

التعاطف الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية
Self-Compassion and its Relationship with Psycho-Wellbeing
among Tafila Technical University Students

إبراهيم عصام الحراسيس¹، لما ماجد القيسي²

Ibrahim Issam Al-Harasis¹, Lama Majid Al-Qaisi²

¹ ماجستير في علم النفس- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

² أستاذ دكتور في قسم علم النفس التربوي- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

¹ Master's degree in Psychology, College of Educational Sciences, Tafila Technical University, Jordan

² Professor in the Department of Educational Psychology, College of Educational Sciences, Tafila Technical University, Jordan

¹ wesam.s909@gmail.com

Accepted

قبول البحث

2024/5/13

Revised

مراجعة البحث

2024/5/1

Received

استلام البحث

2024/4/2

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2024.13.4.4>



This file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

التعاطف الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية Self-Compassion and its Relationship with Psycho-Wellbeing among Tafila Technical University Students

الملخص:

الأهداف: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كلٍّ من: التعاطف الذاتي، السعادة النفسية، والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وكذلك التعرف على أثر الجنس والكلية على التعاطف الذاتي، والسعادة النفسية. المنهجية: لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّنت عينة الدراسة من 400 طالبًا وطالبةً يشكلون ما نسبته 4.7% من مجتمع الدراسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. تم ترجمة مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس السعادة النفسية، ثم تم التحقق من صدقهما وثباتهما. النتائج: توصلت الدراسة إلى عدة نتائج: منها أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي جاءت بمستوى متوسط؛ وإن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج أن العلاقة بين مستوى التعاطف الذاتي، والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة بلغ (0.634**) وبمستوى دلالة (0.01) وهي قيمة دالة إحصائيًا جاءت موجبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مقياس التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات الطلبة على مقياس التعاطف الذاتي يعزى لمتغير الجنس والكلية. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا على مقياس السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس. الخلاصة: توصي الدراسة بالعمل على تعزيز التعامل مع النفس والتعاطف معها، وتشجيع الطلبة على التسجيل في النشاطات اللامنهجية الترفيهية لرفع مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: التعاطف الذاتي؛ السعادة النفسية؛ طلبة جامعة الطفيلة التقنية؛ الأردن.

Abstract:

Objectives: The study aims to examine the levels of self-compassion, psychological well-being, and the connection between them among Tafila Technical University students, as well as the effect of gender and college on self-compassion and psychological well-being.

Methods: A descriptive correlational approach was utilised to accomplish the study's objectives. A cluster randomization-based sample of 400 students, including both male and female participants, representing 4.7% of the study population, was chosen for the study. After translation, the psychological well-being measure and the self-compassion scale were tested for reliability and validity. Methods: A descriptive correlational approach was utilised to accomplish the study's objectives. A cluster randomization-based sample of 400 students, including both male and female participants, representing 4.7% of the study population, was chosen for the study. After being translated, the psychological well-being measure and the self-compassion scale were tested for reliability and validity.

Results: The research produced several findings, one of which was that the arithmetic mean of the cumulative score on the self-compassion scale was average. Similarly, the arithmetic mean of the cumulative score on a measure of psychological satisfaction was also average. The findings additionally demonstrated that there was a positive correlation (0.634, $p < 0.01$), between the degree of self-compassion and psychological well-being among university students. This value is statistically significant and indicates a relationship. In addition to the no statistically significant differences in self-compassion scores with respect to gender and college, nor in psychological well-being scores with respect to gender, there exists a positive correlation between the scores obtained on the self-compassion scale and psychological well-being.

Conclusions: The study proposes that in order to elevate the psychological well-being of students, it is advisable to promote the participation in recreational extracurricular activities and to support the development of constructive self-control and self-compassion.

Keywords: self-compassion; psychological wellbeing, undergraduate students; Tafila Technical University; Jordan.

المقدمة:

يواجه طلبة الجامعة ضغوطاً وتحديات كغيرهم من أفراد المجتمع، بحيث تحتل الضغوطات الأكاديمية المرتبة الأولى، لما لها من تأثير سلبي على دافعية الطلبة واستمتاعهم بالحياة الجامعية ومواقف التعلم، وقد يتعرض بعض طلبة الجامعة لخبرة الفشل الأكاديمي، وتدني مستوى الدافعية والإنجاز، والتحصيل، والتي تثير لديهم معتقدات وأفكار سلبية يترتب عليها العديد من المشكلات الأكاديمية؛ لذا فمن الضروري أن يتمتع طلبة الجامعة بالسمات الإيجابية التي تساعدهم في التعامل مع هذه الضغوط والتحديات، وتمكنهم من مواجهة مواقف الفشل الأكاديمي بطرق متوازنة وتنظم انفعالاتهم بصورة سليمة.

ويعد التعاطف مع الذات من المفاهيم التي ينتمي إلى منظومة متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو نوع من علاقة الذات بالذات (self-to-self)، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات الفشل، والمعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في مشكلة ما، أو عندما تكون الظروف الخارجية تفوق قدرته على تحملها (Neff, Whittaker & Karl, 2017). والتي يمكن وصفه بأنه نوع من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف واللين مع الذات، والشعور بالسعادة والتفاؤل، بدلاً من نقد الذات ولومها (Yip & Tong MW, 2020).

وأشارت نيف وجيرمر (Neff & Germer, 2018)، أن مفهوم التعاطف مع الذات يكون مفيداً بشكل خاص في بيئات التعلم؛ لأن الطالب الذي يبدي تعاطفاً مع ذاته يسعى لتحقيق إنجاز ودافع قوي لأنه يريد أن يحقق أهدافه ويبرز ذاته وليس تجنباً للفشل، وبذلك يتمكن من تجنب تقييم الذات السلبي، وجلد الذات في حالة الفشل.

كما أكد فونج ولوي (Fong & Loi, 2016) أن التعاطف مع الذات تعد طاقة أساسية ومهمة لمساعدة الطلبة على إدارة التحديات لمواجهة الضغوط المختلفة، التي تواجههم في أثناء الدراسة؛ مما ينعكس ذلك إيجاباً على علاقاتهم مع الآخرين، وشعورهم بالانسجام، والتوافق، والسعادة. كما ورد في سماوي وشاهين (2021)، أن الشعور بالسعادة يشير إلى تمتع الفرد في صحة نفسية سوية وارتفاع مستوى الثقة بالنفس، وإنه يمتلك شعوراً إيجابياً تجاه ذاته والآخرين وقدرة على تقبل ذاته بما فيها من ضعف وقوة وله مكانة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة، نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية.

مشكلة الدراسة:

يواجه طلبة الجامعة ضغوطات مختلفة تتعلق بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية والأسرية في حياتهم، غالباً ما تؤدي هذه الضغوط إلى القسوة على الذات والنقد واللوم الذاتي، لذلك أجريت دراسة استطلاعية على طلبة المرحلة الجامعية الذين تم اختيارهم عشوائياً من كليات مختلفة وتم طرح بعض الأسئلة الذين تم اختيارهم عشوائياً من كليات مختلفة وتم طرح بعض التساؤلات:

- بنظرك عندما تفشل في تحقيق شيء ما تشعر أنك الوحيد الذي تعرض لذلك؟
- برأيك إن ما تمر به من ضغوط جامعية أو حياتية مختلفة يمر بها الآخرين أيضاً؟
- إذا رسبت في امتحان كيف تتعامل مع نفسك؟
- هل أنت سعيد وراضي عن حياتك؟

وبناءً على ذلك تبين تفاوت في مستوى التعاطف مع الذات بين الطلبة، فمنهم من وصف نفسه بأنه يشعر بالخيبة وفقدان الأمل في الحياة الجامعية بسبب تدني المستوى الأكاديمي، ومنهم من يواجه اللوم والانتقاد لذاته بشدة خلال فترة الامتحانات والواجبات، وقد يُنعكس ذلك سلباً على شعورهم بالسعادة واستمتاعهم بشكل عام بالحياة الجامعية، وبناءً على ذلك هدفت الدراسة التعرف إلى مدى تعاطف الطلبة مع أنفسهم ومستوى سعادتهم النفسية. واستناداً لذلك جاءت هذه الدراسة بهدف قياس "مستوى التعاطف الذاتي وعلاقته بالشعور بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية". وانبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
- ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟

أهمية الدراسة:

أهمية الدراسة تتجلى في استهداف شريحة مهمة في المجتمع، وهم طلبة الجامعة، حيث تسلط الضوء على مواضيع مهمة مثل التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، وهما من المسائل الحيوية في حياة الطلبة. فهذه الدراسة قد تسهم في تصميم برامج توعوية وإرشادية موجهة نحو تطوير مهارات التعاطف مع الذات وزيادة مستوى السعادة النفسية لديهم، ويمكن تفصيل الأهمية النظرية والعلمية لهذه الدراسة على النحو الآتي:

الأهمية النظرية: أهمية هذه الدراسة تتجلى في فهم التأثير الذي يمكن أن يكون للتعاطف الذاتي والسعادة النفسية على أداء الطلبة وإنجازاتهم الأكاديمية، وتسلط الضوء على العلاقة المتبادلة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، وتوفر معرفة نظرية قيمة تساهم في توجيه الجهود نحو تطوير برامج وخطط فعالة لتعزيز هذه الجوانب النفسية لدى الطلبة، والفهم العميق لهذه العلاقة يمكن أن يساهم في تحسين المشهد التعليمي وتعزيز فعالية البرامج التربوية التي تهدف إلى دعم صحة الطلبة النفسية وإيجاد بيئة تعليمية تشجع على التعلم والتطور الشخصي.

الأهمية التطبيقية: توفر الدراسة مقياسي التعاطف الذاتي والسعادة النفسية التي يمكن استخدامها في المجالات البحثية ذات الصلة بالموضوع، وقد تمهد هذه الدراسة الطريق لتطوير برامج إرشادية تتعلق بتحسين التعاطف الذاتي، والسعادة النفسية لدى فئات وبيئات مختلفة، والتأكد من فعاليتها في تحسين جوانب مختلفة في مجال صحة الفرد، وصناعة القرار في الجامعة.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى مستوى التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
- التعرف على العلاقة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
- الكشف عن الفروق في مستوى التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية تبعاً لمتغيري الجنس والكلية.

مصطلحات الدراسة:

- التعاطف الذاتي: الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس فقرات التعاطف الذاتي المُعد لأغراض هذه الدراسة.
- السعادة النفسية: الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس فقرات السعادة النفسية، المُعد لأغراض هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري:

أولاً: التعاطف الذاتي Self-Compassion

يُمثل التعاطف الذاتي القدرة على التفاعل مع الآخرين بفعالية، حيث يُطلق مصطلح "التعاطف" على الأفراد الذين يأخذون في اعتبارهم مشاعر وأفكار الآخرين، ويفهمون ما يمرون به ويستجيبون لمعاناهم (Hassan, 2009).

تعد نيف (Neff)، من العلماء الأوائل الذين اهتموا بموضوع التعاطف الذاتي، ففي دراسة أولية قامت بها واستندت إلى مفهوم التعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين، الذي يعد مفهوماً شاملاً للتفاعل بين الذات والآخرين، ويعكس العديد من الاتجاهات، فقد عرفته أنه مفهوم يشير إلى كيفية تعاملنا مع أنفسنا عندما نواجه الفشل، وعدم الكفاءة أو تجارب شخصيه صعبة، والقدرة على فهم ومعاناة ومصاعب الآخرين (Neff, 2023, Neff, 2003b).

وعُرف التعاطف على أنه شعور الفرد بالحنو والاهتمام بمعاناة وآلام الآخرين، مما يحفز لديه الرغبة في تقديم المساعدة لاحقاً، ففي تجربة التعاطف مع الذات أو مع الآخرين يجب علينا الاستعداد لمواجهة المعاناة، على الرغم من عدم الشعور بالراحة التي يمكن أن تنشأ عن ذلك بدلاً من تجنبها أو مقاومتها. (Goetz et al., 2010)

ويعرفه عبيدي (2017) بأنه التعامل مع الذات برحمة ولطف ولين، أثناء مواجهة تجارب مؤلمة ومحبطة. وعرفه وي وزانج (wu & Zhang, 2023) أنه قدرة الفرد على التعامل مع الفشل أو الإحباط بالفهم والقبول، ورؤيتهما كجزء طبيعي من تجربة الحياة بدلاً من الهروب منها أو الانغماس فيها. ويرتبط التعاطف مع الذات ارتباطاً وثيقاً بالوعي الموضوعي، وتقبل الأحداث المؤلمة والمرهقة، وفهم التجارب السلبية، والتعرف على العواطف كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية فهو يؤكد عدم تجاهل الأفراد لعواطفهم بل الاعتراف بها بموضوعية وتقبلها (Williamson, 2020. Scoglio, et al., 2018)

ويُجدر بنا أن هناك حاجة ملحة إلى التعاطف، وذلك لأن الإنسان في الكثير من الأحيان يجد نفسه في حالة تشويش لرؤية الأمور بوضوح، ولا يتمتع بقدرة كبيرة على التمييز بين التعاطف الحقيقي والتعاطف الزائف، وبغض النظر عن الظروف يكون الفرد في حاجة ماسة إلى التعاطف، سواء

كان في أوقات الرخاء أو الشدة، أو في حالة السعادة أو الحزن، فالتعاطف يؤدي دوراً أساسياً في تعزيز العلاقات الإنسانية وتعزيز التفاهم والتواصل بين الأفراد بشكل عام (نوفل، 2019).

كما أن الأفراد الذين يمارسون التعاطف مع أنفسهم في الظروف الضاغطة يظهرون اختلافاً في سماتهم الشخصية مقارنة بالأفراد الذين لا يمارسون التعاطف فهم يتسمون بدرجة مرتفعة من المرونة والانفتاح على تجاربهم الشخصية، ويظهرون مزيداً من العقلانية في التعامل مع كافة الظروف مما يجعلهم ينظرون إلى أنفسهم بنظرة تفهم وانسجام وعطف، دون مبالغة في تقدير أنفسهم أو ممارسة النقد الشديد لذواتهم عند مواجهتهم لمواقف صعبة (الحري، 2020).

وترى نيف وداهم (Neff & Dahm, 2015) بأن التعاطف الذاتي يعزز الأداء الشخصي بمعنى أن الأفراد ذوي التعاطف الذاتي المرتفع أكثر ارتباطاً واستقراراً عاطفياً، وقبولاً، واستقلالية، في حين أنهم أقل انصيلاً وعزلة وعدوانية، وأقل عرضة للإصابة باضطرابات الشخصية. كما أشار انجر (Unger, 2016) أنهم يمتلكون درجة عالية من الرضا عن الذات ويتمتعون بذكاء عاطفي ويتجنبون النقد الذاتي، وأقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

النظريات المفسرة للتعاطف الذاتي:

• **نظرية الجوانب المعرفية للعقلية الاجتماعية (Chan, et al, 2022)**، يؤكد مؤسس النظرية جيلبرت أن لدى البشر مجموعة متنوعة من الجوانب المعرفية التي تؤهلهم لاستكشاف وتشكيل أنماط محددة من العلاقات الاجتماعية، وفي رؤيته، تتضمن تلك الجوانب المعرفية تنظيم العمليات النفسية المتنوعة مثل الانتباه، الإدراك، والطرق، والتفكير، والدوافع من خلال توجيه محدد يسهم في تكوين أنماط معينة من العلاقات الاجتماعية. وتنقسم هذه الجوانب المعرفية للعقلية الاجتماعية إلى نمطين رئيسيين وفقاً لطبيعتها: النمط الأول: تقديم الرعاية والاهتمام؛ وذلك عندما تسيطر هذه الجوانب المعرفية على عملية التفكير، ونجد أنفسنا مركزين على متاعب الآخرين واحتياجاتهم ونحاول بشكل جدي تقديم العناية والدعم لهم، وتلبية احتياجاتهم وضمان راحتهم ورفاهيتهم.

النمط الآخر فهو السعي للرعاية: حيث نسعى إلى الحصول على تغذية راجعة واستجابة إيجابية من الأشخاص الذين نسعى إلى مساعدتهم، وتخفيف معاناتهم، وتقديم الدعم لهم، ووفقاً لجيلبرت (Gilbert) عندما نقدم الرعاية والاهتمام ونتلقاهما، ونشعر بالرضا والسعادة، فنحن قادرون على التعبير عن مشاعر الاهتمام والرعاية التي نتلقاها وتقديمها للآخرين، ونتيح بذلك لأنفسنا أن نفهم مشاعرنا ونعامل معها بفعالية، ومع ذلك، في حال عدم قدرتنا على تلبية هذه الاحتياجات الاجتماعية أو تحقيق هذا النمط الاجتماعي، قد نجد أنفسنا نشعر بالغضب والضييق والاستياء، وقد يصل الأمر في بعض الحالات إلى الاكتئاب، وعندما يفشل الآخرون في تقديم الرعاية والاهتمام اللذين نحتاجهما قد نقوم بإصدار أحكام سلبية بشأنهم.

• **نظرية المجال الكامن**، يعتبر دونالد وينيكايك (Donal Winnicott, 1990) أحد أتباع منظور التحليل النفسي، قد تأثر بدراسات ميلاني كلاين التي تسلط الضوء على أهمية العلاقة بين الرضيع ومقدم الرعاية، واستنتج وينيكايك مفهوم "المجال الكامن" (Potential Space)، وهو منطقة وسطية تنشأ بين الواقع والخيال، وفقاً لوينيكايك، ينمو الرضيع في بداية حياته في عالم خيالي يعتبره العالم بأسره، وهذا العالم يكفي في بداية التجربة، مع مرور الزمن وتطور الطفل، يدرك أن مطالبه لا تتم تلبيتها بشكل كامل، وأن هناك فجوة بين الخيال والواقع. وفي هذه المرحلة، يبدأ الطفل بالتفريق بين نفسه وبين مقدم الرعاية (الأم على سبيل المثال) كأفراد منفصلين، نتيجة لطبيعة العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية، ويتشكل لدى الطفل إما "الذات الحقيقية" إذا كانت العلاقة مبنية على الحب والرعاية والاهتمام، وهذا يمكنه من التعاطف مع ذاته ومع الآخرين؛ أما إذا كانت العلاقة قائمة على الإهمال أو القسوة، فيتشكل لديه "الذات الزائفة"، ويكون لديه انزعاج دائم ولوم لنفسه وللآخرين، وبناءً على مفهوم المجال الكامن لوينيكايك، يتعلق ذلك بشكل كبير ببناء الهوية الشخصية.

• **نظرية العلاج المتمركز حول العميل**، كارل روجرز (Rogers, C.R. 1951) تفسر نظرية العلاج المتمركز حول العميل التعاطف الذاتي بوعي الذات، وهذا يساعد الشخص على فهم الخبرات الإيجابية والسلبية، غير المفهومة في نفس الشخص والآخرين، وفقاً للعالم كارل روجرز، ويُستخدم التعاطف للحصول على معلومات حول الجانب الذاتي للأفراد الآخرين. فكان دور التعاطف الذاتي في هذا النهج، يأتي من الفهم العميق، والمقبول للذات بمختلف جوانبها، بما في ذلك الجوانب الإيجابية والسلبية والمعقدة؛ من خلال تقديم بيئة داعمة وغير حاكمة، فيعزز العلاج المتمركز حول العميل والتعبير الحر للشخص عن مشاعره وأفكاره دون الخوف من الحكم أو الانتقاد، فالتعاطف الذاتي في هذه النظرية يعني قبول الذات بما فيها من عيوب وقدرات، وفهم النفس بعمق وتقديرها كما هي، مما يشجع على النمو الشخصي والتغيير الإيجابي، ويقدم المعالج التعاطف والاحترام والموافقة اللاشرطية، مما يمكن الشخص من استكشاف ذاته، والتعمق في فهمه الداخلي واكتشاف مسارات جديدة للنمو والتطور الشخصي، وبهذه الطريقة، يساهم التعاطف الذاتي في نظرية العلاج المتمركز حول العميل في خلق بيئة آمنة وداعمة، وتمكن الأفراد من استكشاف أنفسهم بحرية، والتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم، بدون خوف من الرفض أو الانتقاد، ويساعدهم في التطور والنمو الشخصي.

تُعَدُّ السعادة النفسية مفهومًا رئيسيًا في علم النفس الإيجابي، ومسألة نسبية تتفاوت من فرد لآخر، فيرى المرضى أن السعادة تتجلى في الصحة، في حين يعتبر الفقراء الثروة مصدرًا للسعادة، ويمكن للمسنين رؤية السعادة في أيام شباهم التي مرت. أما السجناء، فيرون السعادة في الحرية، وهكذا، تتنوع أنواع السعادة وأنماطها، وتشكل استنادًا إلى رؤية الفرد لها أو المفتقد لجزء منها (الجندي وعبد تلاحمة، 2017). وتُعرف السعادة بأنها الرضا الشامل عن الحياة، سواء عبر تحقيق الأمان والأهداف العامة، أو من خلال تطوير الذات، وهذا الرضا يتضمن الرضا عن الجوانب المختلفة للحياة، بدءًا من الرضا عن الوضع المادي، والذي يتمثل في تلبية الاحتياجات الأساسية والمتطلبات الشخصية والاكتفاء بها، إلى الشعور بالصحة والرضا عن العلاقات الأسرية والعلاقة الزوجية، وأيضًا الرضا عن العمل والمشاركة في علاقات اجتماعية صادقة وصحيحة. ولا يقتصر الأمر على ذلك فحسب، بل يشمل أيضًا الرضا الشخصي عن الأخلاق والقيم الدينية، والالتزام بأداء الواجبات الملزم بها (أبو عمشة، 2013). وعرفها الزين (2020) بأنها رغبة ملحة يسعى الجميع لتحقيقها، وهي عامل أساسي لنجاح الفرد في حياته من خلال الاستمتاع بالتجارب المختلفة والتخطيط لتحقيق الأهداف. بالإضافة إلى ذلك، ذكر الوليدي (2017) أنها تُعبر عن ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته، وتتأثر بعدة عوامل منها: الاستقلالية والتطور الشخصي، وتقبل الذات.

وعرفها هيندرسون ونايت (Henderson & Knight, 2012) على أنها حالة تجعل الفرد يرى حياته بأنها مستقرة وخالية من الآلام والضغط من وجهة نظره. أما ريبف وسنغر (Ryff & Singer, 2008) فعرفها على أنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تُظهر ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، واعتماد ستة عوامل أساسية تشمل الاستقلالية، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات.

ووفقًا لتعريف سامان (Samman, 2007) يمكن وصف السعادة النفسية على أنها استغلال الفرد لكامل قدراته ومواهبه الشخصية، بهدف تحقيق نمو ذاتي واستقلالية، وبالتالي تحقيق الشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف واضح في حياته، بالإضافة إلى تفاعله الإيجابي البناء مع الآخرين.

يعتبر سليجمان أن هناك ثلاث طرق لتحقيق السعادة، وهي: الحياة المليئة بالمعاني، والحياة الجيدة، والحياة الممتعة (الريماوي، 2006). كما ترى هادفيلد (Hadfield, 2012) أن القدرة على التفكير بشكل إيجابي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل، ويعتبر أن السر في التفكير الإيجابي يتمثل في قدرة الفرد على الحفاظ على هذا الشعور، سواء في حالة حدوث أمور إيجابية في حياته أو العكس. وتُعدُّ هذا التفكير الإيجابي حالة ذهنية تتوقف على إرادة الفرد، وتتطلب تركيزًا وعقلًا متقبلًا للفرص، والاحتمالات المتنوعة، ومن خلال ذلك يتمكن الفرد من استخلاص أفضل ما في الحياة.

لذا تمثل السعادة النفسية مفهومًا يتألف من جانبين هما: الانفعالي والمعرفي، حيث يرتبط شعور الفرد بالسعادة من خلال الرضا بقناعته الفكرية، والتي تسهم في دعم هذا الإحساس، في حين ينتج الشعور بالبهجة من الجانب الإنفعالي للفرد، وبالتالي يظهر أن السعادة النفسية ليست مجرد شعور لحظي بالبهجة، بل تشمل أيضًا التقييم المعرفي لنوعية الحياة بشكل عام (قاسم وعبدالله، 2018).

ومن منظور العديد من الباحثين تكونت السعادة النفسية من أبعاد عدة كما ذكرها فيصل ومطلق (2019) هي:

- البُعد الانفعالي: ويُعبر عنه بالفرح والسرور والاستمتاع، ويُعرف أحيانًا بالوجدان الإيجابي.
- البُعد المعرفي: وهذا البعد يعبر عن تقدير الفرد العقلي لرضاه عن الحياة ونجاحه في مجموعة متنوعة من مجالات الحياة، مثل الدخل، والصحة، وتحقيق الذات، والزواج، والأبناء، والعلاقات الاجتماعية.
- غياب الوجدان السلبي: ويُعبر عنه بالغياب النسبي أو المطلق للمشاعر غير السارة، مثل مشاعر الحزن والألم.

وقد تم اكتشاف الأفراد الذين يعيشون حياة سعيدة يظهرون استعدادًا أكبر لتقديم الدعم الاجتماعي لزملائهم. وبالتالي يتمتعون بمهارات اجتماعية متقدمة تساهم في نجاحهم الاجتماعي. وإن هؤلاء الأفراد السعداء يحظون بشعبية كبيرة، ويعتبر هذا التفاعل الإنساني عاملاً مهمًا في تعزيز مفهوم السعادة لديهم. ويبدو أن هذا التواصل الاجتماعي يعكس نوعًا من الحاجات الإنسانية الأساسية والرضا عنها من خلال العلاقات الاجتماعية، والتي تُمنح مكافأة وجدانية من قبل الطبيعة. وبشكل عام، تلعب السعادة دورًا كبيرًا في تعزيز الطموح لدى الأفراد، حيث يظهر الأشخاص الذين يشعرون بالسعادة النفسية يكون لديهم مستوى أعلى من الطموح والإنجاز. والسعادة تمثل جانبًا أساسيًا في حياة الفرد، فهي ترتب على الفرد من أحداث إيجابية شاملة، من خلال تجربة السعادة فيلاحظ تحسینًا في الصحة النفسية والبدنية، حيث يُعبر الأشخاص السعداء عن استقرار نفسي يُعزز قدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية بطريقة أكثر فعالية. بالإضافة إلى ذلك تساهم السعادة في تعزيز العلاقات الاجتماعية، حيث يكون الأفراد السعداء قادرين على بناء علاقات قوية وداعمة مع الآخرين، مما يُضفي على حياتهم طابعًا إيجابيًا ومشرفًا، ولا يقتصر تأثير السعادة على النواحي الاجتماعية والنفسية فحسب، بل تنعكس أيضًا على الجانب الإبداعي والإنتاجي، إذ يظهر الأشخاص السعداء قدرة أكبر على التفكير الإبداعي وتحقيق أهدافهم بفعالية أكبر (معشي، 2016).

النظريات المفسره للسعادة النفسية:

- نظرية سيلجمان (2002, Seligman)، يعتقد أن الأفراد الذين يعيشون حياة سعيدة يتبعون أساليب ومبادئ معينة، تختلف عن تلك التي يتبعها الأشخاص الذين لا يشعرون بالسعادة، وتُسمى هذه الأساليب "أسس السعادة"، بناءً على وجهة نظر سكينز زينت وهنتر، ويُعتبر الأشخاص السعداء الأكثر إبداعاً في حياتهم العملية، وينبع هذا الإبداع من شعورهم بالسعادة، حيث يمكنهم التكيف والعيش بسلاسة في فترات منتظمة في حياتهم، ويُعرف هذا الشعور بـ "قدرة التدفق (Flow)"، ويُعتقد أن أفضل وسيلة لزيادة هذه القدرة على التدفق هي أن يدرك الفرد قدراته ومهاراته، لكن يجب على الفرد أن يشعر بالسعادة النفسية لديه، حيث لا يمكن للأفراد القلقين الاستفادة من مثل هذه المهارات والإبداع في أعمالهم.
- نظرية زيمرمان (2007, Zimmerman) تستند إلى مبدئين أساسيين هما: الأول يحثنا على أن نسعى لتحقيق السعادة بأنفسنا، والمبدأ الثاني يشجعنا على أن نتخذ خطوات نحو تحقيق هذه السعادة، تعتمد هذه النظرية على فكرة أن احتياجاتنا ورغباتنا تتطور مع مرور الوقت، ومع هذا التطور يمكن أن تظهر نقاط عدم اكتمال في تلبية تلك الاحتياجات والرغبات، مما يؤدي إلى عدم الرضا وانخفاض مستوى السعادة، وفي هذا السياق يشدد زيمرمان على أهمية أن يكون لدينا وعي بأنفسنا وبما يجعلنا سعداء، لذا يجب علينا تحديد الأهداف التي تسبب لنا السعادة واتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيقها عوضاً عن الانتظار حتى يتم تحقيق الأهداف بشكل طبيعي، فيجب على الفرد أن يكون نشطاً وملتزماً باتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق سعادته، بالموازاة مع هذا، يُظهر هذا النهج أهمية تعزيز الوعي الشخصي والتطوير الشخصي لضمان أننا نعرف بوضوح ما نريد وكيف يمكن تحقيقه للقيام بذلك، ويمكننا تعزيز مستوى سعادتنا وتحقيق أهدافنا بشكل أكثر فعالية.
- النظرية الاجتماعية: يفترض أن بعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالسمات الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية، ومتوسط الدخل الشهري أو السنوي، والتوافق الزوجي والأسري، بالإضافة إلى تداخل بعض العوامل الديموغرافية مثل العمر والجنس، فإنها تلعب دوراً في تفسير الفروق الفردية في شعور الأفراد بالسعادة النفسية. ووفقاً لهذا المنع، يؤثر السياق الاجتماعي والثقافي على مستوى السعادة، ومع ذلك، أظهرت الأبحاث الحديثة في مجال السعادة النفسية، شكوكاً حول هذا الرؤية المبكرة، حيث تبين أن تأثير المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالسمات الديموغرافية، والعوامل الديموغرافية ضئيل جداً ولا يمكن أن يشرح بشكل كافي، الاختلافات في مستوى السعادة (قاسم، 2018).

الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالتعاطف الذاتي:

- هدفت دراسة محمد (2023) إلى فحص العلاقة بين اجترار الأفكار والتعاطف مع الذات لدى طلبة جامعة الرقازيق. تكونت عينة الدراسة من بين (337) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس اجترار الأفكار، ومقياس التعاطف مع الذات. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في مستوى اجترار الأفكار، وكانت لصالح الإناث، بالمقابل لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات الجامعة في مستوى التعاطف مع الذات، كما وأظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية الإيجابية (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية). فيما وُجِدَتْ علاقة موجبة بين اجترار الأفكار وأبعاده الفرعية، والتعاطف مع الذات وأبعاده الفرعية السلبية (الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط).
- كما أجريا الضبع وعباس (2023) دراسة هدفت للكشف على مستوى التعاطف مع الذات والمعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي لدى طلبة الجامعة المعرضين للخطر أكاديمياً، والكشف عن إسهام التعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (375) طالباً وطالبة من المعرضين للخطر أكاديمياً بالمستوى الثالث بكلية التربية (128) طالباً و(247) طالبة، طُبِقت عليهم أدوات الدراسة وهي: مقياس التعاطف مع الذات، مقياس المعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من التعاطف مع الذات، ووجود مستوى مرتفع من المعتقدات ما وراء المعرفة للاجترار النقدي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة. كما توصلت النتائج إلى إسهام الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفة الإيجابية للاجترار النقدي الذاتي.
- هدفت دراسة صباح والشجيري، حمادي (2022) الكشف عن مستوى أحداث الحياة الشاقة وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في الجزائر والعراق. حيث تم إجراء الدراسة على عينة مكونة قوامها (504) طالباً وطالبة على مستوى جامعات العراق والجزائر تم اختيارهم بطريقة قصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي بالاعتماد على أداتي قياس تمثلتا في مقياس أحداث الحياة الشاقة وكذلك التعاطف الذاتي. وتم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من أحداث الحياة الشاقة والتعاطف الذاتي لكلا العيّنتين (الجزائر والعراق)، وكذلك وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأحداث الحياة الشاقة على التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في كل من الجزائر والعراق.
- قامت المحضار (2022) بدراسة هدفت إلى عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد لدى طلبة الجامعات السعودية. تكونت العينة من (600) طالب وطالبة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات، التقييم الذاتي للقلق، والشعور السلبي والابحاثي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأبعاد

الإيجابية للتعاطف الذاتي مع الشعور الإيجابي والعكس مع كل من القلق والشعور السلبي، كما تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات والقلق والشعور السلبي، وأسفرت النتائج أيضًا عن وجود فروق في الأبعاد السلبية للتعاطف مع الذات والقلق والشعور السلبي لصالح الإناث وجود فروق بينهم في الشعور الإيجابي لصالح الذكور. كما تبين وجود فروق في الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات لصالح الكليات الإنسانية.

- قام الغامدي (2022) بدراسة هدفت إلى معرفة علاقة التعاطف مع الذات بكل من الكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وأيضًا الفروق في التعاطف مع الذات وفقًا لمتغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (280) طالبًا وطالبة في جامعة الشقراء السعودية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية التوافقية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التعاطف مع الذات والكمالية اللاتوافقية، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التعاطف مع الذات وبعض الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد التعاطف مع الذات؛ لصالح الإناث في بعد الإنسانية المشتركة، وكانت الفروق لصالح الذكور في بعد اليقظة العقلية.
- أجرى ثابت (2021) دراسة هدفت للتعرف على مستوى التعاطف الذاتي والإبداع والابتكار لدى طلبة الفنون الجميلة في جامعة البصرة على عينة تكونت من (120) طالبًا وطالبة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التعاطف مع الذات وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات والإبداع والابتكار، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التعاطف مع الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث.
- وأجرى العصارفة (2019) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، والتعرف على مستوى التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير وتطبيق مقياس التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي بعد التحقق من صدقهما وثباتهما على عينة مؤلفة من (100) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى الملتحقين بتخصصي الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة في الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي، والاهتمام الاجتماعي وكذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية.
- الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية:
- أجرى السيادة (2023) دراسة هدفت التعرف على القدرة التنبؤية للحساسية الانفعالية بالسعادة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة مؤتة وتم اختيار عينة ميسرة تكونت من (450) طالبًا واعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي الارتباطي وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى كل من الحساسية الانفعالية، ومستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة جاء متوسطًا، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق تعزى لأثر الجنس في مستوى السعادة النفسية وجاءت الفروق لصالح الإناث، وكما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى لأثر التحصيل حيث أن الطلبة الذين يحصلون على تقدير ممتاز لديهم نسبة أعلى في السعادة النفسية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الكلية.
- هدفت دراسة جيانج وآخرون (Jiang, et al, 2022) الكشف عن مستوى السعادة لدى طلبة الجامعة وتأثير العوامل الشخصية والعائلية والاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (2186) طالبًا وطالبة في الصين، حيث تم استخدام استبيان أكسفورد لقياس مستوى السعادة والعوامل المرتبطة بها. وأظهرت النتائج أن السعادة ترتبط بالعوامل الشخصية كالحالة الصحية للطلبة. وأنه مرتبط أيضًا بالعوامل الأسرية مثل علاقات الطلبة مع والديهم. وارتبطت مستويات السعادة بأداء الطلبة الأكاديمي المرتفع كما تبين أن مستوى السعادة ينخفض مع تقدم العمر.
- أجرت الحراسيس والثوابية (2022) دراسة هدفت لفهم العلاقة بين المرونة المعرفية وثقة النفس ومستوى السعادة النفسية لدى طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية. تم اختيار عينة الدراسة من بين (405) طالبًا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية بطريقة عشوائية. تم استخدام مقياس المرونة المعرفية وثقة النفس ومقياس السعادة النفسية لجمع البيانات. وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة المعرفية وثقة النفس والسعادة النفسية، دون وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس، والكلية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المرونة المعرفية وثقة النفس والسعادة النفسية.
- أجرى الحوثيل وآخرون (Alhuthil, et al, 2022) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالملكة العربية السعودية. تكونت عينة الدراسة من (771) طلبة تم اختيارهن من كليات الصحة والعلوم الإنسانية. أظهرت النتائج أن مستوى السعادة لدى الطالبات جاء مرتفعًا، كما تبين أن العوامل الديموغرافية (مثل دخل الأسرة وعمل الأم) ارتبطت بشكل كبير بسعادة الطالبات.
- قام محمد وبوبعده والصادي (2022) بدراسة هدفت التعرف على مستوى السعادة لدى عينة من طلبة جامعة مصراته في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (375) طالبًا وطالبة من جامعة مصراته، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية منهم (137) ذكرًا و (238)

أنثى، وأشارت النتائج إلى أن مستوى السعادة لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، دون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة وفقاً للجنس والتخصص والمرحلة الدراسية.

- أجرت القرعيش (2022) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين الشعور بالسعادة وإدراك الأحداث السارة لدى طلبة جامعة "الزقازيق في مصر، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الشعور بالسعادة لصالح الإناث، أظهرت النتائج أن مستوى السعادة لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية في مستوى السعادة بناءً على التخصص والمرحلة الدراسية.
- قام المتولي وعبد الغني (2020) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة دمياط. وتكونت العينة من (868) طالباً وطالبة في جامعة دمياط، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان، ارتفاع مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة، ووجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث في بُعد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح الإناث، وفي بُعد (الحياة الهادفة) لصالح الذكور، بالإضافة إلى ذلك توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة الكليات الإنسانية والعلمية في (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) لصالح طلبة الكليات الإنسانية.

الدراسات التي جمعت المتغيرين معاً:

- هدفت دراسة راو (Rao, 2023) للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية بين المراهقين، تكونت العينة (157) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، من الكليات والمدارس في شرق بنغالور، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف مع الذات والسعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- هدفت دراسة روس (Rose, 2023) للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية وضغوط الدراسة لدى طلبة الجامعة" في جامعة ولاية كاليفورنيا، في ظل جائحة كوفيد-19. كما هدفت الدراسة إلى تحديد الاختلافات في هذه المكونات عند تصنيف الطلبة حسب الجنس، وكلياتهم الأصلية، والوضع الاقتصادي. حيث تم جمع البيانات من (1,943) طالباً تم اختيارهم من خلال عينات عشوائية. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قوية بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية، وعلاقة إيجابية ضعيفة بين التعاطف مع الذات وضغط الدراسة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغط الدراسة والسعادة، والتعاطف مع الذات وفقاً لدخل الأسرة الشهري.
- أجرى سوتيروبولولو وآخرون (Sotiropoulou, et al, 2023) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية للبالغين خلال وباء كوفيد-19. استندت الدراسة إلى المنهج الارتباطي. حيث تكونت عينة الدراسة من (526) طالباً وطالبة من الجامعات اليونانية. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية قوية بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، وأن التعاطف الذاتي يعتبر شرطاً أساسياً للسعادة النفسية.

التعقيب على الدراسات:

أكدت جميع الدراسات السابقة على أهمية كل من التعاطف الذاتي والسعادة النفسية للطلاب الجامعي في رحلته الدراسية، على الرغم من اختلاف أهداف هذه الدراسات والمتغيرات التي تناولتها، حيث هدفت الدراسات السابقة التعرف إلى التعاطف الذاتي وعلاقته مع عدد من المتغيرات لدى طلبة الجامعات كدراسة (محمد، 2023) ودراسة (الضبع وعباس، 2023) ودراسة (المحضر، 2022) ودراسة (العصافرة، 2019) ودراسة (عايش والشجيري، 2022) ودراسة (الغامدي، 2022) ودراسة (ثابت، 2021) ومعرفة السعادة النفسية وعلاقتها بعدة متغيرات مثل دراسة جيانج وآخرين (Jiang, et al, 2022)، ودراسة (الحراسيس والثوابية، 2022)، ودراسة الحوثيل وآخرين (Alhuthil, et al, 2022)، ودراسة (القرعيش، 2020) ودراسة (السيادة، 2023) ودراسة (محمد وبوبيعه والصادي، 2022) ودراسة (المتولي وعبد الغني، 2020) ومعرفة العلاقة بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية كدراسة راو (Rao, 2023)، ودراسة روس (Rose, 2023) ودراسة سوتيروبولولو وآخرون (Sotiropoulou, et al, 2023). وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة باختلاف العينة، حيث تناولت هذه الدراسة طلبة جامعة الطفيلة التقنية. كما أنها تناولت متغيرين هما التعاطف الذاتي والسعادة النفسية وعلاقتها بالجنس والكلية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة ومشكلتها.

عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (460) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وتم استبعاد (60) استبيان لعدم صلاحيتها لتحليل الإحصائي وبقيت العينة مكونة من (400) طالب وطالبة شكلت ما نسبته 4.7% من مجتمع الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة التقنية المسجلين في الفصل الدراسي الأول لعام 2023 / 2024 في الجامعة والبالغ عددهم (8400)، بناء على إحصائيات وحدة القبول والتسجيل.

الأساليب الإحصائية:

- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى فقرات أداتي الدراسة.
- للإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.
- للإجابة عن السؤال الرابع والخامس تم استخدام تحليل التباين الفاني (TWO WAY ANOVA).
- وللحكم على المتوسطات الحسابية تم اعتماد المعايير الآتية:
-2.33- متدنٍ 3.67-2.34 متوسط 3.68-5 مرتفع

عرض نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص " ما مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لكل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي مع مراعاة ترتيب الفقرات ترتيباً تنازلياً وفقاً للأوساط الحسابية، وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التعاطف الذاتي

الرقم	الفقرة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الرتبة	المستوى
5	أحاول أن أكون محباً لنفسى عندما أتعرض للألم العاطفي.	4.06	1.12	1	مرتفع
17	أحاول الحفاظ على الأمور في سياقها الصحيح، عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي.	3.88	1.06	2	مرتفع
19	أكون لطيفاً مع نفسي عندما أتعرض للمعاناة والألم.	3.81	1.22	3	مرتفع
22	عندما أشعر بالإحباط، أحاول التعامل مع مشاعري بتقبل وافتتاح.	3.78	1.08	4	مرتفع
23	أقبل عيوب شخصيتي.	3.74	1.24	6	مرتفع
7	عندما أشعر بالجزن، أذكر نفسي بأن هناك الكثير من الأشخاص يشعرون بما أشعر.	3.72	1.17	7	مرتفع
9	عندما يُزعجني شيء ما، أحاول الحفاظ على توازن عواطفى.	3.72	1.04	7	مرتفع
3	عندما أتعرض لضغوطات أنظر إلى التحديات كجزء من الحياة التي يمر بها الجميع.	3.69	1.06	9	مرتفع
26	أحاول أن أكون متفهماً للجوانب التي لا أحها في شخصيتي.	3.60	1.28	10	متوسط
14	عندما يحدث شيء مؤلم لي، أنظر للموقف نظرة متوازنة.	3.59	1.03	11	متوسط
1	أقبل نقد الآخرين.	3.44	1.15	12	متوسط
10	عندما أشعر بعدم الكفاءة أذكر نفسي بأن هذا الشعور نفسه عند الآخرين.	3.40	1.16	13	متوسط
8	عندما تكون ظروفى قاسية، فإنني أقسو على نفسي.	3.31	1.29	16	متوسط
25	أشعر أنني الوحيد الذي فشل في المواقف التي لم أنتج بها.	3.16	1.41	15	متوسط
13	عندما أشعر بالجزن، أشعر بأن معظم الأشخاص الآخرين ربما يكونون أكثر سعادة مني.	3.01	1.32	17	متوسط
16	أشعر عندما أنظر إلى الجوانب السلبية في شخصيتي بالاستياء.	2.90	1.20	18	متوسط
6	أشعر بالعجز عندما أفضل في تحقيق شيء مهم.	2.89	1.31	19	متوسط
24	عند حدوث شيء مؤلم لي، غالباً ما أبالغ في تضخيم الحدث.	2.88	1.26	20	متوسط
11	لا أتسامح مع نقاط الضعف في شخصيتي.	2.86	1.22	21	متوسط
2	عندما أشعر بالجزن، أفكر بكل ما هو سلبى.	2.79	1.30	22	متوسط
21	قد أكون غير مهبال اتجاه نفسي عندما أمر بمواقف صعبة.	2.78	1.20	23	متوسط
4	عندما أفكر في نقاط ضعفى فإنى أميل إلى العزلة.	2.74	1.35	24	متوسط
20	عندما يُزعجني شيء ما، تسيطر على مشاعري السلبية.	2.52	1.15	25	متوسط
18	عندما تكون الأمور صعبة بالنسبة لي، أشعر أنها ربما تكون سهلة للآخرين.	2.47	1.09	26	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.3	.432		متوسط

تبين من جدول (1) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي بلغ (3.3)، والانحراف المعياري (0.43). وبمستوى متوسط، بينما تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لفقرات التعاطف الذاتي ما بين (2.47 - 4.06). كما جاءت بالمرتبة الأولى الفقرة رقم (5) والتي تنص "أحاول أن أكون محباً لنفسى عندما أتعرض للألم العاطفي" وبمستوى مرتفع وبمتوسط حسابى بلغ (4.06) وبانحراف معياري (1.12)، ثم تلاها الفقرة رقم (17) والتي تنص "أحاول الحفاظ على الأمور في سياقها الصحيح، عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي" بمتوسط حسابى (3.88) وبانحراف معياري (1.06)

وبمستوى مرتفع، أما بالمرتبة الأخيرة فجاءت الفقرة رقم (18) والتي تنص " عندما تكون الأمور صعبة بالنسبة لي، أشعر أنها ربما تكون سهله للآخرين" بمتوسط حسابي (2.47) وانحراف معياري (1.09)، بمستوى متوسط.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، الذي نصّ على: "ما مستوى السعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية"؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والمستوى لكل فقرة والدرجة الكلية للمقياس مع مراعاة ترتيب الفقرات ترتيباً تنازلياً وفقاً للأوساط الحسابية. وجدول (2) يوضح ذلك:

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
4	لدي مشاعر إيجابية تجاه الآخرين	4.18	.97	1	مرتفع
3	أشعر أن الحياة قيمة لي.	4.13	.94	2	مرتفع
13	أعتقد أنني أبدو جذاباً	4.11	1.03	3	مرتفع
16	لدي تأثير إيجابي على الآخرين.	3.92	1.03	4	مرتفع
8	أشارك الآخرين مناسباتهم.	3.91	1.05	5	مرتفع
11	أحب أن أكثر من الضحك.	3.91	1.10	5	مرتفع
2	أهتم بالأشخاص الآخرين.	3.88	1.01	7	مرتفع
9	أشعر أن الحياة ممتعة.	3.87	1.10	8	مرتفع
26	أشعر بصحة جيدة.	3.87	1.23	8	مرتفع
18	أشعر أنني لا أسيطر بشكل جيد على حياتي.	2.84	1.22	10	مرتفع
12	أشعر بالرضا عن كل شيء في حياتي.	3.75	1.14	11	مرتفع
17	أستطيع التكيف مع كل ما أريد.	3.74	1.18	12	مرتفع
20	أشعر بالفرح والابتهاج.	3.66	1.14	14	متوسط
15	أشعر بأني سعيد جداً.	3.64	1.10	15	متوسط
23	أعتقد أن لدي قدرًا كبيرًا من الطاقة.	3.59	1.11	16	متوسط
27	لدي ذكريات سعيدة عن الماضي	3.58	1.42	17	متوسط
6	لست متفانلاً بمستقبلي.	3.56	1.4	18	متوسط
24	أمتلك القدرة على التأثير على مجريات الأحداث بشكل جيد.	3.49	1.17	19	متوسط
7	أجد بأن معظم الأشياء مسلية.	3.46	1.12	20	متوسط
22	أشعر بعدم وجود معنى أو هدف لحياتي.	3.25	1.38	21	متوسط
5	أستيقظ وأنا أشعر بعدم الراحة.	3.15	1.26	22	متوسط
10	لا أشعر أن العالم مكان جيد	3.13	1.24	23	متوسط
1	أشعر بعدم الرضا عن أسلوب حياتي.	2.92	1.17	25	متوسط
25	أشعر بالملل بسرعة مع الآخرين.	2.76	1.27	26	متوسط
14	هناك فجوة بين ما أود أن أفعله وما فعلته.	2.59	1.11	27	متوسط
	المجموع الكلي	3.45	.62		متوسط

تبين من جدول (2) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس للسعادة النفسية بلغ (3.45)، والانحراف المعياري (0.62). وبمستوى متوسط، بينما ترواح المتوسط الحسابي لفقرات السعادة النفسية ما بين (2.59 - 4.18). أما فيما يخص الفقرات تبين أن الفقرة رقم (4) والتي تنص "لدي مشاعر إيجابية تجاه الآخرين" فقد جاءت بالمرتبة الأولى حيث بلغ متوسطها الحسابي (4.18) وانحراف معياري (0.94)، وبمستوى مرتفع، كما جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص "أشعر أن الحياة قيمة لي" بالمرتبة الثانية، فقد بلغ متوسطها الحسابي (4.13) وانحراف معياري (0.94) وبمستوى مرتفع، فيما جاءت الفقرة رقم (14) والتي تنص "هناك فجوة بين ما أود أن أفعله وما فعلته." بالمرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط حيث بلغ متوسطها الحسابي (2.59) وانحراف معياري (1.11).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، الذي نصّ على: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية"؟

للإجابة عن السؤال استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للكشف عن العلاقة مستوى التعاطف الذاتي، والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة بلغ (**0.634). وبمستوى دلالة (0.01) وهي قيمة دالة إحصائية وحيث أن قيمة معامل الارتباط جاءت موجبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مقياس التعاطف الذاتي والسعادة النفسية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، الذي نصّ على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي تعزى لمتغيري الجنس والكلية"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وجدول (3) يبين النتائج.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعاطف الذاتي تبعاً لمتغيرات الدراسة الجنس والكلية

الجنس	الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	العلمية	3.33	.64
	الإنسانية	3.68	.69
إناث	العلمية	3.99	.51
	الإنسانية	4.02	.48

تبين من جدول (3) وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة على المقياس التعاطف الذاتي وفقاً للمتغيرين الجنس والكلية ولبيان دلالات الفروق إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): تحليل التباين الثنائي لدلالة الفرق بين متوسطات التعاطف الذاتي تبعاً لمتغيري الجنس والكلية للتعاطف الذاتي

التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	16.846	1	16.846	.140	.708
الكلية	175.481	1	175.481	1.462	.227
الكلية * والجنس	.200	1	.200	.002	.967
الخطأ	47541.424	397	120.054		
المعدل الكلي	47,733,951	400			

تبين من خلال تحليل البيانات في جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات الطلبة على مقياس التعاطف الذاتي يعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة ف (1.40) ومستوى الدلالة بلغت (0.708). وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الكلية حيث بلغت قيمة ف (1.462) ومستوى الدلالة (0.227)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).
خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس. الذي نصّ على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السعادة النفسية تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟"

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسعادة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس والكلية

الجنس	الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	العلمية	3.20	.61
	الإنسانية	3.53	.66
إناث	العلمية	3.8	.49
	الإنسانية	3.9	.46

تبين من جدول (5) وجود فروق ظاهرية بين قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة على مقياس السعادة النفسية وفقاً للمتغيرين الجنس والكلية ولبيان دلالات الفروق إحصائياً تم استخدام تحليل التباين الثنائي وجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6): تحليل التباين الثنائي لدلالة الفرق بين متوسطات السعادة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والكلية

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	3.705	1	3.705	.026	.872
الكلية	24.890	1	24.890	.175	.676
الكلية والجنس	1.665	1	1.665	.012	.914
الخطأ	56203.964	397	141.929		
المعدل الكلي	56,234,224	400			

تبين من خلال تحليل البيانات في جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس السعادة النفسية تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة ف (0.026) ومستوى الدلالة بلغت قيمتها (0.872). وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الكلية حيث بلغت قيمة ف (0.175) ومستوى الدلالة بلغت قيمتها (0.676). وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

النتائج وتفسيرها:

تبين من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للتعاطف الذاتي والسعادة النفسية من الجدول وجود ارتباط بين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية بلغ (**634). بمستوى دلالة (0.01) وهي قيمة دالة إحصائيًا وحيث أن قيمة معامل الارتباط جاءت موجبة مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات مقياس التعاطف الذاتي والسعادة النفسية.

ويعزى ذلك أن التعاطف الذاتي يؤدي إلى السعادة النفسية لدى الإنسان وخاصة عند الطلبة الجامعيين فكلما كان الطالب متعاطف ذاتيًا فإن ثقته بنفسه تجلب له السعادة النفسية والأمل، وتخطيه الصعوبات مهما قست عليه الأيام لذا عليه أن يتسامح مع نفسه ليحقق ما تصبو له نفسه وتعاطفه مع الذات فيؤدي إلى السعادة النفسية في حياة الطالب وهذه العلاقة كانت من خلال الدراسة قوية لأن الطالب إذا تصالح مع نفسه استطاع تخطي الصعاب وعاش بسعادة وسارت حياته بكل سهولة ورضا، وفقًا لنيف (2003b)، فإن الصفات النفسية الإيجابية مثل الحكمة والسعادة والتفائل والانبساط والمسؤولية ترتبط بالتعاطف مع الذات. هذا يشير إلى أن التعاطف مع الذات يمكن أن يؤثر على طريقة رؤية الأفراد للأخريين ويحسن صحتهم النفسية. وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة راو (Rao, 2023) للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية بين المراهقين في الكليات شرق بنغالور، فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية. لكنها اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة روس (Rose, 2023) والتي توصلت إلى الكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية وضغوط الدراسة لدى طلبة الجامعة" في جامعة ولاية كاجايان، في ظل جائحة كوفيد-19. فقد أظهرت النتائج بوجود علاقة إيجابية قوية بين التعاطف مع الذات والسعادة النفسية، واتفقت مع دراسة سوتيروبولو وآخرون (Sotiropoulou, et al, 2023).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، الذي ينصّ على: هل توجد فروق ذات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التعاطف الذاتي تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟

تبين من خلال النتائج أن التعاطف الذاتي له تأثير ولصالح الكليات الإنسانية، بينما أكدت نتائج الدراسة على عدم وجود تأثير لمتغير الجنس، فقد تبين ان الاختلافات بين طلبة الكليات الإنسانية والعلمية غالبًا ما تعكس الفروقات في المتوسطات الحسابية فقد بلغت للكليات الإنسانية للإناث (96.38) بينما للذكور كانت (88.28) بينما العلمية للإناث كانت (95.94) وللذكور (79.90)، وقد يعاني طالب الكليات العلمية من قلق دائم مع نفسه بسبب طبيعة تخصصه التي تتطلب جهد دراسي كبير ووقت إضافي بالتالي قد يحمل مشاعر سلبية وقلق أكثر من الكليات الإنسانية. وإن طالب الكليات الإنسانية غالبًا ما يجد نفسه يتعامل مع محتوى دراسي يتسم بالتنوع ولكن بشكل عام أقل تعقيدًا من الكليات العلمية، مما ينعكس على عدد الساعات الدراسية ومستوى الضغط الدراسي. ومن خلال اتساع مجالات دراسته الإنسانية، ويمكن للطلاب في تلك الكليات الفهم الأعمق للجوانب النفسية والاجتماعية، مما يسهم في زيادة مستوى الثقافة العامة والتفاهم في هذه المجالات. على سبيل المثال، قد يكون لديه فهم أعمق لطبيعة البشر والمجتمع، وهذا يقلل من حدة الضغوطات التي قد يواجهها، إضافة إلى ذلك يعكس انخفاض مستوى تعقيدات ومتطلبات المساقات التطبيقية في التخصصات الكليات الإنسانية بالفارق في الضغط الدراسي بينه وبين الطالب الملتحق بالكليات العلمية. هذا الأمر يمنح طالب الكليات الإنسانية فرصة أكبر للتخصص في المواد التي تهتمه بشكل خاص والتي تحقق ميوله الشخصية. ونظرًا لهذه الظروف المختلفة للدراسة، تمكنه من الاستفادة من الوقت الإضافي الذي يحصل عليه لممارسة أنشطة ترفيهية وتطويرية، مما يعزز من توازنه النفسي ويسهم في تعزيز التعاطف الذاتي والرفاهية الشخصية والسعادة النفسية والمتعة والفرح في ظل فسحة من الوقت التي يتم بها وبالتالي، تعتبر أكثر تعاطفًا من طالب الكليات العلمية و نسبة شعوره الإيجابي وإحساسه بالتعاطف أكثر من طالب الكليات العلمية. واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة روز (Rose, 2023)، ودراسة سوتيروبولو وآخرون (Sotiropoulou, 2023).

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، الذي ينصّ على: هل توجد فروق ذات دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السعادة النفسية تعزى لمتغيري الجنس والكلية؟

وتبين من خلال التحليل عدم وجود فروق ذات دالة إحصائيًا لمقياس السعادة للجنس والكلية ولكن بناءً على نتائج المتوسطات الحسابية فقد بلغت للكليات الإنسانية للإناث (96.38) وللذكور كانت (88.28) بينما العلمية للإناث كانت (95.94) وللذكور (79.90)، ويعزو الباحث أن الإناث أكثر تكيّفًا من الذكور وكذلك الكليات الإنسانية لأن الإناث أقدر بالتحلي بالسعادة النفسية لديهم أكثر من الذكور لطبيعة المرأة وعاطفتها وشعورها بالأمل وتأقلمها بالواقع فتشعر بالسعادة النفسية والمرح والثقة بالنفس، بينما طالب الكليات العلمية قد يعاني من مستويات أعلى من الضغط النفسي نتيجة للطبيعة الشاقة ومتطلبات تخصصه التي تحتاج إلى الجهد والعطاء في العمل الدراسي والمخبري، حيث يواجه ضغوطًا كبيرة للتفوق في مواضيع محددة، ويحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت لاستيعاب المفاهيم العلمية وتطبيقها عمليًا، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعوره بالقلق والتوتر. علاوة على ذلك، يمكن أن تكون العلوم مجالات دراسية تتطلب التركيز الشديد والعمل الجاد لفهم موضوعات معينة، مما يتطلب استثمار وقت إضافي خارج الفصول الدراسية للقراءة والتجارب العملية، مما يعزز الضغط الدراسي. على الجانب الآخر، فإن طالب الكليات الإنسانية يمكن أن يواجه ضغوطات أقل في بعض الحالات، نظرًا لطبيعة المواد التي يدرسها والتي تتيح له فرصة لاستكشاف مفاهيم مختلفة بشكل أكبر دون الحاجة إلى التركيز المكثف للمواد العلمية، ومع ذلك، يجد نفسه أحيانًا يواجه تحديات مختلفة مثل الحاجة إلى القراءة الواسعة والتفكير النقدي في العديد من الآراء والمفاهيم المختلفة

في مجالاته، مما يشكل تحديًا مختلفًا ولكنه أقل ضغطًا دراسيًا في بعض الحالات مقارنة بالعلوم الصرفة. بشكل عام، تظهر الدراسات أن هناك اختلافات في مستوى الضغط الدراسي بين الكليات الإنسانية والعلمية، وهو ما يمكن أن يؤثر على تجاربه النفسية والعاطفية أثناء مرحلة دراسته الجامعية، وقد اختلفت الدراسة مع دراسة محمد (2022)، ودراسة القرعيش (2020).

وبناءً على النتائج توصي الدراسة بما يلي:

- تقديم برامج تعزيز السعادة النفسية والتعاطف مع الذات من أجل تحقيق الأداء الوظيفي الأمثل.
- عقد دورات بالتنسيق مع عمادة شؤون الطلبة للتعاطف مع الذات ورفع مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة.
- تشجيع الطلبة على التسجيل في النشاطات اللامنهجية الترفيهية لرفع مستوى السعادة النفسية لدى الطلبة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو عمشة، ابراهيم. (2013). *النكاء الاجتماعي والنكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. رسالة ماجستير جامعة الأزهر، غزة.
- إسماعيل، محمد المتولي وهلاي عمرو عبد الغني. (2020). *ممارسة الأنشطة الترويحية و علاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط*. *المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية*: (2020)، 14، 1-29.
- ثابت، حسن جمعة. (2021). *التعاطف مع الذات وعلاقته بالأبداع والابتكار لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة*. *مجلة إشراقات تنموية*: 27، 438-474.
- الجندي، نبيل جبرين؛ عبد تلاحمة، جبارة. (2017). *درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل*. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية-سلطنة عمان*: 11 (2)، 337-351.
- الحراسيس، والثوابية (2022). *المرونة المعرفية والثقة بالنفس وعلاقتهما بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية*. *المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية سلسلة العلوم الإنسانية*: 32 (1)، 1-13.
- الحري، جابر محمد. (2020). *التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية*. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*: 3، 230-255.
- الريماوي، محمد. (2006). *علم نفس العام*. دار المسيرة.
- الزبن، ممدوح. (2020). *السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم*. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*: 2(28) 251-269 P.
- ساير، فيصل خليف، الجاسر، مطلق فارس. (2019). *السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدي طلبة جامعة الكويت*. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة دار سمات للدراسات والأبحاث*: 8(12)، 47 – 64.
- السيادة، قدر. (2023). *القدرة التنبؤية للحساسية الانفعالية بالسعادة النفسية والتحصيل والأكاديمي لدى طلبة مؤتمنة*. رسالة ماجستير غير منشورة.
- صباح عايش، عمر خلف الشجيري، فتحي حمادي. (2022). *أحداث الحياة الشاقة وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعة في العراق والجزائر* (دراسة مقارنة). *Psychological Science*, 33(01A): 476 – 490.
- الضبيع، فتحي، عباس، اسماء. (2023). *الإسهام النسبي للتعاطف مع الذات في التنبؤ بالمعتقدات ما وراء المعرفية للاجترار النقدي الذاتي لدى طلبة الجامعة المعرضين للخطر أكاديميًا*. *مجلة سوهاج لشباب الباحثين*: 3(1)، 288-317.
- عبيدي، عفرأ. (2017). *الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات*. *مجلة العلوم الاجتماعية*: 26(26)، 41-55.
- العصافرة، إيهاب علي. (2019). *التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية*. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*: 27 (6)، 837-855.
- الغامدي، خالد بن عبد الرزاق. (2022). *التعاطف مع الذات وعلاقته بالكمالية التوافقية واللاتوافقية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء الفروق في النوع*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*: (66)، 17 – 106.
- فادي سماوي، حسان شاهين. (2021). *السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن*. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية*: 35، 2021 7.
- قاسم، أمينة وعبدالله، سحر. (2018). *السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة سوهاج*. *المجلة التربوية*: 53(3)، 80-145.

- قاسم، محمود. (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، جامعة سوهاج، *المجلة التربوية*: 53 (98).
- القرعيش، إيمان. (2022). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*: 14(4)، 176-139.
- المحضر، اريج. (2022). التعاطف مع الذات وعلاقته بالقلق والشعور الإيجابي والسلبي في ظل جائحة كورونا المستجد لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية جامعة الملك خالد*: 9(1) 163-127.
- محمد، احمد؛ بوبعیده، منصور والصادي، أنور. (2022). مستوى السعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة مصراتة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*: 2(2)، 66 – 49.
- محمد، إيمان. (2023). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم*: 15، 348-287.
- معشي، محمد. (2016). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة والأمل لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة جازان. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*: 93، 334- 283.
- نوفل، مرام محمد شكري. (2019). *التعاطف الذاتي وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من كبار السن في محافظة الخليل*. رسالة ماجستير. جامعة الخليل، فلسطين.
- الوليدي، علي. (2017). البيقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*: (28)، 41-68.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alhuthil, R., Alshiban, S., Alqarni, A., Alshalawi, M., Alhaqbani, L., & Abusalih, H. (2022). Level and Associated Factors Predicting Happiness Among Princess Nourah University Students in Saudi Arabia During Covid-19 Pandemic. *Bahrain Medical Bulletin*, 44(2).
- Fong, M., & Loi, N. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51, 431- 441. [CrossRef]
- Goetz, JL, Keltner, D. & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull.* 136(3), 74-351. [CrossRef]
- Hadfield (2012). *Brilliant Positive Thinking*. Pearson UK.
- Hassan, W. (2009). *Empathy and Its Relationship to Self-Esteem, Egocentrism and Perception of Family Cohesion among University Students*, (Unpublished Master Thesis). Ain shams University, Egypt.
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudemonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196–221. [CrossRef]
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4713-4716. [CrossRef]
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74, 193-218. [CrossRef]
- Neff, K. D., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook*. New York, NY: The Guilford Press.
- Neff, K., & Dahm, K. (2015). *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. New York: Springer.
- Neff, K., Whittaker, T., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607. [CrossRef]
- Neff, KD. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. [CrossRef]
- Rao, K. (2023). A Study of Self-Compassion and Psychological Wellbeing Among Adolescence. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 1536-1546.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

- Rose E, D., & Sambrana. (2023). Self-Compassion, Psychological Well-Being and Academic Stress of College Students. *International Journal of Arts and Social Science*, 6(8).
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. [CrossRef]
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well-Being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35, 459-486. [CrossRef]
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Sotiropoulou, K., Patitsa, C., Giannakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C., & Tsitsas, G. (2023). Self-Compassion as a Key Factor of Subjective Happiness and Psychological Well-Being among Greek Adults during COVID-19 Lockdowns. *International journal of environmental research and public health*, 20(15), 6464-6468. [CrossRef]
- Unger, M. (2016). *The Relationship between Self-Compassion, Sleep Quality, and Perceived Stress among Undergraduate and Graduate Students*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pennsylvania, Georgia.
- Williamson, J. (2020). Effects of a self-compassion break induction on self-reported stress, self-compassion, and depressed mood. *Psychological Reports*, 123(5), 1537-1556. [CrossRef]
- winnicott, D. W. (1990). *The Piggle: An Account of the Psychoanalytic Treatment of a Little Girl*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the Development of Self-compassion in Adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109-112. [CrossRef]
- Yip, V. T., & Tong MW, E. (2020). Self-compassion and attention: self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 1-17. [CrossRef]
- Zimmerman, M. (2007). *Enjoying Life: Behold the New Lets Just enjoy! Theory of Life*. <http://www.suite101.com/content/let-s-just-enjoya11111>.

تالئاً: رومنة المراجع العربية:

- Abw 'Emshh, Abrahym. (2013). Aldka' Alajtma'ey Waldka' Alwjdany W'elaqthma Balsh'ewr Bals'eadh Lda Tlbh Aljam'eh Fy Mhafzh Ghzh. *Rsalh Majystyr Jam'eh Alazhr, Ghzh*.
- Aldb'e, Fthy, 'Ebas, Asma'. (2023). Alesham Alnsby Llt'eatf M'e Aldat Fy Altnb'e Balm'etqdat Ma Wra' Alm'erfyh Llajtrar Alnqdy Aldaty Lda Tlbh Aljam'eh Alm'erdyn Llkht Akadymyana, Mjllh Swhaj Lshbab Albahthyn: 3(1), 288-317.
- Al'esafrrh, Eyhab 'Ely. (2019). Alt'eatf Aldaty W'elaqth Balahtmam Alajtma'ey Lda Tlbh Aljam'eh Alardnyh. Mjllh Aljam'eh Alaslmyh Lldrasat Altrbwyh Walnfsyh: 27 (6), 837-855.
- Alghamdy, Khalid Bn 'Ebd Alrzaq. (2022). Alt'eatf M'e Aldat W'elaqth Balkmalyh Altwafqyh Wallatwafqyh Wb'ed Asalyb Mwajhh Aldghwt Alnfsyh Lda Tlbh Aljam'eh Fy Dw' Alfrwq Fy Alnw'e. Mjllh Al'elwm Alensanyh Walajtma'eyh: (66), 17 – 106.
- Alhrasys, Walthwabyh (2022). Almrwnh Alm'erfyh Walthqh Balnfs W'elaqthma Bals'eadh Alnfsyh Lda Tlbh Jam'eh Altfylh Altqnyh. Almjllh Alardnyh Ll'elwm Alttbyqyh Sslh Al'elwm Alensanyh: 32 (1), 13-1.
- Alhrby, Jabr Mhmd. (2020). Alt'eatf M'e Aldat W'elaqth Balahtraq Alakadymy Lda Tlbh Almrhlh Althanwyh. Mjllh Shbab Albahthyn Fy Al'elwm Altrbwyh: 3, (3), 255-230.
- Aljndy, Nbyl Jbryn' :Ebd Tlahmh, Jbarh. (2017). Drjat Alsh'ewr Bal'eafyh Alnfsyh Lda Tlbh Aljam'eat Alflstynyh Fy Mhafzh Alkhlyl. Mjllh Aldrasat Altrbwyh Walnfsyh-Sltmh 'Eman: 11 (2), 337-351.
- Almhdar, Aryj. (2022). Alt'eatf M'e Aldat W'elaqth Balqlq Walsh'ewr Aleyjaby Walsby Fy Zl Ja'ehh Kwrwna Almustjd Lda Tlbh Aljam'eh. Mjllh Al'elwm Altrbwyh Jam'eh Almlk Khalid: 9(1) 127- 163.

- Alrymawry, Mhmd. (2006). 'Elm Nfs Al'eam. Dar Almsyrh.
- Alsayadh, Qdr. (2023). Alqdrh Altnb'eyh Llhsasyh Alanf'ealyh Bals'eadh Alnfsyh Walthsyl Walakadymy Lda Tlbh M'eth. Rsalh Majstyr Ghyr Mnshwrh.
- Alwlydy, 'Ely. (2017). Alyqzh Al'eqlyh W'elaqtha Bals'eadh Alnfsyh Lda Tlbh Jam'eh Almlk Khald. Mjhl Jam'eh Almlk Khald Ll'elwm Altrbwyh: (28), 41-68.
- Alzbn, Mmdwh. (2020). Als'eadh Alnfsyh W'elaqtha Bmstwa Altmwh Lda Tlbh Aljam'eh Alardnyh Almtwq'e Tkhryhm. Mjhl Aljam'eh Aleslamy Ldrasat Altrbwyh Walnfsyh: 2(28) P 251-269.
- Ebydy , 'Efra'. (2017). Alshfqh Baldat Lda Tlbh Aljam'eh Fy Dw' B'ed Almtghyrat, Mjhl Al'elwm Alajtma'eyh: 26(26) , 41-55.
- Esmayyl, Mhmd Almtwly Whlaly 'Emrw 'Ebd Alghny. (2020). Mmarsh Alanshth Altrwyhyh W 'Elaqtha Bals'eadh Alnfsyh Lda Tlab Jam'eh Dmyat. Almjhl Al'elmyh Llrbhyh Albdnyh W Alryadyh: (2020)14, 1-29.
- Fady Smawy, Hsan Shahyn. (2021). Als'eadh Alnfsyh W'elaqtha Bmstwa Altmwh Lda Tlbh Mdars Almlk 'Ebd Allh Althany Lltmyz Fy Alardn. Mjhl Jam'eh Alnjah Llabhath Al'elwm Alensanyh: 35, 7 2021.
- M'eshy, Mhmd .(2016). Al'ewaml Alkhms Alkbra Lshkhsyh W'elaqtha Bkl Mn Als'eadh Walaml Lda Tlbh Aldrasat Al'elya Bjam'eh Jazan. Mjhl Klyh Altrbyh Balzqazyq: 93 , 283-334.
- Mhmd, Ahmd .Bwb'eydh, Mnswr Walsady, Anwr. (2022). Mstwa Als'eadh Alnfsyh Lda 'Eynhen Mn Tlbh Jam'eh Msrath Fy Dw' B'ed Almtghyrat Aldymghrafy. Mjhl Drasat Al'elwm Alensanyh Walajtma'eyh: 2(2), 49 – 66.
- Mhmd, E. Man. (2023). Ajtrar Alafkar W'elaqth Balt'eatf M'e Aldat Lda 'E. N. Mn Tlbh Aljam'eh. Mjhl L. H Aladab Jam'eh Alf. Wm: 15, 287-348.
- Nwfl, Mram Mhmd Shkry. (2019). Alt'eatf Aldaty W'elaqth Bfa'elyh Aldat Lda 'Eynh Mn Kbar Alsn Fy Mhafzh Alkhlyl. Rsalh Majstyr. Jam'eh Alkhlyl, Flstyn.
- Qasm, Amnh W'ebdallh, Shr. (2018). Als'eadh Alnfsyh Fy 'Elaqtha Balmrwnh Alm'erfyh Walthqh Balnfs Lda 'Eynh Mn Tlbh Aldrasat Al'elya Bjam'eh Swhaj. Almjhl Altrbwyh: 53(3),80-145.
- Qasm, Mhmwd. (2018). Als'eadh Alnfsyh Fy 'Elaqtha Balmrwnh Alm'erfyh Walthqh Balnfs Lda 'Eynh Mn Tlbh Aldrasat Al'elya,, Jam'eh Swhaj, Almjhl Altrbwyh: 53.98)
- Sayr, Fysl Khlyf, Aljasr, Mtlq Fars. (2019). Als'eadh Alnfsyh W'elaqtha Btqdyr Aldat Walmrwnh Alm'erfyh Ldy Tlbh Jam'eh Alkwy. Almjhl Altrbwyh Aldwlyh Almtkhssh Dar Smat Ldrasat Walabhath: 8(12), 47 – 64.
- Sbah 'Eaysh, 'Emr Khlf Alshjyry, Fthy Hmady. (2022). Ahdath Alhyah Alshaqh W'elaqtha Balt'eatf Aldaty Lda Tlbh Aljam'eh Fy Al'eraq Waljza'er (Drash Mqamh). Psychological Science, 33(01a..490 – 476
- Thabt, Hsn Jm'eh. (2021). Alt'eatf M'e Aldat W'elaqth Balabda'e Walabtkar Lda Tlbh M'eahd Alfnwn Aljmylh. Mjhl Eshraqat Tnmwyh: 27, 438-474.