديه القدرة على إدراكها والتعايش معها بصورة إيجابية بما لاينعكس سلبا على تحقيقه لأهدافه ، بينما نجد البعض الآخر غير قادر على مواجهة تلك المشكلات بل ويتركها تفرض كامل سيطرتها النفسية والاجتماعية عليه مما يجعله فريسه للوقوع فى براثن الاضطرابات والأمراض النفسية .

وقد تنبه العديد من الباحثين والدارسين فى مجال الصحة النفسية إلى دراسة التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعى والمشكلات الناتجة عنه ومن تلك الدراسات دراسة كل من نيفين محمد المهدى (٢٠٠٦) ، و ثريا محمد سراج (٢٠٠٧) ، و إبراهيم الشافعى إبراهيم (٢٠١٠) حيث أشارت

تلك الدراسات إلى وجود بعض المشكلات النفسية والاجتماعية ومنها الوحدة النفسية، الإدمان الإلكترونى ، الانسحاب الاجتماعى ، اضطراب الشخصية نتيجة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى .

كما أشارت دراسة كاثرين و يين Catherine & Yaine (2017) إلى أن الإدمان الإلكترونى للشباب ينتج عنه بعض المشكلات ومنها الانحراف الاجتماعى السلوكى و الاضطرابات العاطفية .

وتعد الشفقة بالذات إحدى مؤشرات التفكير الإيجابي للفرد فهى بمثابة وسيلة دفاعية لحمايته من التأثير السلبي للمشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية التى يمكن أن تحدث له ومن ثم تمكنه من ضبط انفعالاته والتحكم فيها ، بل وتنمى ثقته بذاته وتفاعله الاجتماعى .

وقد أشارت نيف Neff (2007 B:140) إلى أن هناك علاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية للفرد وقدرته على مواجهة المشكلات والضغوط ، حيث إن الشفقة بالذات تجعل الفرد متفهماً لذاته فى حالات الألم والفشل بدلاً من النقد الذاتى بقسوة نتيجة لعجزه أو فشله فى حل تلك المشكلات ، كما أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يدرك أن المشكلات النفسية والاجتماعية ماهى إلا خبرات مشتركة يمر بها العديد من الأفراد بدلاً من رؤيته لمشكلاته بصورة منفردة وبمعزل عن الآخرين ، كما يمكن اعتبارها وسيلة دفاعية لمواجهة تهديدات الأنا .

كما تعد الشفقة بالذات أحد الفنيات والأساليب التى يمكن استخدامها فى مجال الإرشاد النفسي للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية والتى تعتمد على توعية الفرد بمشكلاته ، ومساعدته على التفكير الايجابي فى تلك المشكلات وإدراك أنها جزء من الحياة الاجتماعية بصفة عامة ، أى أن الشفقة بالذات هى دافع تحفيزي نحو السلوك الاجتماعى الإيجابي (Ariande &Marla,2011: 302).

ومن جانب آخر تعد المشكلات النفسية والاجتماعية هى حالة من الارتباك وعدم القدرة على التفاعل فى المواقف الاجتماعية ، وعدم القدرة على الضبط الانفعالى وتبدو مظاهر تلك المشكلات فى الانحراف عن المستوى المقبول للسلوك ، وكذلك ردود الأفعال السلبية مما ينتج عنه اضطراب فى علاقة الفرد مع الآخرين ، كما أن المشكلات النفسية أكثر صلة بالمشكلات الاجتماعية وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين سوء التوافق النفسي والانحراف الاجتماعى ، فكثيرٌ من الانحرافات الاجتماعية تعد تعبيراً عن مشاعر الفشل وسوء التوافق وهروباً من واقع مؤلم يعيش فيه الفرد (Muzafer ,2009 : 132) .

وتختلف أسباب المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة فقد ترجع إلى عوامل نفسية ومنها الخبرات التى يمر بها الفرد خلال مراحل نموه المختلفة ، وعوامل اجتماعية ومنها التغيرات الاجتماعية الطارئة والإدمان الإلكترونى ، ومنها عوامل معرفية وتتمثل فى الأفكار اللاعقلانية التى يعتقدها الفرد مما قد يكون لها تأثير على جوانب تفاعلاته مع الآخرين ومن ثم تعد مصدراً للمشكلات ، ونظراً لتعدد المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة سوف يعتمد البحث الحالى على دراسة بعض من تلك المشكلات والتى تم التوصل إليها من خلال تحليل نتائج بعض الدراسات السابقة ،ونتائج الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالى ، والتعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة .

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث فى السؤال الرئيسي التالى :

ما العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة؟ .

ويتفرع منه الأسئلة التالية:

١- إلى أى مدى تختلف الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة باختلاف (النوع ، التخصص ،الفرقة الدراسية) ؟
٢- إلى أى مدى تختلف درجة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة باختلاف (النوع ، التخصص ،الفرقة الدراسية) ؟
٣- ما العلاقة بين الشفقة بالذات وأبعادها (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة ،اليقظة العقلية) وبعض المشكلات النفسية (الوحدة النفسية ،العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة) والاجتماعية
(ضعف المسؤلية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة ؟
٤- إلى أى مدى تختلف العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة باختلاف (النوع ، التخصص ، الفرقة الدراسية)؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالى إلى ما يلي :

١- التعرف على مفهوم الشفقة بالذات باعتبارها كأحد المفاهيم الحديثة للصحة النفسية .
٢- التعرف على أكثر المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة .
٣- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة من حيث مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى.
٤- الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وأبعادها وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة.
٥- التعرف على الفروق فى العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات (النوع – التخصص – الفرقة الدراسية).

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالى فى :

١- تناول أحد الموضوعات المهمة التى لم تحظ إلا بعدد قليل من الدراسات العربية فى حدود اطلاع الباحثة ، وذلك على الرغم من أهميته وارتباطه بمختلف جوانب الشخصية والصحة النفسية للفرد وهو (الشفقة بالذات) .
٢- قلة الدراسات العربية - فى حدود علم الباحثة - التى تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة .
٣- إثراء المكتبة العربية النفسية والتراث السيكولوجي فيما يتعلق بمتغير الشفقة بالذات من حيث مفهومه ، أبعاده ، ومعرفة العوامل المرتبطة به وبخاصة لدى طلاب الجامعة .

٤- الوقوف على أهم المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة ومحاولة دراسة العلاقة بين تلك المشكلات وتحقق مفهوم الشفقة بالذات لديهم.
٥- كما تتمثل أهمية البحث الحالى فى وضع مقياس للشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة مما يساعد على فتح المجال لدراسة هذا المتغير فى دراسات مستقبلية ولدى عينات مختلفة .
٦- تتمثل أهمية البحث الحالى فى إعداد مقياس للمشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت لدى طلاب الجامعة وذلك فى ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية التى أجرتها الباحثة

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث

الشفقة بالذات Self – Compassion

تعرف فى البحث الحالى بأنها " اتجاه إيجابي نحو الذات فى المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة التى يمر بها الطالب الجامعى، ولطفه بذاته عند تعامله مع تلك المشكلات وعدم انتقاده لها بشدة ، وكذلك إدراكه أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات المجتمع ، قدرته على ضبط انفعالاته والتفكير بإيجابية فيما يمر به من مشكلات " ويعبر إجرائيا عن الشفقة بالذات فى البحث الحالى بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس الشفقة بالذات المعد بالبحث الحالى .

وفى ضوء نتائج الدراسات السابقة سوف تعتمد الباحثة على بعض أبعاد الشفقة بالذات (الإيجابية) التى أشارت إليها نيف Neff فى دراساتها وهى (اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) وذلك لأن الأبعاد السلبية التى تم الإشارة إليها للشفقة بالذات تتماثل مع المشكلات النفسية والاجتماعية موضوع البحث الحالى .

أ- اللطف بالذات Self Kindness : قدرة الطالب الجامعى على فهم ذاته فى مواقف المعاناة والمشكلات التى يمر بها ، أو فى حالة فشله فى تحقيق أهدافه ، بدلاً من نقد الذات ولومها بقسوة لعدم قدرتها على التعامل مع المشكلات ومواقف الإحباط.
ب- الإنسانية المشتركة Common Humanity: إدراك الطالب الجامعى أن ما يمر به من خبرات أو مواقف إحباط أو مشكلات هى جزء من خبرات المجتمع ، وكذلك رغبته فى الاندماج مع الآخرين والاستفادة من خبراتهم فى حل مشكلاته .
ج- اليقظة العقلية Mindfulness : قدرة الطالب الجامعى على التحكم فى انفعالاته واتسامه بالثبات والاتزان عند تعرضه للمشكلات ، وكذلك توظيفه لجميع أفكاره ومشاعره للتعامل مع تلك المشكلات وإيجاد حلول لها بدلامن التوحد معها .

المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى

١- المشكلات النفسية Psychological problems

يقصد بها " نوع من الاضطراب البسيط يتضمن بعضاً من أنماط الإنفعال والتفكير السلبي ينتج عنه شعور بالضيق والتوتر وعدم قدرة الطالب الجامعى على تحقيق الأهداف ، وذلك نتيجة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى وتتمثل المشكلات النفسية فى البحث الحالى فى (الوحدة النفسية ، العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة) ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك بالبحث الحالى ، وتتمثل المشكلات النفسية فى البحث الحالى فى:

- الوحدة النفسية :يقصد بها" هى خبرة شخصية يمر بها الطالب الجامعى و يشعر من خلالها بنقص المودة والحب والاهتمام من الآخرين وعدم التقبل ، وينتج هذا الشعور نتيجة للانعزال النفسي الذى يعيش فيه عند استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعى بصورة مبالغ فيها .
- العلاقات العاطفية السلبية :يقصد بها "عدم إدراك الطالب الجامعى مشاعر الآخرين الحقيقية ممن يتواصل معهم إلكترونيا وبصورة مستمرة ، مما يترتب عليه دخوله فى بعض العلاقات العاطفية المزيفة ومن ثم تعرضه لضغوط ومشكلات نفسية ".
- أحلام اليقظة : يقصد بها " هى حالة من تدفق الأفكار والخيالات غير الواقعية التى تشغل معظم ساعات اليقظة للطالب الجامعى نتيجة لانشغاله بالتفكير فى أحداث أو أشخاص أو مواقف تعرض لها بصورة دائمة من خلال استخدامه مواقع التواصل الاجتماعى بصورة مفرطة " .

٢- المشكلات الاجتماعية Social Problems

يقصد بها " عدم قدرة طلاب الجامعة من مستخدمى شبكات التواصل الاجتماعى بصورة مفرطة على التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة وشعورهم بالعزلة والانفصال الاجتماعى وضعف المسئولية وينعكس ذلك فى صورة اضطراب سلوكى يعيق الطالب عن التوافق السوي وتحقيق أهدافه " وتتمثل المشكلات الاجتماعية فى البحث الحالى فى(ضعف المسئولية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) ويعبر عنها إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك بالبحث الحالى :

- ضعف المسئولية الاجتماعية : يقصد بها " عدم مشاركة الطالب للآخرين فى الأعمال والأحداث المختلفة ، وعدم قدرته على تحقيق أهداف الجماعة التى ينتمى إليها (الأسرة ، الأصدقاء) ، ويتمثل ذلك فى عدم اهتمامه بتحقيق متطلباتهم ، وذلك بسبب استغراقه فى استخدام وسائل التواصل الاجتماعى بصورة مبالغ فيها تجعله ينعزل عن المجتمع ويرفض المشاركات المجتمعية" .
- الانفصال الاجتماعى : يقصد به " انعزال الفرد بصورة مقصودة ومتعمدة عن المشاركات المجتمعية أو تكوين علاقات جديدة ، ورغبته فى الجلوس منفردا بصورة دائمة فى المواقف الاجتماعية المختلفة ، ويتمثل ذلك فى(رفض الجلوس مع أفراد الأسرة ، الانعزال عن الأصدقاء ، رفض المشاركة فى المناسبات عائلية).

وسائل التواصل الاجتماعى Social Communication Methods

تعرف بأنها أحد أنماط التواصل الالكترونى بين الأفراد وتتنوع تلك الوسائل(فيس بوك ، تويتر، واتس آب) ، ويقتصر البحث الحالى على الطلاب مستخدمى تلك الوسائل بصورة مفرطة أى يزيد عدد ساعات الاستخدام اليومى لها أكثر من ١٢ ساعة سواء بصورة منفصلة أو متقطعة ، و بدون هدف محدد كما أشارت نتائج الدراسات ومنها دراسة عدنان الفرح (٢٠٠٤) ، طارق رجب (٢٠١٠) ، يعقوب يونس الأسطل (٢٠١١) .

طلاب الجامعة

يعرف طلاب الجامعة إجرائيا فى البحث الحالى بأنهم : " الطلاب المقيدون بكلية التربية جامعة الإسكندرية فى السنوات الدراسية الأولى والرابعة ، من التخصصات العلمية والأدبية ، يتراوح العمر الزمنى لهم ما بين (١٨ – ٢٢) سنة ، من الذكور والإناث ، وقد بلغ متوسط العمر الزمنى لهم (١٩,٨) ، بإنحراف معيارى (٢,٨)" .

الإطار النظرى

أولاً: الشفقة بالذات Self –Compassion

مفهوم الشفقة بالذات

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً فى الدراسات النفسية والسلوكية ، وهو يشمل إدراك الفرد لمشاعر المعاناة التى يمر بها وكيفية التعامل معها بصورة متزنة .

وقد اختلفت وجهات نظر الباحثين فى تحديد مفهوم الشفقة بالذات حيث ينظر إليها البعض على أنها قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التى يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لايترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff &Roos,2009:25) .

كما تعرف الشفقة بالذات بأنها حالة داخلية يشعر بها الفرد عندما يتعرض لعوائق وصعوبات تستلزم منه ضرورة التوافق معها ، ومن ثم فهى تعد إحدى سمات وخصائص الشخصية السوية للفرد والتى تتضمن قدرته على فهم ذاته و الآخرين(Laurie & Colosimo,2011:223) .

بينما تشير بعض الدراسات ومنها دراسة رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) ودراسة راشيل وآخرين Rachel,etal.,(2018) إلى أن الشفقة بالذات هى إحدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد والتى تتمثل فى شعوره الدائم بالرضا والسعادة والتفاؤل وقدرته على تجاوز الضغوط والمحن المختلفة بما لاينعكس سلباً على ذاته ، وبذلك يمكن القول أن مصطلح الشفقة بالذات يعنى " التلطف مع الذات " وعدم انتقادها بشدة وبصورة مستمرة .

كما تعرف الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة فى المواقف والمشكلات ، وخاصة عندما يعانى من بعض الاضطرابات ومنها الاكتئاب والقلق (Amy,2017: 91).

وتعد الشفقة بالذات هى إحدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد ومنبئاً عن التفكير الإيجابي ، أى أنها قدرة الفرد على مواجهة الأفكار السلبية واللاعقلانية (Ann & Heidi ,2018:193) .

وفى السنوات الأخيرة اهتم الباحثون بدراسة الشفقة بالذات كأحد أبعاد التوافق النفسي ، بل ويعد هذا المفهوم بديلاً عن بعض المفاهيم الأخرى التى درست الذات الإنسانية ومنها(احترام الذات) حيث أشارت نيف Neff (2011) إلى أن الشفقة بالذات ذات صلة بمفهوم الرفاهة النفسية حيث يشعر الفرد المشفق على ذاته بالأمان والهدوء العاطفى فى حالة مواجهة المشكلات المختلفة .

كما أشارت عفراء إبراهيم العبيدى (٢٠١٧ : ٤٤) إلى أن الشفقة بالذات تعنى التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما يمر الفرد بخبرات مؤلمة محبطة ، وأن هذه الخبرات المؤلمة هى جزء من الخبرات التى يمر بها الآخرون وغير مرتبطة بوجهة نظر خاصة ، فضلاً عن معايشة الفرد للخبرة المؤلمة بشكل متوازن .

العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات.

أظهرت نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة نيف Neff (2007A) ،ودراسة رياض نايل العاسمى
(٢٠١٤) ، ودراسة راشيل وآخرين Rachel, etal.,(2018) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات الإيجابية فى الصحة النفسية مثل المرونة النفسية ، الإيجابية ، سمات الشخصية ، القدرة على مواجهة الضغوط ، السعادة ، التفاؤل ، والقدرة على حل المشكلات .

وأظهرت دراسة إليك وآخرين(2014) ,.Elic ,etal إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من الشفقة بالذات والصمود النفسي والكفاءة الذاتية للفرد .

وأسفرت نتائج دراسة كل من كارين وآخرين(2016),.Karen,etal ودراسة جونا وآخرين,.Joana,etal (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات ومنها الرضا عن الحياة ، الترابط الاجتماعى ، التفكير الإيجابيى ، والدافعية ، بينما ترتبط الشفقة بالذات سلباً مع متغيرات النقد الذاتى ، الجمود الفكرى وبعض حالات القلق ، وانخفاض التحصيل الدراسي.

كما أشارت نتائج دراسة إدوارد وآخرين(2017),.Edward ,etal إلى أن الشفقة بالذات ترتبط سلباً مع متغيرات الكمالية العصابية ، والقمع الفكرى ، والميول الانتحارية وأعراض الاكتئاب ، بينما ترتبط إيجاباً مع متغيرات النضج الانفعالى ، والوجدان الإيجابي .

كما اهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين كل من الذكور والإناث فى مفهوم الشفقة بالذات ومنها دراسة فيليب (2011) Filip والتى أشارت إلى أن الذكور أكثر شفقة بذاتهم من الإناث ، وفسرت تلك العلاقة على أساس أن المرأة غالباً ما تكون أكثر انتقاداً للذات ، فى حين أشارت دراسة أنا وآخرين (2018),.Anna.etal إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى الشفقة بالذات .

كما أشارت نتائج دراسة ميفين وآخرين(2011) ,.Meifen,etal إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالعمر الزمنى ، أى أن الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة أعلى فى مستوياتها من طلاب المرحلة الثانوية
(المراهقين) . وكذلك يختلف مستوى الشفقة بالذات لدى الأفراد باختلاف الثقافات.

أبعاد الشفقة بالذات

قدمت نيف Neffالعديد من الدراسات التى تناولت مفهوم الشفقة بالذات وعرضت من خلال تلك الدراسات عدداً من الأبعاد الأساسية لهذا المفهوم ، كما اهتمت بعض الدراسات الأخرى بدراسة تلك الأبعاد ومنها دراسة نيف وآخرين (2007B),.Neff ,etal ودراسة فيليب(2011) Filip ، ودراسة كارين وآخرين (2016),.Kareen, Etal

وقد تمثلت أبعاد الشفقة بالذات فيما يلي :

١- اللطف بالذات Self Kindness

ويناقض هذا البعد مفهوم النقد الذاتى ، وهو قدرة الفرد على إدراك المواقف الضاغطة والمشكلات التى يمر بها وفهم ذاته فى مواقف الإحباط ، والقدرة على التفكير الإيجابي عند المرور بتلك المواقف للوصول إلى حلول للمشكلات بعيدا عن نقد ذاته ولومها ، كما أن هذا المكون يشمل قدرة الفرد على إدراكه لعيوبه الشخصية وأوجه القصور التى يعانى منها بطريقة إيجابية وفعالة .

كما أشارت أنا وآخرون (2018),.Anna.etal فى دراستها إلى أن هذا البعد للشفقة بالذات يرتبط بما يسمى (النبرة العاطفية) التى يتحدث بها الفرد مع ذاته فى المواقف والأحداث المؤلمة ، كما أن اللطف بالذات يعزز اعتقاد لدى الفرد أن العيوب الشخصية وأوجه القصور المختلفة لدبه يمكن تغييرها ، حيث إن الشفقة بالذات هى بمثابة استراتيجية فعالة تؤثر على ما أشارت إليه الدراسة (تنظيم العواطف السلبية) والاضطرابات المزاجية المصاحبة لحالات الاكتئاب أو الضغوط أو

المشكلات التى يعانى منها الفرد، وإعادة توجيه تلك العواطف السلبية مما يساعده على التخلص من حالات عدم الاتزان والضغوط النفسية التى يعانى منها .

٢- الإنسانية المشتركة Common Humanity

يناقض هذا البعد مفهوم العزلة الاجتماعية أى أن الشفقة بالذات تعتمد على إدراك الفرد أن هناك تشابهاً بين الخبرات والأحداث المؤلمة التى يمر بها وبين خبرات وأحداث الآخرين ، فهو لا يعيش فى عزلة عن المجتمع .

وتشير عفراء إبراهيم العبيدي (٢٠١٧: ٤٥) إلى أن الشفقة بالذات هى قضية مشاركة بين الفرد والآخرين حيث يشارك الفرد الآخرين فى ألامهم وهم يشاركونه أيضا بايجابية ، أى أن الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة .

كما أن الإنسانية المشتركة مفادها اعتقاد الفرد أن جميع الناس يفشلون ويخطئون ويشعرون بعدم الكفاية وأن الإنسان معرض دائما للنجاح والفشل بمساعدة أفراد مجتمعه ، أى أن الإنسانية المشتركة تتضمن إدراك الفرد أن المعاناة هى جزء يشترك فيه مع الخبرة الإنسانية المجتمعية بدلاً من الاعتقاد بأن هذه الخبرة خاصة له فقط.

٣- اليقظة العقلية (الذهنية) Mindfulness
يناقض هذا البعد التوحد الفكرى ، وهى تعنى أن الشفقة الذاتية تتمثل فى مراقبة الفرد لأفكاره ومشاعره السلبية والتحكم فيها ، والتفكير فيها بصورة دائمة بدلا من كبتها بداخله ومعاقبته لذاته على تلك الأفكار ، كما أن اليقظة العقلية تعنى الانفتاح على المجتمع بصورى إجرائية بدلاً من الانعزال واللجوء إلى الهروب والتوحد الذاتى (Edward ,2017:746).

ووفقا لنتائج الدراسات فإن اليقظة العقلية تعنى تحمل الفرد للخبرة المؤلمة من منظور إدراكى ، مع توظيف جميع أفكاره ومشاعره للتعامل مع تلك الخبرة ومحاولة الوصول للحلول المناسبة بدلاً من التعايش مع موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها .

وتختلف الأبعاد السابقة عما أشارت إليه آمى Amy (2017) إلى أن للشفقة بالذات المكونات التالية :

١- مكون معرفى : وهو يعنى إدراك الفرد للموقف أو الخبرة المؤلمة أو المشكلة التى يمر بها وتخليه عن أية أفكار لاعقلانية قد تؤثر سلبا على تفاعله مع تلك المواقف .
٢- مكون وجدانى : ويقصد به تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين فى المواقف المؤلمة .
٣- مكون نفسي : ويتمثل فى رغبة الفرد فى التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التى قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة.
٤- مكون إجرائي : ويقصد به استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للمشكلات والمواقف المؤلمة .

ثانيا : المشكلات النفسية والاجتماعية Psychological and Social Problems

أجمع العديد من الدراسين والباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفى مقدمتها وسائل التواصل الاجتماعى المتنوعة قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال بين البشر ، ولكن على

الجانب الآخر هناك أيضا مخاوف شديدة من الآثار السلبية سواءاً الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية التى قد تحدثها ، ومع تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وسوء استخدامها متمثلا فى قضاء وقت طويل ظهر ما يسمى الإدمان الإلكترونى واتجهت الدراسات إلى محاولة التعرف على الآثار السلبية المترتبة عليه

(محمد النوبي على ، ٢٠١٠، ٦٩).

وتختلف المشكلات التى يواجهها الشباب من حيث نوعها ومستوى صعوبتها وتأثيراتها فهناك مشكلات جسمية وأخرى عاطفية ، ومشكلات انفعالية ، وسلوكية ، ونفسية ، وكذلك مشكلات اجتماعية ، ومع هذا التنوع والاختلاف بين أنماط تلك المشكلات إلا أن الفصل بينها ودراستها بصورة منفردة يعتريه العديد من الصعوبات نظرا لتأثيراتها المتبادلة ، فعلى سبيل المثال تعد المشكلات النفسية وثيقة الصلة بالمشكلات الاجتماعية وخاصة لدى الشباب حيث إن هناك علاقة بين الاضطراب وسوء التوافق النفسي وبين الانحراف الاجتماعى والسلوك غير السوى.

ويعد موضوع المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية لدى الشباب من الموضوعات التى أثارت كثيراً من فضول واهتمام الباحثين ، وقد اجريت العديد من الدراسات لتحديد تلك المشكلات والتعرف على أسبابها ومصادر مواجهتها خاصة إذا ارتبطت تلك المشكلات بالتطور التكنولوجى ووسائل الاتصال الحديث ومن تلك الدراسات دراسة إيمان محمد الطائى (٢٠١٦).

كما تعد العلاقة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى والمشكلات النفسية والاجتماعية علاقة تبادلية ، حيث يؤدى كلٌ منها للآخر بمعنى أنه قد يكون الإفراط فى استخدام الانترنت غالباً بسبب مشكلات نفسية واجتماعية تواجه الفرد حيث يفشل فى مواجهة تلك المشكلات بصورة مباشرة ومن هنا يلجأ إلى استخدام الإنترنت بصورة مكثفة كأحد وسائل الهروب من مواجهة تلك المشكلات ، والعكس صحيح فقد ينتج عن زيادة عدد ساعات استخدام الفرد للإنترنت بدون هدف محدد تعرضه للعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية ومنها الوحدة والانعزال ونقص المهارات الاجتماعية

(عيد جلال أبو حمزة و أحمد الحسينى هلال ، ٢٠١٤ ، ٥٦) .

١- المشكلات النفسية Psychological Problems

مفهوم المشكلات النفسية

تعددت تعريفات المشكلة النفسية من وجهة نظر الباحثين والدارسين ومن تلك التعريفات :

المشكلات النفسية هى اضطراب يعانى منه الفرد العادى فى حياته اليومية ، ولا تصل إلى درجة المرض النفسي ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستفحل أمرها وتتحول إلى عصاب أو ذهان أو على الأقل حتى لا تحول دون النمو النفسي السوى وتحقيق الصحة النفسية

(حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٤٠٣) .

كما أن المشكلة النفسية هى أنماط من الانفعال والتفكير تبدو مرضية أو مضطربة لسبب أو أكثر من الأسباب الذاتية الخاصة بالفرد وتبدو مظاهرها فى انتهاك المعايير ، التعاسة الشخصية ، العجز ، وعدم الكفاءة (جمعه سيد يوسف ، ٢٠٠٦، ٤٥).

و تعرف المشكلات النفسية بأنها نمط سلوكى سيكولوجى ينتج عنه الشعور بالضيق أو العجز الذى يصيب الفرد وتؤثر سلباً على النمو الطبيعى للمهارات العقلية والشخصية للفرد

.(David &Mark ,2008 , 120)

كما تعرف المشكلات النفسية بأنها خلل سلوكى انفعالى يرتبط بمحنة أو موقف يمر به الفرد نتيجة لأسباب بيئية أو شخصية وتبدو مظاهره فى مشاعر الضيق واضطراب الوظائف الشخصية وهى تشير إلى حالة من سوء التوافق بين الفرد وذاته والمجتمع (Klein ,2009 : 202)

كما تنعكس المشكلة النفسية لدى الفردفى صورة سلوك غير سوى فى الدرجة والشدة والتكرار يسلكه الفرد نتيجة للتوترات النفسية أو الإحباطات التى يعانى منها كما يمكن الاستدلال على تعرض الفرد للمشكلة النفسية من خلال ردود أفعاله السلوكية ويتمثل ذلك فى ممارسة السلوك غير السوى أو العجز عن أداء السلوك السوى (إبراهيم محمود بدر ، ٢٠١٢ ، ٢٩٠) .

المشكلة النفسية هى إحدى الصعوبات التى يعانى منها الفرد وتؤدى إلى اضطرابات فى التفكير واضطرابات انفعالية وحالة مزاجية سيئة (على محمود الجبورى وكريم فخرى الجبورى ، ٢٠١٣، ٨٩) .

كما أشارت علا عبد الباقى (٢٠١٤ ، ١١٣) إلى أن المشكلة أو الاضطراب النفسي هى حالة نقص أو فقدان التوازن الانفعالى يترتب عليها ردود أفعال انفعالية غير مناسبة لمثيراتها، ومن أمثلة تلك المشكلات الخوف ، التوتر الدائم ، الغضب الشديد ، الغيرة ، والعدوان .

و تعرف المشكلة النفسية بأنها تعرض الفرد إلى صدمة أو انفعال شديد ينشأ عنه بعض المعتقدات اللامنطقية ، حيث تتمثل المشكلة النفسية فى الاستجابات الدفاعية أو التعويضية التى تنتظم حول هذه المعتقدات ، كما أنها تتضمن بعض الانفعالات السلبية التى تؤثر على سائر حياة الفرد (قاسم حسين صالح ، ٢٠١٥ ، ٦٨)

كما تشير المشكلة النفسية إلى حالات سوء التوافق مع النفس أو مع البيئة ويعبر عنها بدرجة عالية من القلق والتوتر والإحساس باليأس والتعاسة والقهر وغالباً ما تمس البعد الانفعالى للشخصية

(مسعد أبو الديار وآخرون ، ٢٠١٥ ، ١٦) .

وينظرللمشكلات النفسيةعلى أنها عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته ورغباته وتحقيق أهدافه الأمر الذى يؤدى إلى حالة من سوء التوافق النفسي والذى تبدو مظاهره فى القلق ، التوتر ، الخوف ، التبلد العاطفى و قلة الدافعية الأمر الذى يتطلب ضرورة إجراء التدخلات العلاجية الارشادية للفرد للحد من تفاقم تلك المشكلات وتأثيراتها السلبية (Dean,etal.,2017 ,18).

أسباب المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة

تعددت أسباب المشكلات النفسية لدى الشباب حيث يشير إبراهيم سالم الصيحان (٢٠١٠ ، ١٢٥) إلى أن للمشكلات النفسية الأسباب التالية:

- أسباب وراثية بيولوجية : ترجع إلى الاستعداد الفطرى للفرد أثناء مراحل نموه الأولى خاصة مرحلة الجنين ، وكذلك نقص التغذية ، وتناول العقاقير والمواد المخدرة أثناء الحمل .
- أسباب نفسية بيئية : وتتنوع تلك الأسباب وتختلف باختلاف البيئات ومنها اضطراب الجو العائلى العام وعدم الإستقرار الأسري ، وأنماط الرعاية الوالدية سواء الإيجابية أو السلبية وكذلك التطور التكنولوجي
- أسباب اجتماعية : وتتمثل فى الفقر و الانفصال الأسري ، فقدان الأب أو الأم ، كذلك سوء الأوضاع الاقتصادية .

كما أن المشكلات والاضطرابات النفسية قد تنتج عن :

- أسباب نفسية ومنها :

١- الإحباط : وذلك نتيجة لتكرار الفشل الذى يرجع إلى نقص وقصور فى قدرات الفرد وعجزه عن تحقيق أهدافه

٢- الصراع النفسي: حيث لا يستطيع الفرد المواءمة بين ما يرغبه ومالايرغبه ، وبين ما يرغبه المجتمع والأسرة والبيئة من ناحية ، ومايتطلبه الفرد من ناحية أخرى .

٣- عدم الشعور بالأمن ونقص النمو الانفعالى .

٤- صعوبات الانتقال من مرحلة نمائية إلى مرحلة أخرى وعدم قدرة الفرد على التوافق مع مشكلاته فى المرحلة الجديدة خاصة الانتقال من مرحلة المراهقة إلى الشباب.

- أسباب اجتماعية ومنها : الاضطراب الأسري ، تضارب القيم الأخلاقية والدينية والمجتمعية فى وسائل الإعلام والاتصال المتنوعة ، أساليب التربية الخاطئة ، وكذلك رفقاء السوء وغياب القدوة الحسنة

(علا عبد الباقي ، ٢٠١٤ ، ١١٤ -١١٥).

بينما أشار كلٌ من على أحمد مصطفى و فتحى حسن سند (٢٠١٥ ، ٢٦٢) إلى أن المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة قد تنتج عن بعض العوامل الاجتماعية والثقافية والتى تتمثل فى (الحرمان الاقتصادى ، فقدان الدعم الاجتماعى ، تعاطى المخدرات ، وانتشار الانترنت وإدمان ووسائل التواصل الاجتماعى) وكذلك بعض العوامل النفسية ومنها(الحرمان فى الطفولة ، الإحباط ، الفشل المتكرر وضعف الضمير الأخلاقي).

أنواع المشكلات النفسية

أشارت بعض الدراسات إلى تعدد المشكلات النفسية التى يعانى منها طلاب الجامعة وخاصة الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى ومنها دراسة عصام محمد زيدان (٢٠٠٨) ،و خالد بن أحمد المنصورى (٢٠٠٩) حيث تمثلت تلك المشكلات فى (القلق، الاكتئاب، العناد ،عدم الاستقرار الانفعالى ، التمرد ، السلبية ،الضغوط النفسية ، الاستغراق فى أحلام اليقظة ،الغضب الشديد).

بينما أشار حامد زهران (٢٠٠٥ ، ٤٤٨) إلى أن المشكلات النفسية تتمثل فى (التوتر ، عدم السعادة ، تقلب الحالة الانفعالية ، الشعور بالنقص، الشعور بالخجل ،الارتباك ، نقص القدرة على تحمل المسئولية ، نقص الثقة بالنفس ، الخواف ، الاستغراق فى أحلام اليقظة ، الأزمات العصبية ، المعاناة من الاندفاعات المزاجية ، اللامبالاة ، وسهولة الاستثارة) .

وقد تمثلت المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة والناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى فى البحث الحالى فيما يلي (الوحدة النفسية ،العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة) .

٢-المشكلات الاجتماعية Social Problems

مفهوم المشكلات الاجتماعية

أشار علماء النفس الاجتماعى إلى أن تعريف المشكلات الاجتماعية هو تعريف نسبي يختلف مع مرور الوقت وباختلاف المجتمعات ، وعلى الرغم من تعدد المداخل النظرية في علم النفس

والاجتماع في دراسة المشكلات الاجتماعية إلا أنه يمكن تصنيف هذه المداخل من حيث مستوى الدراسة والتحليل إلى نمطين أساسيين:

النمط الأول: وهو المدخل الواسع النطاق و الذي يهتم بدراسة وتفسير المشكلات الاجتماعية في ضوء البناء الاجتماعي، وذلك من خلال التركيز على الجماعات الكبيرة والنظم الاجتماعية، وعلى المجتمع ككل، ويحاول هذا المدخل الواسع النطاق رسم صورة للطريقة التي يعمل بها العالم مع وضع بناء المجتمع داخل نطاق هذه الصورة، ثم يطرح تصوراً عن كيفية ارتباط المشكلات الاجتماعية بهذا البناء.

النمط الثاني: وهو المدخل الضيق النطاق حيث يركز هذا المدخل في دراسته وتحليله للمشكلات الاجتماعية على التفاعلات والعلاقات الشخصية للحياة اليومية بين أفراد المجتمع، وبالتالي فإن مجال دراسته ، إلى حد كبير، هو سلوك الأفراد، والجماعات الصغيرة ومن أبرز نماذج هذا المدخل، المدخل التفاعلي، وما يطلق عليه "نظرية الوصم أو التسمية" (عدلى محمود السمرى ومحمد محمود الجهرى ، ٢٠١٨ ، ١٤) .

وتعرف المشكلات الاجتماعية بأنها عدم قدرة الفرد على التفاعل مع المواقف الاجتماعية المختلفة ، كما أنها شكل من أشكال الاضطرابات السلوكية التى تعيق الفرد عن التوافق السوى كما أنها ترتبط وتختلف باختلاف المراحل النمائية للفرد (James , 2000;38).

ومصطلح المشكلات الاجتماعية هو مصطلح عام يشير إلى اضطراب وظيفي أو خلل فى السلوك الاجتماعى للفرد ليصبح غير مقبول وغير ملائم اجتماعياً (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠١، ١٥١).

بينما أشار جودت بنى جابر (٢٠٠٤ ، ٣٤٥) إلى أن المشكلات الاجتماعية تظهر فى صورة سلوك منحرف ينافى الأخلاق والآداب العامة والقيم .

كما تعرف المشكلات الاجتماعية بأنها مجموعة من المظاهر السلوكية القابلة للملاحظة والتى يأتى بها الفرد ولا تتناسب مع المرحلة النمائية له أو متطلبات المجتمع (Richard,2007,18).

وينظر للمشكلات الاجتماعية على أنها شكل من أشكال الاضطرابات الذى يعبر عن عدم الامتثال للمعايير الاجتماعية ، كم أنها تتضمن موقفاً يعتقد أنه مهددٌ للقيم الأخلاقية (حسين رشوان ، ٢٠٠٩ ، ٢٣).

المشكلة الاجتماعية هى انحراف واقعى عن القاعدة الاجتماعية التى يعترف بها عدد كبير من أفراد المجتمع ، أى إنها تتعلق بالقيم والمعايير السائدة داخل المجتمعات المختلفة الأمر الذى أدى إلى تباين تلك المشكلات بين المجتمعات (Joel ,2009, 54).

كما تعرف المشكلات الاجتماعية بأنها جزء من السلوك الاجتماعى ينتج عنه حالة من الصراع النفسي الذى يصاحبه تعاسة أو شقاء أو عدم ارتياح نتيجة لعدم إشباع هذا السلوك لدوافع الفرد ورغباته

(Diana ,2010,35).

كما أشار إبراهيم سالم الصيحان (٢٠١٠ ، ١٢٠) إلى أن المشكلات الاجتماعية هى بعض الأحداث السلبية التى يعيشها الفرد فى ظروف معينة ، وهى تبدو فى انحراف السلوك الاجتماعى السوي عن القواعد التى حددها المجتمع للسلوك الصحيح .

بينما أشار كلُ من على أحمد مصطفى و فتحى حسن سند (٢٠١٥ ، ٣٢٧) إلى أن المشكلات الاجتماعية تتمثل فى المواقف والمسائل الحرجة والمحيرة التى تواجه الفرد وتتطلب منه حلاً ، وتقلل من حيويته وفاعليته وانتاجه ومن درجة تكيفه مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، كما أنها مفهوم يطلق على مشاعر الفرد فى المواقف المختلفة والتى تتمثل فى الضيق ، القلق ، التردد إزاء علاقاته مع الآخرين فى المنزل أو العمل أو المدرسة أو الجامعة حيث تفتقر هذه العلاقات إلى التفاعل الاجتماعى وتبادل العلاقات الاجتماعية .

أسباب المشكلات الاجتماعية

تعددت أسباب المشكلات الاجتماعية لدى الشباب وتتمثل فى :

١- أسباب بيولوجية :مثل الاضطرابات الفسيولوجية التى تحدث فى مراحل النمو المتتالية ، وكذلك العوامل العضوية مثل الأمراض والعاهات والتشوهات الخلقية .
٢- أسباب نفسية – انفعالية : ومنها القلق ، التوتر ، الاحباط ، العدوان ، عدم النضج ، الخجل ، وتقلب الحالة المزاجية للفرد.
٣- اضطراب العلاقة بين الفرد والأسرة ، سوء التوافق المهنى ، الضغوط الاجتماعية ، تصارع القيم ، الإدمان الإلكترونى ، ضعف الضمير والأخلاق (جودت بنى جابر ، ٢٠٠٤ ، ٣٤٧).

كما أشار خالد بن صالح فوزى (٢٠١٥، ٢٨) إلى أن المشكلات الاجتماعية لدى الشباب قد تحدث نتيجة عدة عوامل ومنها التغيرات الاجتماعية المستمرة ، التغيرات والمستحدثات التكنولوجية ، انخفاض مستوى التعليم ، استقطاب أفكار وخبرات تختلف عن قيم المجتمع وعاداته ، تفكك التنظيم والهيكل المجتمعى ، وكذلك الانفصال والتفكك الأسري .

أنواع المشكلات الاجتماعية

تتعدد المشكلات الاجتماعية تبعاً لأسبابها المتنوعة ، وقد أشار عيد جلال أبو حمزة و أحمد الحسينى هلال (٢٠١٤ ، ٥٩) إلى أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى الشباب يؤدى إلى العديد من المشكلات الاجتماعية والتى تتمثل فى : نقص احترام الذات ، الشعور بالوحدة الاجتماعية ، مشكلات وصعوبات العمل فى جماعة ، التأثير على العلاقات الحقيقية فى الحياة بصورة سلبية مثل العلاقات الزوجية والعلاقات مع الوالدين والأصدقاء .

كما أشارت بعض الدراسات والبحوث ومنها دراسة خالد أحمد المنصورى (٢٠٠٩) ، دراسة محمد صبري النمر (٢٠١٠) ، ودراسة عامر عمر عمر (٢٠١٥) إلى بعض المشكلات الاجتماعية لدى الشباب والمراهقين والناتجة عن أسباب نفسية وبيئية ومنها السرقة ، الغش ، الانحرف السلوكى ، الجرائم الجنسية ، المخدرات ،الانسحاب الاجتماعى ، ضعف المسئولية الاجتماعية ، السلبية ، الاهمال ،وضعف القيم الأخلاقية والاجتماعية .

بينما أشار حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥ ، ٤٤٩) إلى أن المشكلات الاجتماعية للشباب تتمثل فى : نقص القدرة والارتباك فى المواقف الاجتماعية ، الخوف من ارتكاب الأخطاء الاجتماعية ، الخوف من مقابلة الناس ، نقص القدرة على الاتصال بالآخرين ، قلة الأصدقاء ، نقص القدرة على

إقامة علاقات جديدة ، القلق بخصوص السلوك الاجتماعى السليم ، عدم وجود من يناقش مشكلاته الشخصية ، التعصب الاجتماعى ، وكذلك عدم التسامح .

وفى ضوء ما سبق من عرض لمفهوم المشكلات الاجتماعية وأسبابها وأنواعها ، وفى ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للبحث الحالى ، سوف يقتصر البحث على دراسة بعض المشكلات الاجتماعية لطلاب الجامعة والناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى وتتمثل تلك المشكلات فى (الانفصال الاجتماعى – ضعف المسئولية الاجتماعية)

دراسات سابقة

أولا : دراسات سابقة تناولت الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة

هناك العديد من الدراسات الأجنبية التى تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات ولكن لم تحظ المكتبة العربية (فى حدود علم الباحثة) بدراسة الشفقة بالذات بصورة وافية ومن تلك الدراسات :

دراسة إنجينج وآخرين Enging,etal.(2008) والتى هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف Neff على عينات من طلاب الجامعة بتركيا بلغ عددهم
(٨٤) من الإناث ، و (١٥٧) من الذكور ، وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات لأبعاده الستة (اللطف بالذات مقابل النقد الذاتى ، الانسانية المشتركة مقابل العزلة ،اليقظة العقلية مقابل التوحد).

بينما هدفت دراسة ميفين وآخرين Meifen,etal., (2011) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات ومنها الإنجاز والقلق والرفاهه النفسية من خلال المقارنة بين مجموعتين من طلاب الجامعة وبلغ عددهم (١٩٥) طالبا وطالبة ، و مجتمع الكبار وبلغ عددهم (١٣٦) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات تختلف باختلاف العمر الزمنى ، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وكل من التعاطف والإنجاز والرفاهه النفسية .

كما قام فيليب(2011) Filip بإجراء دراسة للتعرف على فعالية تنمية مفهوم الشفقة بالذات وأبعاده المختلفة لدى عينات كلينيكية على التخفيف من حدة بعض أعراض الاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) من الإناث ، و(٤٤) من الذكور ممن تراوح العمر الزمنى لهم ما بين ١٧-٣٦ سنة ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية التدريب على تنمية مفهوم الشفقة بالذات فى خفض حدة بعض أعراض الاكتئاب لدى أفراد عينة الدراسة ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى مفهوم الشفقة بالذات.

بينما هدفت دراسة رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة ، وكذلك دراسة الفروق فى الشفقة بالذات بين طلاب الجامعة بحسب النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالبا وطالبة بواقع (٩٦) طالبا وطالبة بالأقسام الأدبية ، و (٨٨) طالبا وطالبة بالأقسام العلمية ، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الشفقة باللذات من إعداد Neff(2003) ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشفقة بالذات وبين سمات الشخصية ، كما أظهرت النتائج أن الإناث كانوا أعلى فى مستوى الشفقة بالذات من الذكور ، وأن طلاب التخصصات الأدبية أعلى فى مستوى الشفقة بالذات من التخصصات العلمية ، وأن هناك تفاعلا بين النوع والتخصص والشفقة بالذات.

كما أجرت جوانا وآخرون(2016) ,.Joana,etal دراسة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس نيف (2003)Neff بأبعاده ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦١) فرداً ممن يعانون من بعض الاضطرابات ومنها (اضطراب الشخصية الحدية ، اضطراب القلق ، تناول الطعام الفوضوى ،السلوك الاجتماعى غير السوى) وتم تقسيم أفراد العينة إلى (٥٦) من الذكور و (٣٠٥) من الإناث بمتوسط عمر زمنى (٢٣,١٩) سنه ، وأظهرت النتائج إلى تحقق أبعاد الشفقة بالذات ، كما بينت النتائج ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الإناث المضطربات أكثر من الذكور ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية الحدية والقلق.

بينما هدفت دراسة كارين وآخرين (2016),.Karen,etal إلى المقارنة بين مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين وقدرتهم على تحمل الضغوط النفسية والمشكلات ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٦) من المراهقين ممن تراوح العمر الزمنى لهم ما بين (١٣-١٨) سنة ، ممن يعانون من ضغوط نفسية ومشكلات ، ، وأشارت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين يعد أحد العوامل الأساسية المساعدة على التخفيف من حدة الضغوط والمشكلات التى يتعرضون لها.

كما أجرى عادل محمود المنشاوى (٢٠١٦) دراسة بهدف فهم وتفسير طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمى لدى الطالب المعلم ، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فى الشفقة بالذات ، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الشفقة بالذات الصورة المصورة إعداد نيف (2011).Neff,etal تعريب الباحث، ومقياس الصمود والإرهاق الأكاديمي ، وتوصلت نتائج الدرسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من البعد الإيجابي للشفقة بالذات والصمود الأكاديمي ، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين البنين والبنات فى البعد الإيجابي والبعد السلبي للشفقة بالذات .

كما هدفت دراسة إدوارد وآخرين (2017).Edward,etal إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشفقة بالذات وبعض أعراض الميول الانتحارية ومنها الاكتئاب ، وتكونت العينة من (٣٣١) طالبا من طلاب الجامعة من الذكور والإناث ، ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الشفقة بالذات وأعراض الاكتئاب والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الشفقة بالذات لدى الذكور أفضل من الإناث.

بينما هدفت دراسة زينب و تامى (2018) Zenab & Tammyإلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والتقييمات الذاتية لدى طلاب الجامعة من خلال مقارنة أدائهم بأداء أقرانهم مما قد يؤثر سلبا على مشاعرهم واستمرارهم فى الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٥) طالبا وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط مستوى الشفقة بالذات ارتباطا إيجابيا بالنظرة السلبية لطلاب الجامعة لأنفسهم ، وكذلك التأثير الإيجابي للشفقة بالذات على مستوى التقييمات الذاتية للطلاب عند مقارنتهم بأقرانهم فى المجالات المختلفة .

كما أجرى راشيل وآخرون (2018) ,.Rachel,etal دراسة للتعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والقسوة الذاتية والرفاهه النفسية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٧) طالبا وطالبة ،بالفرق الدراسية المختلفة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من الشفقة بالذات والرفاهه النفسية ، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والقسوة مع الذات ، كما أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهه النفسية كانت

أعلى لدى طلاب الفرقة الأولى فى حين أن العلاقة بين الشفقة بالذات والقسوة مع الذات كانت أعلى لدى طلاب المرحلة الجامعية النهائية .

ثانياً : دراسات سابقة تناولت المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة

هدفت دراسة حسن بن على الزهرانى (٢٠٠٦) إجراء تحليل للمشكلات النفسية والاجتماعية التى يعانى منها طلاب الجامعة منخفضي التحصيل ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بكليات المعلمين ،وتوصلت النتائج إلى عدد من المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة والتى تمثلت فى (القلق ، الاكتئاب، الوسواس ،الخوف، التحدث أمام الآخرين ، الشعور بالملل ،سرعة الإجهاد).

كما أجرى يعقوب يونس الأسطل (٢٠١١) دراسة لتحديد بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة المترددين على مراكز الإنترنت ، وتمثلت تلك المشكلات فى (الاغتراب النفسي ، العلاقات العاطفية ، الانحرافات الجنسية) ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) من طلاب الجامعة من الذكور والإناث ، وتمثلت أدوات الدراسة فى استبيان إدمان الإنترنت ، واستبيان المشكلات النفسية والاجتماعية ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين متغيرات الدراسة إدمان الإنترنت وكل من الاغتراب النفسي و العلاقات العاطفية والانحرافات الجنسية لدى طلاب الجامعة ، وأن هناك علاقة طردية بين العمر الزمنى ومشكلات الإنترنت ، كما أشارت النتائج إلى أن طبيعة المشكلات الناتجة عن إدمان الانترنت أكثر فى حدتها عند الإناث مقارنة بالذكور.

بينما هدفت دراسة ميورى وآخرين (Murray,etal.,(2014 إلى التعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من المراهقين بلغ عددهم (١٦٠) من الذكور والإناث بمتوسط عمر زمنى (١٨) سنة ، وتوصلت النتائج إلى أن أكثر المشكلات النفسية والاجتماعية انتشارا لدى المراهقين هى (القلق الاجتماعى ، الإحباط الاجتماعى ، نقص الدافعية) وتوصلت النتائج إلى أن من أسباب تلك المشكلات نقص الرعاية الأسرية ، الإدمان الإلكترونى ، الفشل المتكرر، ارتفاع مستوى المشكلات النفسية لدى الذكور أكثر من الإناث.

كما كشفت دراسة يوسف قدور (٢٠١٥) عن العلاقة الإيجابية بين إدمان الإنترنت وبعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية (التأقلم ، أزمة الهوية ، الرهاب ، القلق العام ، العزلة الاجتماعية ، الاكتئاب ، العناد) لدى طلاب الجامعة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٢٠٠) طالب وطالبة من التخصصات العلمية
(٨٥٠) والتخصصات الأدبية (٦٢٠) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت يؤدى إلى زيادة فرصة التعرض للاضطراب النفسي ، كما أن الإناث يعانون من اضطرابات نفسية أكثر من الذكور نتيجة لإدمان الانترنت .

بينما هدفت دراسة إيمان محمد الطائى (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت لدى الشباب وبعض المشكلات السلوكية ومنها العنف ، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج ومنها أن الاستغراق فى استخدام مواقع التواصل الاجتماعى أو ما يسمى بإدمان الانترنت له تأثيره السلبي على سلوكيات الشباب وينتج عنه عدد من المشكلات ومنها العنف بأنواعه المختلفة حيث يسمح ذلك للاعتقاد ببعض الأفكار والمعتقدات المتطرفة ، وكذلك الهروب من عالم الواقع إلى عالم الخيال أو ما يسمى بأحلام اليقظة ، كذلك ارتفاع مستوى المشكلات النفسية نتيجة لإدمان الإنترنت لدى الذكور أكثر من الإناث.

تعقيب عام على الإطار النظرى والدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للإطار النظرى والدراسات السابقة فيما يتعلق بمتغيري الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة أن التراث النفسي يزخر بسلسلة متجددة من الدراسات التى انصب اهتمامها على موضوع الشفقة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية أو السلبية للصحة النفسية ، بالإضافة إلى الندرة فى عدد الدراسات العربية التى تناولت الشفقة بالذات على وجه التحديد ، كذلك اهتمام الدراسات التى تناولت المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب والناتجة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعى بعدد محدد من المشكلات والتى تمثلت فى القلق و الاكتئاب والعزلة الاجتماعية .

ومن خلال تحليل الدراسات العربية والأجنبية لمتغيرات البحث يتضح ما يلي :

- أكدت غالبية الدراسات على ارتباط مفهوم الشفقة بالذات بعدد من المتغيرات الإيجابية والسلبية .
- تباين نتائج الدراسات التى تناولت متغير الشفقة بالذات حول الفروق بين الجنسين فى هذا المتغير وخلال المراحل التعليمية المختلفة .
- اعتماد تلك الدراسات فى أدواتها على المقياس الذى أعدته نيف Neff(2003) فى دراساتها لقياس الشفقة بالذات ، حيث تعد نيف هى أول من أجرت دراسات فى مجال الشفقة بالذات .
- اتجهت بعض الدراسات إلى إمكانية استخدام الشفقة بالذات كمدخل علاجى للتخفيف من حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب.
- وفيما يتعلق بالمشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة فقد اهتمت بعض الدراسات بإجراء مسح لتلك المشكلات لتحديدها والتعرف على أكثرها شيوعا ، بينما اهتم البعض الآخر بوضع البرامج العلاجية لإمكانية الحد من تضخم تلك المشكلات.
- كما أشارت الدراسات والبحوث السابقة إلى العديد من تلك المشكلات النفسية والاجتماعية ومنها (القلق ، الخواف ، الاكتئاب ، العزلة ، اليأس ، الإحباط ، النظرة الدونية للذات ، العلاقات العاطفية المشوهة ، أحلام اليقظة ، تدنى مفهوم الذات).
- كما أشارت الدراسات إلى أن الإناث أكثر عرضة لتلك المشكلات النفسية والاجتماعية من الذكور ، بينما أشارت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى .

فروض البحث

١- تختلف الشفقة بالذات كدرجة كلية اختلافا دالاً إحصائياً باختلاف كل من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبي) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعه) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة

٢- تختلف المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف كل من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبي) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعة) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة.

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات كدرجة كلية وأبعادها ، وبين المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية وأبعادها لدى طلاب الجامعة .

٤- تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف النوع (ذكور ، إناث) لدى طلاب الجامعة.
٥- تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص (العلمى ، الأدبي) لدى طلاب الجامعة.
٦- تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعة) لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفي الارتباطى حيث إنه يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة وطريقة صياغة الفروض والتحقق من صحتها .

ثانياً:عينة البحث

S

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث
تكونت عينة دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من ١٦٠ طالبا وطالبة من الفرق الدراسية الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الاسكندرية من التخصصات العلمية والأدبية ، بواقع (٥٨) من الذكور ، (١٠٢) من الإناث ، و(٧٦) طالبا وطالبة من الشعب العلمية ، و(٨٤) طالباً وطالبة من الشعب الأدبية ، (٨٩) طالباً وطالبة من الفرقة الأولى ، (٧١) طالباً وطالبة من الفرقة الرابعة ، بمتوسط عمر زمنى (١٩،٦٧) وانحراف معيارى (٢,٨) .

ج- العينة الأساسية .

تكونت العينة الأساسية للبحث من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ، من الشعب العلمية والأدبية بالفرقة الأولى والرابعة ، من الذكور والإناث ، وفيما يلي جدول (٢) يوضح توزيع وخصائص أفراد العينة الأساسية .

جدول (١)

توزيع وخصائص أفراد العينة الأساسية

العينة	العدد	متوسط العمر الزمنى	الانحراف المعياري للعمر الزمنى
ذكور	١٥٨	١٩,٨	٢,٨
إناث	١٦٢	١٩,٦	٢,٣
الفرقة الأولى	١٩٧	١٧,٦	٢,٦
الفرقة الرابعة	١٢٣	٢٢,٨	١,٢

التخصصات العلمية	**١٢٩**	**١٩,٧**	**٢,٨**
التخصصات الأدبية	**١٩١**	**١٩,٦**	**٢,٩**

ثالثاً : أدوات البحث

١- **مقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة** إعداد (الباحثة) .

الهدف من المقياس

يهدف إلى قياس مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة ، ممن يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية ناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى .

خطوات بناء المقياس

١- الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التى تناولت الشفقة بالذات فى ضوء ما توافر للباحثة من التراث السيكولوجي ، ومن الدراسات التى تم الاطلاع عليها دراسة نيف (2003) Neff ، نيف (2011)Neff ، رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) ، عادل محمود المنشاوى (٢٠١٦) ، عفراء خليل العبيدي(٢٠١٧).
٢- تحديد أبعاد الشفقة بالذات والتى تمثلت فى (اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية).
٣- إعداد مقياس الشفقة بالذات فى صورته الأولية والتى تكونت من ثلاثة أبعاد هى اللطف بالذات ١٠عبارات ، والإنسانية المشتركة ١٢ عبارة ، اليقظة العقلية ١١ عبارة ، كما تم صياغة التعريف الإجرائي لتلك الأبعاد فى ضوء الاستفادة من المقاييس والدراسات السابقة ، وقد تضمن المقياس فى صورته الأولية (٣٣) عبارة موزعة على الثلاثة أبعاد حيث صيغت تلك العبارات جميعها فى صورة إيجابية كما روعى أن تكون العبارات سهلة وواضحة وخالية من التعقيد اللفظى ، وتم وضع مفتاح للتصحيح (دائما – أحيانا – نادرا).
٤- تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية على عينة التحقق الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وعددها (١٦٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرق الدراسية الأولى والرابعه وذلك لحساب صدق وثبات المقياس ووضعه فى صورته النهائية .
٥- أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على حذف بعض العبارات والتى لم تتمتع بدرجة صدق وثبات عالية حيث تم حذف (٢) عبارة من البعد الثانى ، وعبارة واحدة من البعد الثالث .
٦- تم وضع المقياس فى صورته النهائية والتى تكونت من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد:
- البعد الأول (اللطف بالذات) : (١٠) عبارات ، وتمثلها الأرقام من ١ إلى ١٠.
- البعد الثانى (الإنسانية المشتركة): (١٠) عبارات ، وتمثلها الأرقام من ١١ إلى ٢٠.
- البعد الثالث (اليقظة العقلية) : (١٠) عبارات ، وتمثلها الأرقام من ٢١ إلى ٣٠ .

٧- تم تقدير درجات المقياس من خلال اختيار الطالب مابين ثلاث بدائل ، دائماً (٣ درجات) ، أحيانا (درجتان) ، نادرا (درجة واحدة) ، وبالتالى فإن الدرجة العظمى للمقياس هى ٩٠ ، وأقل درجة يحصل عليها الطالب هى ٣٠ .

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات .

أولا : صدق المقياس

الصدق العاملى

تم استخدام أسلوب التحليل العاملى الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملى لمقياس الشفقة بالذات عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٣٣) عبارة لدى العينة الاستطلاعية (١٦٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرق الدراسية الأولى والرابعة فأسفر التحليل العاملى عن ظهور قيم شيوع لعدد (٣) عبارات أقل من ٠.٥ ، حيث كانت قيم الشيوع (٢٣ ، ٠ ، ٠.٣٥٢، ٠.٤١١) وتم حذفها وأعيد إجراء التحليل العاملى على باقى المفردات وعددها (٣٠) عبارة، واتضح أن معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy ، والتي يطلق عليها "MSA "،(وهو الارتباط الجزئي) أكبر من القيمة المتوسطة للقبول وهى (٠,٧) واتضح بعد التحقق من ارتفاع معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات المقياس، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي .وتوجد هذه الاختبارات في حزمة SPSS. وهى : اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية Determinant (IRI) ، فتبين أن مقداره (٠.٠٠٥) أي لا يساوي الصفر ، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة Non Singular، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها ، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر.

كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test، فكان مقداره (٤٦١٩.٦٩) وهو دال بدلالة لا تقل عن (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix. بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقية العناصر صفرية.

كما تم حساب معامل "K M O" أو ما يطلق عليها معاملات "كايزر ماير أولكن"(Keiser-Meyer Olken) للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة Sampling Adequacy فكان مرتفعا (٠.٨٣٩)، ثم حُسبت معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy ، والتي يطلق عليها "MSA "،(وهو الارتباط الجزئي)، وذلك لكل مفردة، وتراوحت قيمها ما بين (٠.٨٤٤ إلى ٠.٨٨٩)، وهى قيم مرتفعة.

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، وقد أفضى إلى استخلاص ثلاثة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax . فكانت جميع التشبعات دالة الحد المقبول للتشبع (٠.٣٠) وكانت عدد العوامل المستخلصة (٣) عوامل ، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتى تشبعت على (٣) عبارات فأكثر (٣) عوامل قابلة للتفسير، وبذلك أصبح عدد العبارات (٣٠) عبارة .

وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة (٦١.٢٨٣ %) من التباين الكلى بين عبارات المقياس ، ويوضح جدول (٢) المفردات التى تشبعت بالعوامل الثلاثة لمقياس الشفقة بالذات .

جدول (٢)

المفردات التى تشبعت بالعوامل الثلاثة لمقياس الشفقة بالذات

م	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	أستطيع تحديد أوجه القصور فى شخصيتى بإيجابية .	٠.٦٢٣		
٢	عندما أمر بمشكلة ما أشعر بالرفق مع ذاتى.	٠.٥٤٨		
٣	لدى القدرة على مواجهة مشكلاتى بكل هدوء وثبات.	٠.٣٤٤		
٤	أتقبل جميع عيوبى.	٠.٣١٣		
٥	أتقبل نقد الآخرين لشخصيتى بصدر رحب.	٠.٥٥٠		
٦	عندما أمر بمشكلات نفسية أحاول أن أكون رفيقا بذاتى.	٠.٧٩٤		
٧	أشعر بالرضا عن جميع تصرفاتى.	٠.٦٣٨		
٨	أتسم بالرفق واللين مع ذاتى عندما أمر بمشكلة ما.	٠.٦٢٤		
٩	أسعى لإصلاح جوانب القصور فى شخصيتى.	٠.٦١٠		
١٠	أتسم بالرقة والحساسية مع ذاتى عندما أمر بموقف معاناة.	٠.٤٩٧		
١١	لدى قناعة أن جميع البشر يخطئون.		٠.٦٨٢	
١٢	أخطائي هى جزء من أخطاء المجتمع.		٠.٦٥٣	
١٣	ما أمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات أفرد آخرين.		٠.٦١٠	
١٤	أميل للاختلاط بالمجتمع عندما أمر بموقف معاناة.		٠.٦٨٤	
١٥	أعتقد أن السلبيات فى شخصيتى توجد أيضا لدى الآخرين.		٠.٦٠٧	
١٦	أخطائى ليست فردية خاصة بي فقط.		٠.٤٨٤	
١٧	أستفيد من خبرات الآخرين فى حل مشاكلى.		٠.٣٨٨	
١٨	لا أميل إلى العزلة عندما أمر بشكلة ما.		٠.٧٣٠	
١٩	عندما أشعر بالضيق واليأس اذكر نفسي بأن ذلك يحدث للآخرين.		٠.٥٧٦	
٢٠	ما أمر به من مواقف معاناه يتشابه مع ما يمر به أفراد آخرون.		٠.٤٦٥	
٢١	أتسم بالثبات الانفعالى عندما أمر بمشكلة.			٠.٦٩٥
٢٢	أفكر فى أى مشكلة بطريقة عقلانية منطقية.			٠.٦٦٢
٢٣	أبحث لحلول لمشكلاتى.			٠.٦١٨
٢٤	أنظر لأى موقف ضاغط أمر به بموضوعيه.			٠.٥١٨
٢٥	أسعى للتعرف على أسباب فشلى فى آداء عمل ما.			٠.٤٥٥
٢٦	أسعى للبحث عن الجوانب الإيجابية فى شخصيتى وتوظيفها بما يحقق أهدافى.			٠.٤٠٣
٢٧	أتسم بالعاطفة الشديدة فى المواقف المختلفة.			٠.٣٩٠
٢٨	لدى قناعة أن مشكلاتى لها وقت محدد وتنتهى.			٠.٣٣٨
٢٩	لا استسلم للفشل وأبحث عن أسبابه.			٠.٧٢٧
٣٠	أنا سبب رئيسي فى حدوث بعض مشكلاتى وأسعى لايجاد حلول مناسبة لها			٠.٧١٣
	الجذر الكامن	٩.٨٦٠	٥.٨٩٥	٢.٦٣٠
	نسبة التباين	٣٢.٨٦٧	١٩.٦٥٠	٨.٧٦٧
	نسبة التباين التراكمية	٣٢.٨٦٧	٥٢.٥١٧	٦١.٢٨٣

يتضح من جدول (٢) أنه أمكن استخلاص (٣) عوامل من المصفوفة الارتباطية وكانت نسبة التباين الكلى (٦١.٢٨٣%) موزعة على ثلاثة عوامل كالتالى:

- العامل الأول لمقياس الشفقة بالذات تشبع عليه (١٠) عبارات تراوحت تشبعاتها ما بين(٠.٣١٣- ٠.٧٩٤) وبلغ الجذر الكامن له (٩.٨٦)، وكانت نسبة إسهامه فى التباين الكلى (٣٢.٨٦٧%)، " لذلك يمكن تسمية هذا العامل " اللطف بالذات "
- العامل الثاني لمقياس الشفقة بالذات تشبع عليه (١٠) عبارات ، وتراوحت قيم التشبع بين (٠.٣٨٨ – ٠٧٣٠) وبلغ الجذر الكامن (٥.٨٩٥) ونسبة التباين (١٩.٦٥.) ويمكن تسمية هذا العامل " الإنسانية المشتركة "
- العامل الثالث لمقياس الشفقة بالذات تشبع عليه (١٠) عبارات ، وتراوحت قيم التشبع بين (٠.٣٣٨ – ٠.٧٢٧) وبلغ الجذر الكامن (٢.٦٣٠) ونسبة التباين (٨.٧٦٧) ويمكن تسمية هذا العامل " اليقظة العقلية ".

صدق التكوين

صدق التكوين يركز على وجود مؤشر أو دليل على أن درجات القياس تقيس السمة المراد قياسها، وأن الارتباطات تدل على الصدق التقاربي، وتم التأكد من الصدق التكوينى لمقياس الشفقة بالذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بعد والدرجة الكلية ويوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات بعضها البعض

وبين كل بعد والدرجة الكلية

أبعاد مقياس الشفقة بالذات	اللطف بالذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة العقلية
اللطف بالذات	--	ـــــ	ـــــ
الإنسانية المشتركة	٠.٦٩٤	--	ـــــ
اليقظة العقلية	٠.٧٥٣	٠.٧٧٢	--
الدرجة الكلية	٠.٧١٩	٠.٧٨٤	٠.٨٠٦

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٨٦

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بعد والدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن درجات القياس تقيس السمة المراد قياسها ويدل هذا على صدق المقياس.

الاتساق الداخلى

تم التأكد من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦١٧	٦	٠.٥٧٨	١١	٠.٦٧٣	١٦	٠.٥٩٥	٢١	٠.٥٧٠	٢٦	٠.٥٦٣
٢	٠.٧٣٢	٧	٠.٥٨٦	١٢	٠.٥٥٩	١٧	٠.٥٩٣	٢٢	٠.٦٣٢	٢٧	٠.٦٢٨
٣	٠.٦١٥	٨	٠.٥٩٨	١٣	٠.٦١٠	١٨	٠.٥٤٧	٢٣	٠.٥٧٥	٢٨	٠.٥٩٨
٤	٠.٤٥٦	٩	٠.٦٣٢	١٤	٠.٥٩٦	١٩	٠.٦٠٩	٢٤	٠.٥٩٥	٢٩	٠.٥٨٨
٥	٠.٦٢٢	١٠	٠.٥٣٧	١٥	٠.٦٩٥	٢٠	٠.٦١٧	٢٥	٠.٦١٥	٣٠	٠.٦٨٠

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٨٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات وذلك بحساب معامل ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية لمحورها التي تنتمي إليه كما تبين النتائج بالجدول رقم (٥).

جدول رقم (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات ودرجة المحور الذى تنتمي إليه

اللطف بالذات				الإنسانية المشتركة				اليقظة العقلية			
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧١٥	٦	٠.٧٨٤	١١	٠.٨١٠	١٦	٠.٥٧٤	٢١	٠.٥٧٣	٢٦	٠.٨٧١
٢	٠.٥٣٣	٧	٠.٦٢٤	١٢	٠.٤٨٨	١٧	٠.٥٣٧	٢٢	٠.٤١٢	٢٧	٠.٦٢٨
٣	٠.٤٨٦	٨	٠.٤٩٨	١٣	٠.٦٤٥	١٨	٠.٥٢٦	٢٣	٠.٦٣٥	٢٨	٠.٤٩٨
٤	٠.٦٤٣	٩	٠.٦٣٣	١٤	٠.٥٣٤	١٩	٠.٥٦٧	٢٤	٠.٥٧٨	٢٩	٠.٥٢٢
٥	٠.٨٢٣	١٠	٠.٦١١	١٥	٠.٦١٢	٢٠	٠.٤٢١	٢٥	٠.٦٣٢	٣٠	٠.٧٨١

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٠.٢٨٦

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الشفقة بالذات ودرجة المحور الذى تنتمي إليه أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، ، وبالتالي نستنتج من ذلك أن هذه المحاور وما تحويه من فقرات تحقق أهداف القياس المرجوة في المقياس ، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

ثبات المقياس

١- تم حساب قيمة معامل الثبات الكلى لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته
(٠,٨٨٤) وهى قيمة معامل ثبات مرتفعة .
٢- كما تم حساب قيم معاملات ثبات مفردات كل بعد من أبعاد مقياس الشفقة بالذات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (٦) .

جدول (٦)

معاملات ثبات مفردات أبعاد مقياس الشفقة بالذات

باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

اللطف بالذات				الإنسانية المشتركة				اليقظة العقلية			
رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات
١	٠.٨٢١	٦	٠.٨٧٧	١١	٠.٨٤٥	١٦	٠.٧٨٩	٢١	٠.٨٣٩	٢٦	٠.٨٠٤
٢	٠.٨٠٣	٧	٠.٧٨٥	١٢	٠.٨٤٦	١٧	٠.٨٢٧	٢٢	٠.٧٩٤	٢٧	٠.٨٢٧
٣	٠.٧٩٥	٨	٠.٨٢٤	١٣	٠.٨١٩	١٨	٠.٨١٦	٢٣	٠.٨٥٦	٢٨	٠.٨٤٨
٤	٠.٨٢٢	٩	٠.٨٢٧	١٤	٠.٨١٥	١٩	٠.٨١٦	٢٤	٠.٨٤٦	٢٩	٠.٨٣١
٥	٠.٨٣٨	١٠	٠.٨٢١	١٥	٠.٨٢٢	٢٠	٠.٨١٨	٢٥	٠.٨٣٧	٣٠	٠.٧٣٩

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات مفردات المقياس معاملات ثبات مقبولة ، وأن معامل ألفا لكل مفردة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل والتى بلغت قيمته (٠.٨٨٤) ، أي إن جميع العبارات ثابتة .

٣- كما تم حساب قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ ، الثبات المعياري ، التجزئة النصفية .

جدول (٧)

معاملات ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات

أبعاد الشفقة بالذات	معامل ثبات ألفا	معاملات الثبات المعياري	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	معامل الثبات
اللطف بالذات	٠.٨٦١	٠.٨٦٢	٠.٧٨١	٠.٨٦٩
الإنسانية المشتركة	٠.٨٧٢	٠.٨٧٣	٠.٧٧٣	٠.٨٠٩
اليقظة العقلية	٠.٨٦٩	٠.٨٦٨	٠.٧٨١	٠.٨٨٢
الدرجة الكلية	٠.٨٨٤	٠.٨٨١	٠.٧٨٩	٠.٨٨٤

4-

٥- يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما يتضح أيضا أن معاملات ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات جميعها مقبولة وأقل من معامل الثبات الكلى للمقياس مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة .

ومما سبق تم التحقق من صدق وثبات مقياس الشفقة لدى طلاب الجامعة وأصبح المقياس فى صورته النهائية يتكون من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هى اللطف بالذات (١٠) عبارات ، الإنسانية المشتركة (١٠) عبارات ، اليقظة العقلية (١٠) عبارات. يجاب عنها بإحدى البدائل الثلاثة (دائما ، أحيانا ، أبدا) حيث تأخذ الإجابات الثلاثة السابقة الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى عينة البحث ، أما الدرجة المنخفضة فتشير إلى تدنى مستوى الشفقة بالذات لدى عينة البحث.

٢- **مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة** إعداد (الباحثة)

الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى التعرف على / وقياس بعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية .

خطوات إعداد المقياس

١- الاطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التى تناولت دراسة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة وبصورة خاصة تلك المشكلات الناتجة عن استخدام وسائل وشبكات مواقع التواصل الاجتماعى .
٢- الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة التى تناولت دراسة المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة بصورة عامة والناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعى بصورة خاصة ومنها دراسة حسن محمد الزهرانى (٢٠٠٦) ، يعقوب يونس الأسطل (٢٠١١) ، يوسف قدور (٢٠١٥).
٣- الإطلاع على بعض المقاييس النفسية فى هذا المجال ومنها مقياس محمد النوبي على (٢٠١٠).
٤- إجراء دراسة استطلاعية هدفت إلى التعرف على أكثر المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة والناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى ، وقد تكونت العينة الاستطلاعية من ١٩٠ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التخصصات العلمية والأدبية ، والفرق الدراسية الأولى والرابعة من الذكور والإناث ،وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، حيث بلغ متوسط العمر الزمنى للطلاب (١٩,٦٧) وإنحراف معيارى (٢,٨) بهدف تحديد المشكلات النفسية والاجتماعية الأكثر شوعا والناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب الجامعة ، وتمثلت أدوات الدراسة الاستطلاعية فى استبيان المشكلات النفسية والاجتماعية من إعداد الباحثة .

ويوضح جدول(٨) المشكلات النفسية والاجتماعية التى تم التوصل إليها من الدراسة الاستطلاعية .

جدول (٨)

نتائج الدراسة الاستطلاعية للمشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة

م	المشكلات النفسية	نسبة انتشارها	م	المشكلات الاجتماعية	نسبة انتشارها
١	الوحدة النفسية	٩٨%	١	ضعف المسئولية الاجتماعية	٩٥%
٢	العلاقات العاطفية السلبية	٩٢%	٢	الانفصال الاجتماعى	٩٠%
٣	أحلام اليقظة	٩٢%	٣	كثرة المشكلات الأسرية	٤٢%
٤	الإدمان الإلكترونى	٥٢%	٤	انتشار السلوك العدوانى	٤٠%
٥	الصدمات النفسية	٣٤%	٥	تدنى القيم الأخلاقية	٣٧%
٦	الخوف من الاختلاط	٣٢%	٦	انتشار السلوك الفوضوى	٣٦%
٧	التقليد الأعمى	٢٦%	٧	انتشار الشائعات	٢٦%
٨	ضعف الثقة بالنفس	٢٥%	٨	انخفاض مستوى الإبداع والإنجاز	١٥%
٩	تبلد المشاعر	١٦%		ــــــــــــــــــ	
١٠	الانسياق الفكرى	١٥%		ــــــــــــــــــ	

يتضح من جدول (٨) أن أكثر المشكلات النفسية شيوعا بين طلاب الجامعة نتيجة للاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى تمثلت فى (الوحدة النفسية ،العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة) ، و المشكلات الاجتماعية تمثلت فى (ضعف المسئولية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) .

٥- صياغة مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة فى صورته الأولية والتى تكونت من (٥٣) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هى :البعد الأول (الوحدة النفسية) ١٢ عبارة ، البعد الثانى (العلاقات العاطفية السلبية) ٨ عبارات ، البعد الثالث (أحلام اليقظة) ١٠ عبارات ،البعد الرابع (ضعف المسؤلية الاجتماعية)١٣ عبارة ، البعد الخامس (الانفصال الاجتماعى) ١٠ عبارات .

٦- تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية على عينة دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وعددها (١٦٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرق الدراسية الأولى والرابعة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس ووضعه فى صورته النهائية .

٧- أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على حذف بعض العبارات والتى لم تتمتع بدرجة صدق وثبات عالية حيث تم حذف (٢) عبارة من البعد الخاص بالوحدة النفسية ، و عبارة واحدة من البعد الخاص بالعلاقات العاطفية السلبية، (٣) عبارات من البعد الخاص بأحلام اليقظة ، وعبارة واحدة من البعد الخاص بضعف المسؤلية الاجتماعية ، وعبارة واحدة من البعد الخاص بالانفصال الاجتماعى .

٨-٨- تم وضع المقياس فى صورته النهائية والتى تكونت من (٤٥) عبارة موزعة على الأبعاد التالية

٩- - البعد الأول : الوحدة النفسية عدد عباراته (١٠) ، وتمثله أرقام (١٠:١).

١٠- - البعد الثانى : العلاقات العاطفية السلبية وعدد عباراته (٧) ، وتمثله أرقام (١١-١٧).

١١- - البعد الثالث : أحلام ايقظة وعدد عباراته (٧) ،وتمثله أرقام (١٨-٢٤).

– - البعد الرابع : ضعف المسؤلية الاجتماعية وعدد عباراته (١٢) ، وتمثله أرقام (٢٥- ٣٦).

– - البعد الخامس : الانفصال الاجتماعى وعدد عباراته (٩) ، وتمثله أرقام (٣٧-٤٥) .

١٢-

٩- تم تقدير درجات المقياس من خلال اختيار الطالب مابين ثلاث بدائل ، نادرا (٣ درجات) ، أحيانا (درجتان) ، نادرا (درجة واحدة) ، فيما عدا البعد الخاص بضعف المسئولية الاجتماعية يتم تقدير الدرجات بطريقة عكسية حيث يحصل الاختيار دائما على درجة واحدة ، أحيانا درجتان ، نادرا ثلاث درجات ، وبالتالى تصبح الدرجة العظمى للمقياس ١٣٥ ، وأقل درجة ٤٥.

الخصائص السيكومترية لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة

إعداد (الباحثة).

أولا : صدق المقياس

التحليل العاملى

تم استخدام أسلوب التحليل العاملى الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملى لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (٥٣) عبارة لدى العينة الاستطلاعية (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرق الدراسية الأولى والرابعة بالتخصصات العلمية والأدبية . فأسفر التحليل العاملى عن ظهور قيم شيوع لعدد (٤) عبارات أقل من ٠.٥ ، حيث كانت قيم الشيوع أقل من (٠.٥) وتم حذفها

وأعيد إجراء التحليل العاملى على باقى العبارات وعددها (٤٩) عبارة، واتضح أن معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy ، والتي يطلق عليها "MSA "،(وهو الارتباط الجزئي) بعدد (٣) عبارات كانت (، ٠.٥٤٢، ٠.٤٩١، ٠.٦٢٧) أى أقل من القيمة المتوسطة للقبول وهى (٠.٧) ولذا تم حذفها ، وأعيد إجراء التحليل العاملى مرة أخري على عدد (٤٦) عبارة وأتضح بعد التحقق من ارتفاع معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات المقياس، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي .وتوجد هذه الاختبارات في حزمة SPSS23 وهى : اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية

Determinant (IRI) ، فتبين أن مقداره (٠.٠٠٠٦٨) أي لا يساوي الصفر، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة Non Singular، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها ، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر.

كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test، فكان مقداره (٢٢١٣.٥٥) وهو دال بدلالة لا تقل عن (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix. بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقية العناصر صفرية.

كما تم حساب معامل "K M O" أو ما يطلق عليها معاملات "كايزر ماير أولكن"(Keiser-Meyer Olken) للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة Sampling Adequacy فكان مرتفعا (٠.٨٦٧)، ثم حُسبت معاملات التحقق من كفاءة المعاينة Measures of Sampling Adequacy ، والتي يطلق عليها "MSA"، (وهو الارتباط الجزئي)، وذلك لكل مفردة، وتراوحت قيمها ما بين (٠.٧٧١ إلى ٠.٨٦٨)، وهى قيم مرتفعة.

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، وقد أفضى إلى استخلاص ستة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax . فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع (٠.٣٠) وكانت عدد العوامل المستخلصة (٦) عوامل ، وتم حذف العوامل التى لم تتشبع على (٣) عبارات وبلغ عددهم (١) عامل وبلغ عدد تلك العبارات (١) عبارة ، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتى تشبعت على (٣) عبارات فأكثر (٥) عوامل قابلة للتفسير، وعدد العبارات (٤٥) عبارة ، وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة (٦٧.٧٣١ %) من التباين الكلى بين عبارات المقياس، ويوضح جدول (٩) المفردات التى تشبعت بالعوامل الخمسة لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية .

جدول (٩)

يوضح المفردات التى تشبعت بالعوامل الخمسة لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية

	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	لدى شعور بالوحدة.	٠.٦٣٥				
٢	استخدامى (الفيس بوك ، وآتس آب)طوال ساعات اليوم يصيبنى بالاكتئاب بعض الأحيان.	٠.٧٤١				
٣	أشعر بالوحدة النفسية نتيجة استخدامى لوسائل التواصل الاجتماعى المختلفة	٠.٧٢٥				
٤	من السهل استقطاب الفرد نفسيا وانفعاليا من خلال مواقع التواصل الاجتماعى .	٠.٦٩٨				
٥	لا يشاركنى أحد اهتماماتى وأفكارى .	٠.٧٢٥				
٦	أميل للجلوس منفردا فى أى مكان مستخدما هاتفى.	٠.٦٨٥				
٧	أشعر بأننى مهمل ممن حولى.	٠.٦٤٥				
٨	أفكر فى بعض الأوقات أننى عديم الجدوى .	٠.٦٤٨				
٩	لاتدوم علاقاتى بأحد فترة طويلة .	٠.٧٤٦				
١٠	أشعر بأننى مصاب ب(الإدمان الإلكترونى) .	٠.٦٩١				

١١	تعرضت لصدمات نفسية نتيجة لعلاقات صداقة كاذبة على مواقع التواصل الاجتماعى.		٠.٦٨٢			
١٢	استخدامى (الفيس بوك ، واتس آب) ساعات طويلة يؤدى إلى جمود انفعالاتى.		٠.٦٢٨			
١٣	اسعى لجذب الآخرين عاطفيا من خلال مواقع التواصل الاجتماعى.		٠.٦٧٥			
١٤	أميل لإقامة علاقات عاطفية من خلال مواقع التواصل الاجتماعى.		٠.٦٨٠			
١٥	أشعر بأن العلا قات العاطفية من خلال مواقع التواصل الاجتماعى مزيفه.		٠.٦٩٤			
١٦	أشك فى مصداقية حب وأخلاص أحد تعرفت عليه من مواقع التواصل الاجتماعى.		٠.٦٧٧			
١٧	ليس لدى أى ميل عاطفى لأحد .		٠.٥٩٤			
١٨	أسرح بخيالي فى أحداث غير واقعية .			٠.٥٥٥		
١٩	استخدامى لمواقع التواصل الاجتماعى يجعلنى استغرق كثيرا فى أحلام اليقظة.			٠.٥٦٢		
٢٠	أتخيل تفاصيل حياتى المستقبلية.			٠.٦٤٤		
٢١	أحلام اليقظة تساعدنى فى التنفيس عما أشعر به.			٠.٦٩١		
٢٢	أرى نفسي شخص مشهور أتابعه على مواقع التواصل الاجتماعى.			٠.٧٠٥		
٢٣	أتخيل نفسي أقضى أجازتى فى مكان رائع فى العالم شاهدته على الإنترنت.			٠.٦٣٩		
٢٤	أرى نفسي وصلت لمكان مرموق وصل إليه شخص أتابع أخباره على مواقع التواصل الاجتماعى.			٠.٦٣٤		
٢٥	أشعر بالارتياح عندما أشارك أفراد أسرتى جميع أمورهم				٠.٦١٩	
٢٦	عائلتى أكثر اهتماما بي.				٠.٥٨٨	
٢٧	أتنازل عن بعض حقوقى فى سبيل إسعاد أسرتى.				٠.٦١٨	
٢٨	أهتم بتقديم المساعدة للآخرين.				٠.٦٣٤	
٢٩	أهتم بالمشكلات التى يتعرض لها أصدقائي.				٠.٥٥٩	
٣٠	أسعى للمشاركة فى الأعمال الجماعية.				٠.٥٦٨	
٣١	أشعر أن واجبي هو المشاركة فى تنمية مجتمعى				٠.٦٣٧	
٣٢	أساهم فى الأعمال التطوعيه.				٠.٥١٣	
٣٣	أفضل قضاء يوم أجازتى فى قضاء حاجات أسرتى				٠.٣٤٥	
٣٤	أشارك فى أى عمل يخدم جيرانى أو الحى السكنى الذى أعيش فيه.				٠.٥٤٦	
٣٥	أحافظ على مواعيدى بدقة.				٠.٣٨٨	
٣٦	يمكننى مساعدة زميل لى فى كتابة المحاضرات إذا احتاج ذلك .				٠.٥٩٦	
٣٧	أميل إلى الجلوس منفردا .					٠.٦٠٢
٣٨	أشعر أننى أفتقد العلاقات الاجتماعية الصحيحة.					٠.٣٩٥
٣٩	علاقاتى مع الآخرين ليس لها معنى.					٠.٦٥٣
٤٠	أتجنب مواجهة أفراد المجتمع فى أى وقت .					٠.٤٦٧
٤١	علاقاتى الاجتماعية سطحية.					٠.٥٧٦

٤٢	أعتذر عن المشاركة فى أية مناسبات اجتماعية.					٠.٦٤١
٤٣	أشعر بانسحاب الناس من حولى					٠.٦٨١
٤٤	أشعر بأننى أفقد الصحبة.					٠.٤٥١
٤٥	لا يوجد أحد أتحدث معه عن مشكلاتى الخاصة .					٠.٣٩٤
	الجذر الكامن	١٠.٦٣٠	٨.٩٦٠	٥.٦٣٠	٣.٤٢٠	١.٨٤٠
	نسبة التباين	٢٣.٦٢٢	١٩.٩١١	١٢.٥١١	٧.٦٠٠	٤.٠٨٩
	تراكمي نسبة التباين	٢٣.٦٢٠	٤٣.٥٣١	٥٦.٠٤٢	٦٣.٦٤٢	٦٧.٧٣١

يتضح من جدول (٩) الأتي:

- العامل الأول ويمثل المشكلات النفسية وقد تشبع عليه (١٠) عبارات ، تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٦٣٥ – ٠,٧٤٦) وبلغ الجذر الكامن له (١٠.٦٣٠) ونسبة التباين (٢٣.٦٢٢) ويمكن تسمية هذا العامل " الوحدة النفسية "
- العامل الثاني ويمثل المشكلات النفسية وقد تشبع عليه (٧) عبارات ، تراوحت قيم التشبع له بين (٠,٥٩٤ – ٠,٦٩٤) وبلغ الجذر الكامن له (٨.٩٦) ونسبة التباين (١٩.٩١١) " ويمكن تسمية هذا العامل " العلاقات العاطفية السلبية ".
- العامل الثالث ويمثل المشكلات النفسية وقد تشبع عليه (٧) عبارات ، تراوحت قيم التشبع له ما بين (٠.٥٥٥ – ٠,٧٠٥) وبلغ الجذر الكامن (٥.٦٣٠) ونسبة التباين (١٢.٥١١) ويمكن تسمية هذا العامل " أحلام اليقظة ".
- العامل الرابع ويمثل المشكلات الاجتماعية وقد تشبع عليه (١٢) عبارة ، تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٣٤٥ – ٠٦٣٧) وبلغ الجذر الكامن (٣.٤٢٠) ونسبة التباين (٧.٦٠) ويمكن تسمية هذا العامل " ضعف المسئولية الاجتماعية ".
- العامل الخامس ويمثل المشكلات الاجتماعية وقد تشبع عليه (٩) عبارات ، تراوحت قيم التشبع ما بين (٠.٣٩٤ – ٠.٦٨١) وبلغ الجذر الكامن (١.٨٤) ونسبة التباين (٤.٠٨٩) ويمكن تسمية هذا العامل " الانفصال الاجتماعى" .

<u>صدق التكوين</u>

تم التأكد من الصدق التكوينى لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية عن طريق حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بعد والدرجة الكلية ويوضحه جدول (١٠).

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية بعضها البعض وبين كل بعد والدرجة الكلية

البعد	الوحدة النفسية	العلاقات العاطفية السلبية	أحلام اليقظة	ضعف المسئولية الاجتماعية	الانفصال الاجتماعى
الوحدة النفسية	--				
العلاقات العاطفية السلبية	٠.٥٧١	--			
أحلام اليقظة	٠.٧١١	٠.٦٤٥	--		

ضعف المسئولية الاجتماعية	٠.٦٨٥	٠.٦٤٨	٠.٦٨٢	--	
الانفصال الاجتماعى	٠.٧٧١	٠.٧٤٦	٠.٦٠٩	٠.٦٥٢	--
الدرجة الكلية	٠.٧٧٢	٠.٦٩١	٠.٧٦٩	٠.٦٣٣	٠.٧٨٥

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وبين كل بعد والدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن درجات القياس تقيس السمة المراد قياسها ويدل هذا على صدق المقياس.

الاتساق الداخلى

تم التأكد من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية كما هو موضح بجدول (١١).

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٣١	١٠	٠.٦٥٢	١٩	٠.٦١١	٢٨	٠.٦٥٨	٣٧	٠.٦٣٤
٢	٠.٥٢٩	١١	٠.٦٣٣	٢٠	٠.٦٥٣	٢٩	٠.٦٩١	٣٨	٠.٥١٩
٣	٠.٦٢٨	١٢	٠.٦٠٩	٢١	٠.٦٨٢	٣٠	٠.٦٩٥	٣٩	٠.٥٥٢
٤	٠.٦٧٣	١٣	٠.٦٩٤	٢٢	٠.٧٢٢	٣١	٠.٧١٩	٤٠	٠.٥٠٨
٥	٠.٦٨٣	١٤	٠.٦١٩	٢٣	٠.٧٣٨	٣٢	٠.٦٣٦	٤١	٠.٥٩١
٦	٠.٧٤٦	١٥	٠.٥٨٨	٢٤	٠.٦٩٨	٣٣	٠.٦٩٢	٤٢	٠.٥١٤
٧	٠.٧٠٦	١٦	٠.٦١٨	٢٥	٠.٧١٦	٣٤	٠.٧١٣	٤٣	٠.٦٨٦
٨	٠.٧٢٨	١٧	٠.٧٠٤	٢٦	٠.٦٧٥	٣٥	٠.٨٢٦	٤٤	٠.٧١٩
٩	٠.٧٣٨	١٨	٠.٧٤١	٢٧	٠.٧٤٦	٣٦	٠.٦٩٢	٤٥	٠.٧٢٩

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٠.٢٥٦

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية وذلك بحساب معامل ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية لمحورها التي تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (١٢).

جدول (١٢)

معاملات الارتباطات بين درجة كل عبارة والمحور الذى تنتمى إليه

لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية

الوحدة النفسية		العلاقات العاطفية السلبية		أحلام اليقظة		ضعف المسئولية الاجتماعية		الانفصال الاجتماعى	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٢٤	١١	٠.٦٩٤	١٨	٠.٧٦٩	٢٥	٠.٧٨٦	٣٧	٠.٧٠٤
٢	٠.٥٢٩	١٢	٠.٧٧٣	١٩	٠.٧٦٩	٢٦	٠.٨١٩	٣٨	٠.٧٣٤
٣	٠.٥٤٩	١٣	٠.٦٩٧	٢٠	٠.٧٦١	٢٧	٠.٧٩٥	٣٩	٠.٧٣٢
٤	٠.٦٠٠	١٤	٠.٧٠٥	٢١	٠.٦٢١	٢٨	٠.٧٥٠	٤٠	٠.٧٥٦
٥	٠.٧٢٨	١٥	٠.٨٠٣	٢٢	٠.٧٠٦	٢٩	٠.٧٢٦	٤١	٠.٧٩٠
٦	٠.٦٢٦	١٦	٠.٦٣٧	٢٣	٠.٦٣٧	٣٠	٠.٧٤٩	٤٢	٠.٦٦٩
٧	٠.٦١٦	١٧	٠.٦٣٣	٢٤	٠.٦١٢	٣١	٠.٧٨٦	٤٣	٠.٤٣٤
٨	٠.٧٧٥					٣٢	٠.٧٢٨	٤٤	٠.٤٣٩
٩	٠.٦٦٤					٣٣	٠.٦٤١	٤٥	٠.٦٧٧
١٠	٠.٧١٥					٣٤	٠.٥٧٣		
						٣٥	٠.٦٣٧		
						٣٦	٠.٦٢٩		

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معامل الارتباط المحسوبة بين درجة العبارة ودرجة البعد الذى تنتمي إليه العبارة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ،مما يدل على الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور الذى تنتمي إليه.

ثبات المقياس

- تم حساب قيمة معامل الثبات الكلى لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته (٠,٨٨٩) وهى قيمة معامل ثبات مرتفعة .
- كما تم حساب قيم معاملات ثبات مفردات كل بعد من أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ كما هو موضح بجدول (١٣).

جدول (١٣)

معاملات ثبات مفردات أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية

باستخدام طريقة بطريقة ألفا كرونباخ

الوحدة النفسية		العلاقات العاطفية السلبية		احلام اليقظة		ضعف المسئولية الاجتماعية		الانفصال الاجتماعى	
رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات
١	٠.٨١٠	١١	٠.٨٤٢	١٨	٠.٨٤٢	٢٥	٠.٨١٣	٣٧	٠.٨٠٨
٢	٠.٨٣٦	١٢	٠.٧٩٤	١٩	٠.٨٤٩	٢٦	٠.٨١٥	٣٨	٠.٨١٦
٣	٠.٨٤٩	١٣	٠.٨٢٤	٢٠	٠.٨١٩	٢٧	٠.٨٠٩	٣٩	٠.٧٨٩
٤	٠.٨٣٧	١٤	٠.٨٤٦	٢١	٠.٨٤٩	٢٨	٠.٨٠٥	٤٠	٠.٨١٣
٥	٠.٨٤٢	١٥	٠.٨٣٧	٢٢	٠.٨٠٦	٢٩	٠.٨١٦	٤١	٠.٨١٦
٦	٠.٨٢٢	١٦	٠.٨٢٧	٢٣	٠.٨٣٤	٣٠	٠.٨٠٠	٤٢	٠.٨١٩
٧	٠.٧٩٩	١٧	٠.٨١٦	٢٤	٠.٨٢٨	٣١	٠.٨١٦	٤٣	٠.٨٢٢
٨	٠.٨١٥					٣٢	٠.٨٣٧	٤٤	٠.٨٣٣
٩	٠.٨٢٣					٣٣	٠.٨٣٤	٤٥	٠.٨٢٤
١٠	٠.٨١٨					٣٤	٠.٨٣٥		
						٣٥	٠.٨٣٥		
						٣٦	٠.٨٢٩		

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات ثبات عبارات المقياس معاملات ثبات مقبولة ، وأن معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل والتى بلغت قيمته (٠.٨٨٩) ، أي أن جميع العبارات ثابتة .

- كما تم حساب قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية من خلال استخدام طريقة ألفا كرونباخ ، الثبات المعياري ، التجزئة النصفية .

جدول (١٤)

معاملات ثبات أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية

أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية	ثبات ألفا	معاملات الثبات المعياري	التجزئة النصفية	
			معامل الارتباط	معامل الثبات
الوحدة النفسية	٠.٨٦١	٠.٨٦٤	٠.٧٨١	٠.٨٧٧
اضطراب العلاقات	٠.٨٦٧	٠.٨٦٥	٠.٧٧٣	٠.٨٧٢
أحلام اليقظة	٠.٨٥٩	٠.٨٦٠	٠.٧٨٢	٠.٨٧٨
ضعف المسئولية الاجتماعية	٠.٨٧١	٠.٨٧٧	٠.٧٨٨	٠.٨٨١
الانفصال الاجتماعى	٠.٨٦٢	٠.٨٦٤	٠.٧٨٦	٠.٨٨٠
الدرجة الكلية	٠.٨٧٩	٠.٨٨٠	٠.٧٩١	٠.٨٨٣

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما يتضح أيضا أن معاملات ثبات أبعاد مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية جميعها مقبولة وأقل من معامل الثبات الكلى للمقياس ، وأن قيم معاملات ثبات ألفا تقترب إلى حد كبير مع الثبات المعياري مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة .

ومما سبق أمكن التأكد من صدق وثبات المقياس وصلاحيته لقياس المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى طلاب والمقياس فى صورته النهائية تكون من (٤٥) عبارة كما هو موضح بجدول (١٠) ، يجاب عنها بإحدى الإجابات الثلاثة (دائما – أحيانا – أبدا) حيث تأخذ الإجابات الثلاثة السابقة الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب ، فيما عدا البعد الخاص بضعف المسئولية الاجتماعية يتم تقدير الدرجات بطريقة عكسية حيث يحصل الاختيار دائما على درجة واحدة ، أحيانا درجتان ، نادرا ثلاث درجات

نتائج البحث

<u>نتائج الفرض الأول ومناقشتها</u>

ينص الفرض الأول على " تختلف الشفقة بالذات كدرجة كلية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف كلا من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبي) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعة) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع×التخصص×الفرقة الدراسية) ويوضحه جدول (١٥).

جدول (١٥)

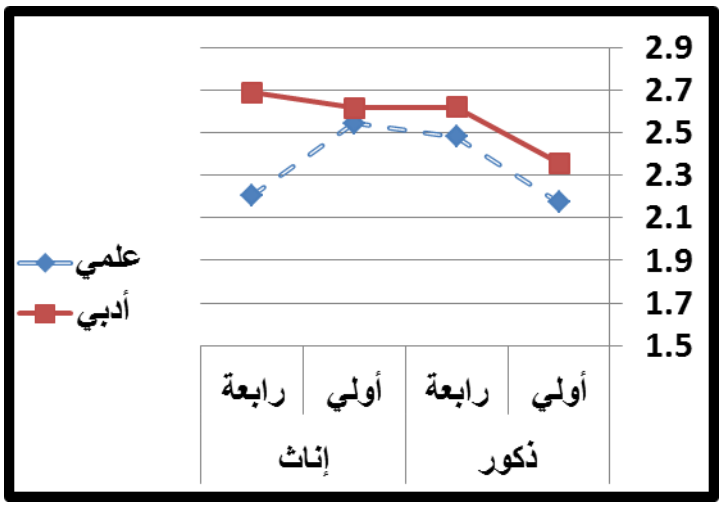
تحليل التباين الثلاثي (النوع × التخصص× الفرقة الدراسية) على متغير الشفقة بالذات

مصدر التباين	محموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
النوع	٠.٥٥٨	١	٠.٥٥٨	١٣.٠٦٣	٠.٠١
الفرقة الدراسية	٠.٢٨٣	١	٠.٢٨٣	٦.٦٢٩	٠.٠١
التخصص	٢.٤٥١	١	٢.٤٥١	٥٧.٣٦٧	٠.٠١
النوع * الفرقة الدراسية	٢.٢٢٧	١	٢.٢٢٧	٥٢.١٤٢	٠.٠١
النوع * التخصص	٠.١٧٧	١	٠.١٧٧	٤.١٣٣	٠.٠٥
الفرقة الدراسية * التخصص	٠.٤٢١	١	٠.٤٢١	٩.٨٥	٠.٠١
النوع * الفرقة الدراسية * التخصص	٠.٦٦٢	١	٠.٦٦٢	١٥.٤٩	٠.٠١
الخطأ	١٣.٣٢٨	٣١٢	٠.٠٤٣		
الكلي المصحح	٢٣.٩٦٢	٣١٩			

يتضح من جدول (١٥) :

- وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المتغيرات الثلاثة: النوع (ذكور وإناث)، والتخصص
(علمي وأدبي) والفرقة الدراسية (أولي ورابعة) في مستوى الشفقة بالذات، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) (لكل من النوع ، الفرقة الدراسية ، التخصص) كلٌ على حدة في مستوى الشفقة بالذات .
- وجود تفاعل مشترك بين النوع والتخصص والفرقة الدراسية في مستوى الشفقة بالذات .

ويوضح الشكل التالى متوسطات درجات مقياس الشفقة بالذات تبعا للنوع والتخصص والفرقة الدرسية.



شكل (١)
متوسط درجات مقياس الشفقة بالذات تبعا للنوع والفرقة الدراسية والتخصص

يتضح من جدول (١٥) ومن شكل (١):

- ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لطلاب القسم الأدبي بصفة عامة عن طلاب القسم العلمي، ولدى ذكور الفرقة الرابعة عن إناث نفس الفرقة ، ولدى إناث الفرقة الأولى عنه لدى ذكور نفس الفرقة، ويتضح أن أقل مستوى من الشفقة بالذات كان لدى طلبة الفرقة الأولى وأن هناك تقارب فى الشفقة بالذات لدى طالبات الفرقة الأولى من التخصص العلمي والأدبي
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى الشفقة بالذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث حيث بلغ المتوسط (٢.٥١٣) والخطأ المعياري (٠.٠٢٣) فى حين كان للذكور المتوسط (٢.٤٠٧) و الخطأ المعياري(٠.٠١٨)
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى الشفقة بالذات بين الفرقة الدراسية الأولي والرابعة لصالح الفرقة الرابعة حيث بلغ المتوسط(٢.٤٩٧) والخطأ المعياري (٠.٠٢٢) فى حين كان للفرقة الدراسية الأولى المتوسط (٢.٤٢٢) والخطأ المعياري(٠.٠٢٠)
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى الشفقة بالذات بين التخصص العلمي والأدبي لصالح التخصص الأدبي حيث بلغ المتوسط (٢.٥٧٠) والخطأ المعياري (٠.٠١٧) فى حين كان العلمي المتوسط (٢.٣٤٩) والخطأ المعياري(٠.٠٢٣)

- وجود تفاعل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين النوع × الفرقة الدراسية ، وبين الفرقة الدراسية × التخصص، والنوع × الفرقة الدراسية × التخصص وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين النوع × التخصص

تتفق نتائج الفرض الأول مع دراسة رياض نايل العاسمى(٢٠١٤) و دراسة Joana,Etal.,(2016) ، بينما اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة Filip(2011) ، عادل محمود المنشاوى (٢٠١٦) ، و Edward,Etal.,(2017) ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن كلاً من متغيرات النوع والتخصص والفرقة الدراسية يؤدون دوراً واضحاً في تحديد مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد مما يشير إلى أن هذه السمة الإنسانية متباينة لدى الأفراد، وتتحدد بناء على عدة عوامل منها طبيعة التنشئة الاجتماعية ، وخبرات الفرد وخصائصه الشخصية ، وكذلك نمط ونوع الخبرات التعليمية والاجتماعية والشخصية التى يمر بها ، وفيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث فى مستوى الشفقة بالذات لصالح الإناث يمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الفتاة وفقاً لخصائصها الشخصية فإن لديها إحساساً داخلياً بالاعتماد على ذاتها ، وتتسم بالعاطفة الحادة مقارنة بالذكور وذلك نتيجة لطبيعة التنشئة الاجتماعية التى لا تحمل الفتاة المسئولية بنفس القدر الذى يتحمله الذكر، مما يجعله أكثر جموداً مع ذاته ومع الآخرين حيث تتوقع من الأسرة والمجتمع مكانة معينة وأهداف محددة والحزم فى أغلب مواقف الشدة والضغط ، كما أشارت نتائج الفرض الأول إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الفرقة الرابعة مقارنة بطلاب الفرقة الأولى وذلك نتيجة لأن طالب الفرقة الرابعة قد مر بخبرات حياتيه وتعليمية متعددة تجعله أكثر قدرة على النظر بإيجابية ولطفا بذاته وإدراكه لجوانب القوة فى شخصيته ، كما أن تفكيره وقدراته العقلية تتسم بالثبات والاتزان فى حين أن طالب الفرقة الأولى مازال يشعر ببعض التخبط النفسي والاجتماعى نظرا لطبيعة المرحلة العمرية له (المراهقة) مما يجعله أكثر اندفاعا ، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الأقسام الأدبية أفضل من طلاب الأقسام العلمية وذلك نتيجة لأن لديهم قدرة على التركيز مع أنفسهم والتعامل مع المواقف المختلفة بصورة متزنة ، ومواجهة مشكلاتهم اليومية بنوع من الهدوء مقارنة بطلاب الفرق العلمية الذين تفرض عليهم طبيعة دراستهم وارتفاع مستوى طموحهم ، ومن ثم الانعزال عن المجتمع بصورة أكثر بهدف التحصيل الدراسي كما أشارت دراسة رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) أن طلاب الفرق الأدبية لديهم انفتاح على الذات والتصالح مع أنفسهم نتيجة ما اكتسبوه من خبرات دراسية لذلك عندما يمرون بمواقف سلبية يكونون أسرع فى التعامل والتصالح مع ذواتهم مقارنة بطلاب الأقسام العلمية .

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها

ينص الفرض الثانى على " تختلف المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف كلٍ من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبي) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعة) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي (النوع×الفرقة الدراسية×التخصص) ويوضحه جدول (١٦).

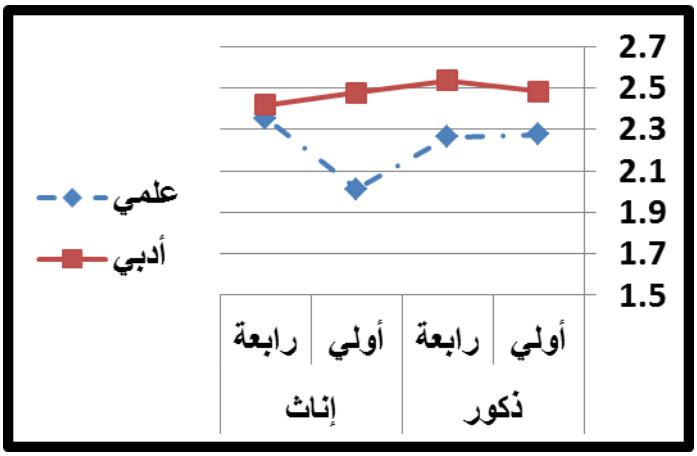
جدول (١٦)

تحليل التباين الثلاثي (النوع ×الفرقة الدراسية×التخصص) على المشكلات النفسية والاجتماعية

مصدر التباين	محموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
النوع	٠.٢٨٢	١	٠.٢٨٢	٧.٧٨٧	٠.٠١
الفرقة الدراسية	٠.٣٢٦	١	٠.٣٢٦	٩.٠٠٦	٠.٠١
التخصص	٣.٢٠٥	١	٣.٢٠٥	٨٨.٤١٩	٠.٠١
النوع * الفرقة الدراسية	٠.١٨٨	١	٠.١٨٨	٥.١٨	٠.٠٥
النوع * التخصص	٠.٠٠٨	١	٠.٠٠٨	٠.٢٣	٠.٦٣٢
الفرقة الدراسية * التخصص	٠.٣٤٩	١	٠.٣٤٩	٩.٦٣٦	٠.٠١
النوع * الفرقة الدراسية * التخصص	٠.٦٧٤	١	٠.٦٧٤	١٨.٥٩٤	٠.٠١
الخطأ	١١.٣٠٨	٣١٢	٠.٠٣٦		
الكلي المصحح	١٦.٠٤٧	٣١٩			

يلاحظ من نتائج جدول (١٦) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المتغيرات الثلاثة: النوع (ذكور وإناث)، والتخصص(علمي وأدبي) ،والفرقة الدراسية (أولي ورابعة) في المشكلات النفسية والاجتماعية ، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لكل من (النوع، التخصص، الفرقة الدراسية) كلٌ على حدة في المشكلات النفسية والاجتماعية ، ووجود تأثير مشترك بين النوع والتخصص والفرقة الدراسية في المشكلات النفسية والاجتماعية .

ويوضح الشكل التالى متوسطات درجات مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع والتخصص والفرقة الدرسية



شكل (٢)

متوسط درجات المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع والفرقة والتخصص

يتضح من جدول (١٦) ومن شكل (٢) ما يلي:

- ارتفاع مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعى بصورة مفرطة لطلاب القسم الأدبي بصفة عامة عن طلاب القسم العلمي ، ولدى ذكور الفرقة الرابعة عن إناث نفس الفرقة، ولدى ذكور الفرقة الأولى عنه لدى إناث نفس الفرقة، ويتضح أن أقل مستوى من المشكلات النفسية والاجتماعية كان لدى طالبات الفرقة الأولى وأن هناك تقارب فى المشكلات النفسية والاجتماعية لدى طالبات الفرقة الرابعة من التخصص العلمي والأدبي.
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى المشكلات النفسية والاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، حيث بلغ المتوسط والخطأ المعياري للذكور(٢.٣٩٠،٠.٠١٦) فى حين كان للإناث المتوسط والخطأ المعياري(٢.٣١٥،٠.٠١٨)
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى المشكلات النفسية والاجتماعية بين الفرقة الدراسية الأولى والرابعة لصالح الفرقة الرابعة حيث بلغ المتوسط والخطأ المعياري للفرقة الرابعة (٢.٣٩٣،٠.٠٢٠) فى حين كان للفرقة الدراسية الأولي (٢.٣١٢،٠.٠١٨)
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى المشكلات النفسية والاجتماعية بين التخصص العلمي والأدبي لصالح التخصص الأدبي حيث بلغ المتوسط والخطأ المعياري للتخصص الأدبي (٢.٤٧٨،٠.٠١٦) فى حين كان للتخصص العلمي (٢.٢٢٦،٠.٠٢٢)
- وجود تفاعل دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين النوع × الفرقة الدراسية ، وعند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الفرقة الدراسية × التخصص، وبين النوع × الفرقة الدراسية × التخصص ، وعدم وجود تفاعل دال عند (٠.٠٥) بين النوع × التخصص

وتتفق نتائج الفرض الثانى مع نتائج دراسة Murray,Etal.,(2014) ، وإيمان الطائى (٢٠١٦) ،بينما تختلف مع نتائج دراسة يوسف قدور (٢٠١٥) ، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن ارتفاع مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى لدى الذكور مقارنة بالإناث إلى أن الذكور هم أكثر استخداما لوسائل التواصل نتيجة لبعض الضغوط الحياتية التى يمرون بها ، وزيادة وقت الفراغ ، بل والحرمان العاطفى فى بعض الأحيان ، كما أن مستوى المشكلات لدى طلاب الفرق الأدبية أعلى من طلاب الفرق العلمية وذلك لأن طلاب الفرق الأدبية لا يعانون من الإرهاق الأكاديمي الذى يعانى منه طلاب الفرق العلمية ، وبالتالى زيادة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعى لقضاء وقت الفراغ يترتب عليه زيادة فى مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية إضافة إلى ذلك شعورهم بعدم الارتباط بين ما يدرسونه وطبيعة واحتياجات سوق العمل مما يزيد لديهم الشعور بالسلبية واللامبالاة ، كما يمكن تفسير ارتفاع مستوى المشكلات لدى طلاب الفرقة الرابعة مقارنة بطلاب الفرقة الأولى إلى شعورهم بانتهاء المرحلة الدراسية وضرورة البحث عن فرص للعمل ومن ثم يقعوا تحت تأثير ضغوط نفسية يزداد من خلالها أحلام اليقظة ، ولجوؤهم إلى العلاقات العاطفية السلبية فى بعض الأحيان والشعور بالوحدة النفسية .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الشفقة بالذات كدرجة كلية وأبعادها ، وبين المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية وأبعادها ، لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية، وبين أبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية والدرجة الكلية ، كما هو موضح بجدول (١٧)

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية ، وبين أبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية والدرجة الكلية

الأبعاد	الوحدة النفسية	العلاقات العاطفية السلبية	أحلام اليقظة	ضعف المسئولية الاجتماعية	الانفصال الاجتماعى	الدرجة الكلية
اللطف بالذات	٠,٤٦٦	٠,٤١٦	٠,٥١٨	٠,٦٤١	٠,٣٣٣	٠,٤٢٨
الإنسانية المشتركة	٠,٤٩٧-	٠,٥٤٣-	٠,٤٩٥	٠,٤٩٨-	٠,٥٤٥-	٠,٥٦٢-
اليقظة العقلية	٠,٣٩٧-	٠,٥٩٥-	٠,٦١٧-	٠,٦٣٣-	٠,٣٦٨-	٠,٤٧٦-
الدرجة الكلية	———	———	———	——-	———	٠,٥٦٧

قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٢٥٦

يتضح من جدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين اللطف بالذات كأحد أبعاد الشفقة وبين المشكلات النفسية والاجتماعية(الوحدة النفسية ، العلاقات العاطفية السلبية،أحلام اليقظة ، ضعف المسئولية الاجتماعية،الانفصال الاجتماعى)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الإنسانية المشتركة وأحلام اليقظة ، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الإنسانية المشتركة و(الوحدة النفسية ، العلاقات العاطفية السلبية ، ضعف المسؤلية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) ، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والمشكلات النفسية والاجتماعية .

ومن خلال ما سبق من نتائج للفرض الثالث يمكن قبولها منطقياًحيث تتفق مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة فيليب Filip(2011) ، كارين Karen(2016) ، Edward(2017) إدوارد وفى ضوء ما أشارت إليه دراسة نيف وروز Neff& Roos(2009) إلى أن الأفراد المشفقين بأنفسهم يتسمون بعدد من السمات الشخصية المتمثلة فى أنهم أكثر انفتاحا على خبراتهم التى مروا بها ، مما يؤدى إلى لطفهم بذاتهم عندما يمرون بمشكلات نفسية واجتماعية مثل القلق وسوء التوافق والاضطرابات بأنواعها المختلفة ، وفى ضوء ذلك يمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين اللطف باللذات وأبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية إلى أن اللطف بالذات حالة من فهم الفرد لنفسه فى المواقف الضاغطة وعدم إصداره أحكام قاسيه عليها ، وكذلك يشتمل هذا البعد

على حالة من التفهم الذاتى لقدرات الفرد وخصائصه فغالبية الأفراد عندما يمرون بمشكلات وخبرات مؤلمة يصيبهم نوع من الشعور بالنقص وعدم القدرة على مواجهة تلك المشكلات ويعجزون أمام أنفسهم بتخطى الأزمات لذلك يميلون إلى أن يكونوا متهاونين مع أنفسهم عندما يواجهون المشكلات بدلاً من إلقاء اللوم عليها ، كما أشارت نتائج الفرض الثالث إلى العلاقة الارتباطية السلبية بين الإنسانية المشتركة وكلا من الوحدة النفسية والعلاقات العاطفية السلبية ، وضعف المسئولية الاجتماعية والانفصال الاجتماعى وقد أشارت Eric,Etal.,(2018) فى دراستها إلى أن الإنسانية المشتركة تعنى إدراك الفرد أن ما يمر به من مشكلات هو جزء من مشكلات وخبرات المجتمع ككل وعدم التعايش معها بصورة منفردة منعزلة ومنفصلة وتتيح هذه الفكرة للفرد قبول المشكلات والتفكير فيها بصورة هادئة وأكثر إيجابية لذلك نجد أن شعور الفرد بالوحدة النفسية وانفصاله الاجتماعى يفقده التواصل مع أفراد المجتمع ومشاركته لخبراتهم ومن ثم إدراكه أن ما يعانيه من مشكلات هو جزء من المجتمع وهذا ما أكدته دراسة أسيل عبد الحميد عبد الجبار (٢٠١٥) ، وكذلك نجد أن بعض الشباب عندما يفشلون فى العلاقات العاطفية يصابون بحالة من الاكتئاب والعزلة ويشعرون بانتهاء الآمال والطموحات وأن تلك الخبرات السيئة قاصرة على الفرد الذى يعانيها فقط ، وفيما يتعلق ببعد اليقظة العقلية فقد ارتبط ارتباطا سلبيا مع جميع أبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية فكما أشارت دراسة عفراء إبراهيم العبيدى(٢٠١٧) أن اليقظة العقلية تمثل حالة من إدراك الفرد وعدم ارتباطه بالخبرات السلبية ومن ثم قبوله لتلك الخبرات والتعايش معها بشكل دائم.

كما أشار رياض نايل العاسمى(٢٠١٤) فى دراسته أن اليقظة العقلية مفهوم ضمنى يشمل ما يمتلكه الفرد من معارف وأفكار للتعامل مع المشكلات وإيجاد حلول لها ، وترتيبه لأفكاره لمواجهة الأحداث السلبية ، لذلك نجد أن اليقظة العقلية تتطلب من الفرد مستوى عال من الثقة بالنفس ، القدرة على مراقبة الأفكار والتحكم فى المشاعر السلبية ومعايشتها ولذلك نجد أن الانفصال الاجتماعى للفرد ووحدته النفسية واستغراقه فى أحلام اليقة ، كذلك اضطراب علاقاته يجعله غير قادر على تحقيق مفهوم اليقظة العقلية.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على " تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف النوع (ذكور ، إناث) لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع ، وحساب دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بحساب قيم "ت" كما يوضحها جدول (١٨) .

(فؤاد أبو حطب وأمال صادق ،١٩٩١ ، ٣٥٦)

جدول (١٨)
معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع وقيم ""ت" لدلالة معامل الارتباط

النوع	العدد	معامل الارتباط	اختبار "ت"
ذكور	١٥٨	٠.٣١٥	٤.١٥
إناث	١٦٢	٠.٢٦٤	٣.٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٢.٥٨ عند مستوى دلالة (٠.٠٥)=١.٩٦

يتضح من جدول (١٨) أن قيم "ت" لدلالة معاملات الارتباطات بين درجات الشفقة بالذات المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعى قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اختلاف العلاقة الارتباطية بين درجات الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع ، كما يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية أعلى لدى الذكور من قيمتها لدى الإناث ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لدى الذكور
(٠,٣١٥) ولدى الإناث(٠,٢٦٤) .

وتتفق نتائج الفرض الرابع مع نتائج دراسة أحمد محمد الزغبي (٢٠١٥) ودراسة Edward,etal.,(2017 ، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن خصائص وطبيعة الذكور فى المجتمع العربي تجعلهم دائما يتمتعون بقدر من الحرية الشخصية مقارنة بالإناث ، كما أنهم أكثر انفتاحا على المجتمع وأكثر خبرة الأمر الذى يجعلهم قادرون على التعامل بعقلانية وموضوعية مع ما يمرون به من مشكلات على عكس الإناث فإن قدرتهن على إدراك الأمور السلبية واليقظة العقلية فى التعامل مع المشكلات أقل من الذكور ، حيث نجد أن الفتاة عندما تمر بمشكلة أو موقف ضاغط يصعب التعامل معه تميل إلى التوحد المفرط مع الذات ونقدها بشدة وإلقاء اللوم عليها فى حالة الفشل فى التعامل مع تلك المشكلات ، بل ويشعر البعض من الفتيات أن ما يمرون به من مشكلات هو قاصر عليهن دون غيرهن أى يفقدن مفهوم " الإنسانية المشتركة"

<u>نتائج الفرض الخامس ومناقشتها</u>

ينص الفرض الخامس على " تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف التخصص (العلمى ، الأدبي) لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للتخصص ، وحساب دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بحساب قيم "ت" ويوضحها جدول (١٩)

جدول (١٩)
معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للتخصص وقيم "ت" لدلالة نسب علاقة الارتباط

		العدد	معامل الارتباط	اختبار "ت"
التخصص	علمي	١٢٩	٠.١٩٢	٢.٢٠
	أدبي	١٩١	٠.٢٣٨	٣.٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٢.٥٨ عند مستوى دلالة (٠.٠٥)=١.٩٦

يتضح من جدول (١٩) أن قيم "ت" لدلالة معاملات الارتباطات بين درجات الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اختلاف العلاقة الارتباطية بين درجات الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للتخصص ، كما يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب التخصص الأدبي أعلى من قيمتها لدى طلاب التخصص العلمى حيث بلغت قيمة معامل

الارتباط بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب التخصص الأدبي (٠,٢٣٨) ولطلاب التخصص العلمى (٠,١٩٢) .

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن طلاب الأقسام الأدبية أكثر لطفاً بذاتهم وأكثر قدرة على التعامل مع المشكلات التى تواجههم أى تحقيق مفهوم اليقظة العقلية ، كما أن إدراكهم لعمومية المشكلات النفسية والاجتماعية وعدم تفردها يكون بصورة أفضل من طلاب الأقسام العلمية ، ويرجع ذلك إلى ما يعانيه طلاب التخصصات العلمية من إرهاق أكاديمي وضغط دراسي وكذلك اختلاف مستوى الطموح والدافعية بين طلاب الأقسام العلمية والأدبية ، وقد اختلفت نتيجة الفرض الخامس مع نتائج دراسة أحمد محمد الزغبي (٢٠١٥) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية فى العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب كأحد المشكلات النفسية .

نتائج الفرض السادس ومناقشتها

ينص الفرض السادس على" تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعه) لدى طلاب الجامعة

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للتخصص ، وحساب دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بحساب قيم "ت" ويوضحها جدول (٢٠) .

جدول (٢٠)
معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للفرقة الدراسية وقيم "ت" لدلالة نسب علاقة الارتباط

الفرقة الدراسية		العدد	معامل الارتباط	اختبار "ت"
	أولى	١٩٧	٠.٣٦٩	٥.٥٤
	رابعة	١٢٣	٠.٤٠٥	٤.٨٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١)=٢.٥٨ عند مستوى دلالة (٠.٠٥)=١.٩٦

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم "ت" لدلالة معاملات الارتباطات بين درجات الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على اختلاف العلاقة الارتباطية بين درجات الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للفرقة الدراسية ، كما يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية أعلى لدى طلاب الفرقة الرابعة من قيمتها لدى طلاب الفرقة الأولى ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط لدى طلاب الفرقة الرابعة (٠,٤٠٥) ولدى طلاب الفرقة الأولى (٠,٣٦٩) .

وتتفق نتائج الفرض السادس مع نتائج دراسة Zenab&Tammy(2018) ودراسة Rachel,Etal., (2018) ويمكن تفسير نتيجة الفرض السادس فى ضوء أن طلاب الفرقة الرابعة قد اكتسبوا استراتيجيات عقلية للتعامل مع الضغوط والمشكلات وأحداث الحياة المختلفة من خلال خبراتهم الجامعية ونموهم الزمنى والعقلي والمعرفي مما يجعلهم أكثر قدرة على الاستبصار بالأمور وتفهمها وأكثر لطفاً بذاتهم ، ويقظة عقلية فى إيجاد بدائل وحلول متنوعة لما يواجههم من مشكلات نفسية واجتماعية وبالتالى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لديهم ، فى حين أن طلاب الفرقة الأولى مازلوا فى مرحلة تحقيق الهوية مما يترتب عليه بعض الصراعات النفسية والاجتماعية

والتخبط فى إصدار القرارات ومحدودية خبراتهم مما ينعكس على مستوى الشفقة بالذات لديهم فى التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية التى تواجههم .

التوصيات والبحوث المقترحة

١- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات فى مجال علم النفس الإيجابي.
٢- الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات حول ما يتعلق بمشكلات الشباب فى المجتمع وذلك فى ضوء التحديات والتطورات الحديثة .
٣- مساعدة طلاب الجامعة على اكتشاف جوانب القوة فى شخصياتهم وتعزيزها.
٤-إعداد برامج لتنمية مفهوم الشفقة بالذات لدى ذوى الاضطرابات النفسية والانفعالية.
٥-النمذجة البنائية للعلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات الإيجابية للصحة النفسية.
٦-إعداد دراسات تتناول الشفقة بالذات لدى فئات من ذوى الاحتياجات الخاصة .
٧-إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول الشفقة بالذات كمدخل علاجى للتعامل مع الاضطرابات بأنواعها المختلفة.

المراجع

<u>المراجع العربية</u>

إبراهيم الشافعى إبراهيم (٢٠١٠) . إدمان الانترنت وعلاقته بالوحدة النفسية و الطمأنينه لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . **رابطة الأخصائيين النفسية المصرية** ، ص ص ٤٣٧ – ٤٦٤.

إبراهيم سالم الصيحان (٢٠١٠) . **الاضطرابات النفسية والعقلية (الأسباب – العلاج)** . عمان : دار صفاء للطبع والنشر .

إبراهيم محمود بدر (٢٠١٢) . **الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير الأسس النظرية والجوانب التطبيقية** . القاهرة : دار طيبة للطباعة .

أحمد عبد الخالق (٢٠٠١) . **أصول الصحة النفسية** ، ط ٢ . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

أسيل عبد الحميد عبد الجبار(٢٠١٥).الوحدة النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة البحوث التربوية والنفسية .ع(٤٥) .ص ص ٣٦٤ : ٣٩٤.

إيمان مجمد الطائي (٢٠١٦) . المشكلات السلوكية لدى الشباب (العنف ، إدمان الإنترنت) وأساليب المعالجة ، **مجلة البحوث التربوية والنفسية** ،ع(٥١)، ص ص٥٣٦- ٥٧٤.

ثريا محمد سراج (٢٠٠٧) . سوء استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية كلينيكية ، **دكتوراة** ،كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

جمعه سيد يوسف (٢٠١٦) . **النظريات الحديثة فى تفسير الأمراض النفسية مراجعة نقدية** . القاهرة . دار غريب .

جودت بنى جابر (٢٠٠٤) . **علم النفس الاجتماعى** . عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) . **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. ط ٤ . القاهرة : عالم الكتب .

حسن بن على بن محمد الزهرانى (٢٠٠٦) .المشكلات النفسية والاجتماعية والتعليمية لدى عينة من طلاب كليات المعلمين المتأخرين فى التحصيل الأكاديمي فى ضوء بعض المتغيرات ، **ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

حسين عبد الحميد أحمد رشوان (٢٠٠٩) . **المشكلات الاجتماعية ، دراسة فى علم الاجتماع التطبيقي** . القاهرة : المكتب الجامعى الحديث .

خالد بن أحمد عثمان المنصورى (٢٠٠٩) . المشكلات النفسية والاجتماعية الأكثر شيوعا وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلبة كلية المعلمين بجامعة الطائف ،**ماجستير**، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

خالد بن صالح النورى (٢٠١٥) . **المجتمع والتغيرات المستحدثة** . الكويت : دار الفلاح .

رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) .الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، **مجلة جامعة دمشق** ، المجلد(٣٠) ، العدد الأول ، ص ص ١٧-٥٧.

طارق رجب (٢٠١٠). تأثير مستويات استخدام الإنترنت (مستخدم بإفراط – مستخدم بغير إفراط – غير مستخدم) على بعض المتغيرات النفسية ، **مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة** ، ع(٧٤) ، الجزء الأول ، ص ص ١٨٨ – ٢١٨.

عادل محمود المشناوى(٢٠١٦) . نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، **مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية** ، ع(٥) ،مج(٢٦) ، ص ص ١٥٣ – ٢٢٥.

عامر عمر على عمر (٢٠١٥) . بعض المشكلات السلوكية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات الديموجرافية ، **ماجستير** .،كلية العلوم التربوية ، جامعة الجزيرة.

عدلى محمود السمرى و محمد محمود الجوهرى (٢٠١٨) . **المشكلات الاجتماعية** . عمان : دار المسيرة .

عدنان الفرح (٢٠٠٤) . الإدمان على الإنترنت لدى مرتادى مقاهى الإنترنت فى الأردن ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** .ع(٣) .مج (٥) ص ص ١٨١- ٢١٣ .

عصام محمد زيدان (٢٠٠٨) . إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس ، **دراسات عربية فى علم النفس** ، ع(٢) ، مج (٧)، ص ص ٣٧١- ٤٥٢.

عفراء خليل إبراهيم العبيدى (٢٠١٧) : الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، ع (٢٦) ، ص ص ٤١ – ٥٥ .

علا عبد الباقى (٢٠١٤) . **الصحة النفسية وتنمية الإنسان** . القاهرة : عالم الكتب .

على أحمد سيد مصطفى و فتحى حسن سند (٢٠١٥) . **الصحة النفسية والعلاج النفسي** . الرياض : دار الزهراء.

على محمودالجبورى و كريم فخرى هلال الجبورى (٢٠١٣) . **الصحة النفسية علماً تطبيقياً** . عمان : دار الرضوان .

عيد جلال أبو حمزة و أحمد الحسينى هلال (٢٠١٤) . **إدمان الإنترنت النظرية والعلاج** . القاهرة : دار الكتاب الحديث .

فؤاد أبوحطب وآمال صادق(١٩٩١) . **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية** .القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

قاسم حسين صالح (٢٠١٥) . **الاضطرابات النفسية والعقلية نظرياتها وأسبابها وطرق علاجها** . عمان : دار دجلة للطبع والنشر.

محمد السيد عبد الرحمن و على سعيد العمرى و رياض نايل العاسمي و فتحى عبد الرحمن الضبع(٢٠١٥) . **مقياس الشفقة بالذات دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية** . القاهرة : دار الكتاب الحديث .

محمد النوبي محمد على (٢٠١٠) : **مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين** . القاهرة : دار صفاء للنشر والتوزيع .

محمد صبري فؤاد النمر (٢٠١٠). إدراك الشباب الجامعى لمشكلاته الاجتماعية دراسة مطبقة على الشباب الجامعى ، **مجلة كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية** ، ع (٦٤) ، مج(٦٤) . ص ص ٣٠٧- ٤٠٢.

مسعد أبو الديار وأمثال هادى الحويلة و حنان عبد العزيز الشنبة و هالة أحمد خميس ومها عبد الغنى منصور (٢٠١٥) . **الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى العاديين وغير العاديين** ، الكويت : شركة دار الكتاب الحديث.

نجلاء فتحى عبد الوهاب عبد العال (٢٠١٥). فاعلية مواقع التواصل الاجتماعى فى تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، **ماجستير**، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

نيفين محمد المهدى (٢٠٠٦). استخدام طلاب الجامعة لشبكة الانترنت ، دراسة ميدانية على جامعتى القاهرة وعين شمس، **ماجستير**، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

هشام سعيد فتحى عمر البرجى (٢٠١٥) . أثر استخدام تكنولوجيا شبكات التواصل الاجتماعى عبر الانترنت على العلاقات الاجتماعية للأسرة ، **ماجستير** ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة .

هناء فرغلى على محمود (٢٠١٥). دور شبكات التواصل الاجتماعى فى البناء القيمي لدى طلاب الجامعة ، جامعة أسيوط نموذجا ، **دكتوراة** ، كلية التربية ، جامعة أسيوط.

ياسمين مصطفى أحمد محمد على (٢٠١٦) . ديناميات التفاعل عبر شبكات التواصل الاجتماعى وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعى ، دراسة سيكومترية كلينيكية . **ماجستير** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

يعقوب يونس خليل الأسطل (٢٠١١). المشكلات النفس اجتماعية والانحرافات السلوكية لدى المترددين على مراكز الإنترنت بمحافظة خان يونس ، **ماجستير** ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

يوسف قدورى (٢٠١٥) إدمان استخدام الانترنت وعلاقته ببعض أعراض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** ، ع (١٩) ، ص ص ٢٧١- ٢٨٥.

المراجع الأجنبية

Airande T.Patsiopoulos & Marla J.Buchanan(2011). The Practice Of Self – Compassion in Counseling : A Narrative Inquiry .**Professional Psychology Research and Practice** ,V(42),No(3),PP301- 307.

Amy Louise (2017). The Relevance of Self – Compassion as an Intervention Target in Mood and Anxiety Disorders : Anarrative Review Based on An Emotion Regulation Framwork.**Clinical Psychologist** ,V(21),PP 90-103.

Ann R. Beck & Heidi Verticchio(2018).Effectiveness of a Method for teaching Self – Compassion to Communication Science and Disorders Graduate Students .**American Journal of Speech Language Pathology**,V(27), PP 192- 206.

Anna M.Ehret & Jutta Joormann &Mathias Berking(2018). Self- Compassion Is More Effective Than Acceptance and Reappraisal In Decreasing Depreesed Mood In Currently and Formerly Depressed Individuals .**Journal Of Affective Disorders .**V(226). PP 220- 226.

Catherine Sokum & Yaine Yee-Koh(2017).Online Social Networks Addition Among College Students In Singapore Comorbidity with Behaviour Addition and Effective Disorders .**Asian Journal of Psychiatry**.V(25).PP 175-178.

David H.Barlow & Mark Durand(2008).**Abnormal Psychology ,An Integrative Approach**. Lodon . An International Thomson Publishing Company.

Dean Mc Kay & Jonathan S.Abramowtiz & Eric Storch(2017). **Treatment For Psychological Problems And Syndromes** .London . Wiley Black Well.

Diana Kendall(2010).**Social Problems and Disorders** .New Yourk.Prentic Hall.

Donileen Loseke (2003**). Social Problems**. New Yourk . Routledge .

Edward C.Chang &Tina Yu &Alexandria S.Najarian &Kaitlin M.Wright Understanding the Association Between Negative Life . (2017) Chen &Wenting Events and Suicidal Risk in College Students .Examination Self – Compassion as a Potential Mediator.**Journal of Clinical Psychology** .V(73).No(6).PP 745-755.

Elke Smeets & Neff D. Kristin & Hugo Alberts & Madelon Peters (2014).Meeting Suffering With Kindness : Effects of Brief Self – Compassion Intervention for Female College Students ,**Journal of Clinical Psychology**.V (2).No(1). PP 1-15.

Engin Deniz & Sahin Kesici & Serkan Sumer(2008). The Validity and Reability of The Turkish Version of The Self- Compassion Scale .**Social Behaviour And Personality**.V(36).No(9).PP 1151-1160.

Filip Rase (2011).The Effect Of Self- Compassion on The Development of Depression Symptoms In a Non Clinical Sample . **Mindfulness** .V(2).PP 33-36.

James W.Coleman(2000).**Social Problems** . New Yourk.Harper And Row Publisher .

Joana Costa & Joao Maroco & Jose Pinto Gouveia &Paula Castillo(2016). Validation of The Psychometric Properties of the Self – Compassion Scale,Testing the Factorial Validity and factorial in Variance of the Measure Among Borderline Personality Disorders ,Anxity Disorders ,Eating Disorders and General Populations. **Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy**.V(23).PP460- 468.

Joel Best (2003**). Social Problems and Social Issues**. New Yourk . Routledge .

Joel Best (2017).**Image Of IssuesTypifing Contemporary Social Problems** .2nd Eddition . New Yourk . Routledge .

Karen Bluth & Patrican Eroberson & Susan Galylord & Keturah Faurot(2016) .Does Self-Compassion Protect Adolescents From Stress? **J.Child Fam Stud**.V(25).PP 1098-1109.

Kelin David (2009).**Abnormal Psychology :A Review Of Principles Of Abnormal Psychology**. New Yourk .Prentic Hall.

Laurie Hollis Walker & Kenneth Colosimo(2011).Mindfulness,Self Compossion ,& Happiness in Non-Meditators : A Theoretical and Examination . **Personality and Individual Differencess** .V(50).PP 222-227

Meifen Wei & Kelly Yu-Hsin&Tsun- Yaoku & Philip A.Shaffer (2011).Attachment Self – Compassion ,Empathy and Subjective Well- Being Among College Students and Community Adults .**Journal of Personality** .V(79). No(1).PP 191-222.

Murray Stein & Matin Futech & Nina Muller (2014). Social Problems For Adolescents and Young Adults .Types And Causes ,**Arch .Gen.Psychiatry**.V (58).PP 251-256

Muzafer Sherif(2009). **Problems of Youth**.New Yourk.Routledge.

Neff D. Kristin & Stephanie Rude & Kristin L.Kirkpatrick (2007A) .An Examination Of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits . **Journal of Research In Personality** .V(41).PP 908 – 916.

Neff D.Kristin & Kristin L.Kirk Patrick & Stephanie S.Rude Self - Compassion and Adaptive Psychological Functioning . **Journal** (2007B) . **of Research In Personality** .V(41).PP 139-154.

Neff D.Kristin & Roos Vonk(2009). Self Compassion Versus Global self Esteem (77). No .V .Two Different ways Of Relating to one Self **Journal of Personality** (1) . PP 24-52.

Neff D.Kristin (2003).The Development and Validation of Ascale To Measure .Self-Compassion ,**Self And Identity**.V(2).No(3).PP 223-250

Nefff D.Kristin (2011). Self –Compassion ,Self –Esteem and Well-Being .**Social and Personality Psychology Compass** .V(5).No(1).PP 1-12.

Rachel E.Brenner &David L.Vogel & Danief G. Lannin & Kelsey E.Engle & Andrew .J .Seidman(2018). Do Self – Compassion and Self- Coldness Distinctly Related to Distress and Well- Being ? ATheoretical Model Of Self Relating .**Journal Of Counseling Psychology** .V(65) .No(3).PP 346-357.

Richard Hugman(2007).**Social Problems And Social Value** .Hong Kong .Machmillan Press.

Zenab Saeed &Tammy L.Sonnentag(2018).Role Of Self Compassion on College Students Social Self Evaluations and Affect Across Two Domains .**The International Honor Society in Psychology**.V(23) .No(2).PP 132 – 143.