

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

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 والتي تمثلت فى (الوحدة النفسية ، العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة، ضعف المسؤولية 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

مقدمة

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-Compassion ، وتظهر الأدلة التجريبية لبعض الدراسات ومنها دراسة رياض نايل العاسمى (٢٠١٤) ، دراسة بليث وآخرين (Bluth,etal.,2016) ، 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 النفسى 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 الأهمم وانفعالاتهم ، بينما ينظر إليها البعض الآخر على أنها عامل ذاتى يتضمن رافة 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 إيجابياً نحو الذات ، إلا أنهما يختلفان فى وجوه عديدة حيث إن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بدون إصدار أحكام والتي تربط الذات بالآخرين ، بينما يستند تقدير الذات إلى التقييمات الإيجابية للذات والتي تميل إلى فصل الذات عن الآخرين ، أيضاً تكون الشفقة بالذات مناسبة عندما يميل تقدير الذات إلى التعثر والإخفاق أو الاضطراب ، أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقص وعندئذ تظهر الشفقة بالذات والتي 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 والنصح 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 ومطلباً 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 هناك 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 السلبى 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 النوبى على (٢٠١٠ ، ٩٥) إلى أن المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الشباب تتمثل فى: الشعور بالعزلة ، حيث يغرق الشاب فى عالم افتراضى يمكن أن يودى به إلى الانفصال عن حياته الواقعية وقد يودى هذا الشعور إلى حالات من القلق ، الاكتئاب ، واضطراب المزاج ، وكذلك التقصير فى واجبات الأهل وقلة تفاعله مع الأحداث القريبة منه داخل المنزل نفسه. وأيضاً العلاقات العاطفية المشوهة والتى تودى إلى الضياع النفسى لعدم وجود الاتصال المباشر مع الطرف الآخر ، وكذلك انخفاض مستوى التحصيل الدراسى 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 يودى إلى سهولة تأثره بما يحيط به ، كما أصبحت وسائل ومواقع التواصل الاجتماعى اليوم من المؤسسات التى تلعب دوراً مهماً 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 لا ينعكس سلباً 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 برائن الاضطرابات والأمراض النفسية .

وقد تنبه العديد من الباحثين والدارسين فى مجال الصحة النفسية إلى دراسة التأثير السلبى لوسائل التواصل الاجتماعى والمشكلات الناتجة عنه ومن تلك الدراسات دراسة كل من نيفين محمد المهدي (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 الإلكتروني، الانسحاب الاجتماعى، اضطراب الشخصية نتيجة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى .

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

وتعد الشفقة بالذات إحدى مؤشرات التفكير الإيجابي للفرد فهي 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 (2007 B:140) Neff 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 النفسى للتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية التى تعتمد على توعية الفرد بمشكلاته ، ومساعدته على التفكير الإيجابي فى تلك المشكلات وإدراك أنها جزء من الحياة الاجتماعى بصفة عامة ، أى أن الشفقة بالذات هى دافع تحفيزى 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 الاجتماعى ، 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 الاجتماعى وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين سوء التوافق النفسى والانحراف الاجتماعى ، فكثيراً من الانحرافات الاجتماعى تعد تعبيراً عن مشاعر الفشل وسوء التوافق وهروباً من واقع مؤلم يعيش فيه الفرد . (Muzafer,2009 : 132).

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

ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث فى السؤال الرئيسى التالى :

ما العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي 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 (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) وبعض المشكلات النفسية (الوحدة النفسية، العلاقات العاطفية السلبية ، أحلام اليقظة) والاجتماعية
- (ضعف المسؤولية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعي) الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي 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 الاجتماعي 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 الاجتماعي.
- ٤- الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وأبعادها وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي 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 إيجابى 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 إجرائياً 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 دراساتهما 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 بدلاً من 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 النفسى 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 المسؤولية وينعكس ذلك فى صورة اضطراب سلوكى يعيق الطالب عن التوافق السوي وتحقيق أهدافه " وتتمثل المشكلات الاجتماعية فى البحث الحالى فى(ضعف المسؤولية الاجتماعية ، الانفصال الاجتماعى) ويعبر عنها إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك بالبحث الحالى :

- ضعف المسؤولية 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 ، وبدون هدف محدد كما أشارت نتائج الدراسات ومنها دراسة عدنان الفرخ (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 لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff &Roos,2009:25) .

كما تعرف الشفقة بالذات بأنها حالة داخلية يشعر بها الفرد عندما يتعرض لعواقب وصعوبات تستلزم منه ضرورة التوافق معها ، ومن ثم فهي تعد إحدى سمات وخصائص الشخصية السوية للفرد والتي 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 والتي تتمثل فى شعوره الدائم بالرضا والسعادة والتفاؤل وقدرته على تجاوز الضغوط والمحن المختلفة بما لا ينعكس 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 (2011) Neff 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 معاشة الفرد للخبرة المؤلمة بشكل متوازن .

العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المتغيرات.

أظهرت نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة نيف (2007A) Neff ، 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 إريك وآخرين (Elic, etal., 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من الشفقة بالذات والصمود النفسي والكفاءة الذاتية للفرد .

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

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

كما اهتمت بعض الدراسات بدراسة الفروق بين كل من الذكور والإناث فى مفهوم الشفقة بالذات ومنها دراسة فيليب (2011) Filip والتي 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 (Anna.etal.,2018) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى الشفقة بالذات .

كما أشارت نتائج دراسة ميفين وآخرين (Meifen,etal., 2011) 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 Neff العديد 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 (Neff ,etal.,2007B) ودراسة فيليب (2011) Filip ، ودراسة كارين وآخرين (Kareen, Etal.,2016)

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 الإيجابى عند المرور بتلك المواقف للوصول إلى حلول للمشكلات بعيداً 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 (Anna.etal.,2018) 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 لديه 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 والضغط 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 عفرأ إبراهيم العبيدي (٢٠١٧ : ٤٥) إلى أن الشفقة بالذات هى قضية مشاركة بين الفرد والآخرين حيث يشارك الفرد الآخرين فى الأهم وهم يشاركونه أيضاً بإيجابية ، 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 دائماً 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 بدلاً 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).

ووفقاً 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 أمى (2017) Amy 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 لا عقلانية قد تؤثر سلباً على تفاعله مع تلك المواقف .
- ٢- مكون وجدانى : ويقصد به تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين فى المواقف المؤلمة .
- ٣- مكون نفسى : ويتمثل فى رغبة الفرد فى التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التى قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة.
- ٤- مكون إجرائى : ويقصد به استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للمشكلات والمواقف المؤلمة .

ثانياً : 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 سواءً الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية التي قد تحدثها ، ومع تزايد الإقبال على شبكة الإنترنت وسوء استخدامها متمثلاً فى قضاء وقت طويل ظهر ما يسمى الإدمان الإلكتروني واتجهت الدراسات إلى محاولة التعرف على الآثار السلبية المترتبة عليه

(محمد النوبي على ، ٢٠١٠ ، ٦٩) .

وتختلف المشكلات التي يواجهها الشباب من حيث نوعها ومستوى صعوبتها وتأثيراتها فهناك مشكلات جسدية وأخرى عاطفية ، ومشكلات انفعالية ، وسلوكية ، ونفسية ، وكذلك مشكلات اجتماعية ، ومع هذا التنوع والاختلاف بين أنماط تلك المشكلات إلا أن الفصل بينها ودراساتها بصورة منفردة يعترضه العديد من الصعوبات نظراً 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 التي أثارت كثيراً من فضول واهتمام الباحثين ، وقد أجريت 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 يؤدي كلٌ منها للآخر بمعنى أنه قد يكون الإفراط فى استخدام الإنترنت 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 هي اضطراب يعانى منه الفرد العادى فى حياته اليومية ، ولا تصل إلى درجة المرض النفسى ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يستقل أمرها وتتحوّل إلى عصاب أو ذهان أو على الأقل حتى لا تحوّل دون النمو النفسى السوى وتحقيق الصحة النفسية

(حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ٤٠٣) .

كما أن المشكلة النفسية هي 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 مظهره 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 الفرد فى 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 الباقي (٢٠١٤ ، ١١٣) إلى أن المشكلة أو الاضطراب النفسى 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 ، العدوان .

وتعرف 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).

وينظر للمشكلات النفسية على أنها عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته ورغباته وتحقيق أهدافه الأمر الذى يؤدى إلى حالة من سوء التوافق النفسى والذى تبدو مظهره فى القلق ، التوتر ، الخوف ، التبدل 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 الأسرى ، وأنماط الرعاية الوالدية سواء الإيجابية أو السلبية وكذلك التطور التكنولوجى
- أسباب اجتماعية : وتتمثل فى الفقر و الانفصال الأسرى ، 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 وما لا يرغبه ، وبين ما يرغبه المجتمع والأسرة والبيئة من ناحية ، وما يتطلبه 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 كلٌّ من على أحمد مصطفى و فتحي حسن سند (٢٠١٥ ، ٢٦٢) إلى أن المشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة قد تنتج عن بعض العوامل الاجتماعية والثقافية والتي 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 المنصوري (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 المسؤولية ، نقص الثقة بالنفس ، الخوف ، 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 فى 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 التي 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 والتي 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 هي انحراف واقعى عن القاعدة الاجتماعية التي 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 النفسى الذى يصاحبه تعاسة أو شقاء أو عدم ارتياح نتيجة لعدم إشباع هذا السلوك لدوافع الفرد ورغباته

(Diana ,2010,35).

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

بينما أشار كل 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 ونتاجه ومن درجة تكيفه مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، كما أنها مفهوم يطلق على مشاعر الفرد فى المواقف المختلفة التى تتمثل فى الضيق ، القلق ، التردد إزاء علاقاته مع الآخرين فى المنزل أو العمل أو المدرسة أو الجامعة حيث تفنقر 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 المهني ، الضغوط الاجتماعية ، تصارع القيم ، الإدمان الإلكتروني ، 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 والهيكلي المجتمعي ، 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 يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية التى 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 المنصوري (٢٠٠٩) ، دراسة محمد صبري النمر (٢٠١٠) ، ودراسة عامر عمر عمر (٢٠١٥) إلى بعض المشكلات الاجتماعية لدى الشباب والمراهقين والناطقة عن أسباب نفسية وبيئية ومنها السرقة ، الغش ، الانحراف السلوكي ، الجرائم الجنسية ، المخدرات ، الانسحاب الاجتماعى ، ضعف المسئولية الاجتماعية ، السلبية ، الإهمال ، 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 والناجمة عن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعى وتتمثل تلك المشكلات فى (الانفصال الاجتماعى – ضعف المسؤولية 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) التى 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 والرفاه النفسى 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 والرفاه النفسى .

كما قام فيليب (Filip (2011 بإجراء دراسة للتعرف على فعالية تنمية مفهوم الشفقة بالذات وأبعاده المختلفة لدى عينات كLINIكية 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 بالذات 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 (Joana,etal., (2016) دراسة للتحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس نيف (2003) Neff بأبعاده ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦١) فرداً ممن يعانون من بعض الاضطرابات ومنها (اضطراب الشخصية الحدية ، اضطراب القلق ، تناول الطعام الفوضى ، السلوك الاجتماعى غير السوى) وتم تقسيم أفراد العينة إلى (٥٦) من الذكور و (٣٠٥) من الإناث بمتوسط عمر زمنى (٢٣,١٩) سنة ، 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 (Karen,etal.,(2016) 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 الأكاديمي لدى الطالب المعلم ، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فى الشفقة بالذات ، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الشفقة بالذات الصورة المصورة إعداد نيف (Neff,etal.(2011) تعريب الباحث، ومقياس الصمود والإرهاق الأكاديمي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من البعد الإيجابي للشفقة بالذات والصمود الأكاديمي ، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات فى البعد الإيجابي والبعد السلبي للشفقة بالذات .

كما هدفت دراسة إدوارد وآخرين (Edward,etal.(2017) 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 (Zenab & Tammy (2018) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والتقييمات الذاتية لدى طلاب الجامعة من خلال مقارنة أدائهم بأداء أقرانهم مما قد يؤثر سلبيًا 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 (Rachel,etal., (2018) 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 والتي 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 المترددى 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 الإنترنت 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 هي (القلق الاجتماعى ، الإحباط الاجتماعى ، نقص الدافعية) وتوصلت النتائج إلى أن من أسباب تلك المشكلات نقص الرعاية الأسرية ، الإدمان الإلكتروني ، 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 يؤدي إلى زيادة فرصة التعرض للاضطراب النفسي ، كما أن الإناث يعانون من اضطرابات نفسية أكثر من الذكور نتيجة لإدمان الإنترنت .

بينما هدفت دراسة إيمان محمد الطائي (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 الإنترنت 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 النفسى 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 والناجئة عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعى بعدد محدد من المشكلات التى 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 (2003) Neff 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 لتحديد لها 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 ، الخوف ، 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 ، الأدبى) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعه) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة
- ٢- تختلف المشكلات النفسية والاجتماعية كدرجة كلية اختلافا دالاً إحصائياً باختلاف كل من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبى) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعه) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة .
- ٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً 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) طالبا وطالبة من الشعب الأدبية ، (٨٩) طالبا وطالبة من الفرقة الأولى ، (٧١) طالبا وطالبة من الفرقة الرابعة ، بمتوسط عمر زمنى (١٩،٦٧) وانحراف معيارى (٢,٨) .
- ج- العينة الأساسية .

تكونت العينة الأساسية للبحث من (٣٢٠) طالبا 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

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

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 الاجتماعي .

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 الإطلاع 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 التى تمثلت فى (اللطف بالذات ، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية).
- ٣- إعداد مقياس الشفقة بالذات فى صورته الأولية التى تكونت من ثلاثة أبعاد هى اللطف بالذات ١٠ عبارات ، 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 اللفظي ، وتم وضع مفتاح للتصحيح (دائماً – 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 والرابعة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس ووضع فى صورته النهائية .
- ٥- أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على حذف بعض العبارات التى 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 التى 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) ، وبالتالي فإن الدرجة العظمى للمقياس هى ٩٠ ، وأقل درجة يحصل عليها الطالب هى ٣٠ .

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات .أولاً : صدق المقياسالصدق 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 فأفسر 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 وهي (٠,٧) ، واتضح بعد التحقق من ارتفاع معاملات الارتباط المستقيم بين عبارات المقياس، وإجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملى وتوجد هذه الاختبارات في حزمة SPSS. وهى : اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية IRI 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 (٠,٠٠١) ، 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 مرتفعاً (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 العاملى، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Principal Components ، وقد أفضى إلى استخلاص ثلاثة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax . فكانت جميع التشعبات دالة الحد المقبول للتشعب (٠.٣٠) وكانت عدد العوامل المستخلصة (٣) عوامل ، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتي 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 الثانى	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	أقبل جميع عيوبى.	٠.٣١٣		
٥	أقبل نقد الآخرين لشخصيتى بصدر رحب.	٠.٥٥٠		
٦	عندما أمر بمشكلات نفسية أحاول أن أكون رقيقا 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 بالرفقة والحساسية مع ذاتى عندما أمر بموقف معاناة.	٠.٤٩٧		
١١	لدى قناعة أن جميع البشر يخطئون.	٠.٦٨٢		
١٢	أخطائى 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 نفسى 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 بموضوعية.	٠.٥١٨		
٢٥	أسعى للتعرف على أسباب فشلى فى أداء 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 رئيسى فى حدوث بعض مشكلاتى وأسعى لإيجاد 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 الثانى لمقياس الشفقة بالذات تشبع عليه (١٠) عبارات ، وتراوحت قيم التشبع بين (٠.٣٨٨ - ٠.٧٣٠) 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 التكويني 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	--	—	—
الإنسانية المشتركة	٠.٦٩٤	--	—
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 الداخلى 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

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

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

اليقظة العقلية		الإنسانية المشتركة				اللطف بالذات	
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
الثبات	العبارة	الثبات	العبارة	الثبات	العبارة	الثبات	العبارة
٠,٨٠٤	٢٦	٠,٨٣٩	٢١	٠,٧٨٩	١٦	٠,٨٤٥	١١
٠,٨٢٧	٢٧	٠,٧٩٤	٢٢	٠,٨٢٧	١٧	٠,٨٤٦	١٢
٠,٨٤٨	٢٨	٠,٨٥٦	٢٣	٠,٨١٦	١٨	٠,٨١٩	١٣
٠,٨٣١	٢٩	٠,٨٤٦	٢٤	٠,٨١٦	١٩	٠,٨٢٧	١٤
٠,٧٣٩	٣٠	٠,٨٣٧	٢٥	٠,٨١٨	٢٠	٠,٨٢٢	١٥

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات مفردات المقياس معاملات ثبات مقبولة ، وأن معامل ألفا لكل مفردة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل والتي 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

التجزئة النصفية		معاملات الثبات المعياري	معامل ثبات ألفا	أبعاد الشفقة بالذات
معامل	معامل الارتباط			
٠,٨٦٩	٠,٧٨١	٠,٨٦٢	٠,٨٦١	اللطف بالذات
٠,٨٠٩	٠,٧٧٣	٠,٨٧٣	٠,٨٧٢	الإنسانية المشتركة
٠,٨٨٢	٠,٧٨١	٠,٨٦٨	٠,٨٦٩	اليقظة العقلية
٠,٨٨٤	٠,٧٨٩	٠,٨٨١	٠,٨٨٤	الدرجة الكلية

٥- يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما يتضح أيضاً 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 (دائماً ، أحياناً ، أبداً) 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 النوبى 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) وانحراف 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 المسؤولية الاجتماعية	%٩٥
٢	العلاقات العاطفية السلبية	%٩٢	٢	الانفصال الاجتماعى	%٩٠
٣	أحلام اليقظة	%٩٢	٣	كثرة المشكلات الأسرية	%٤٢
٤	الإدمان الإلكتروني	%٥٢	٤	انتشار السلوك العدوانى	%٤٠
٥	الصددمات النفسية	%٣٤	٥	تدنى القيم الأخلاقية	%٣٧
٦	الخوف من الاختلاط	%٣٢	٦	انتشار السلوك الفوضى	%٣٦
٧	التقليد الأعمى	%٢٦	٧	انتشار الشائعات	%٢٦
٨	ضعف الثقة بالنفس	%٢٥	٨	انخفاض مستوى الإبداع والإنجاز	%١٥
٩	تبلد المشاعر	%١٦			
١٠	الانسياق الفكرى	%١٥			

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

٥- صياغة مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة فى صورته الأولية والتي 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 المسؤولية الاجتماعية) ١٣ عبارة ، البعد الخامس (الانفصال الاجتماعى) ١٠ عبارات .

- ٦- تم تطبيق المقياس فى صورته الأولية على عينة دراسة الخصائص السيكمترية لأدوات البحث وعددها (١٦٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية بالفرق الدراسية الأولى والرابعة وذلك لحساب صدق وثبات المقياس ووضع فى صورته النهائية .
- ٧- أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكمترية للمقياس على حذف بعض العبارات والتي 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 المسؤولية الاجتماعية ، وعبارة واحدة من البعد الخاص بالانفصال الاجتماعى .
- ٨-٨- تم وضع المقياس فى صورته النهائية والتي 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 اليقظة وعدد عباراته (٧) ، وتمثله أرقام (١٨-٢٤) .
- - البعد الرابع : ضعف المسؤولية 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 ما بين ثلاث بدائل ، نادرا (٣ درجات) ، أحيانا (درجتان) ، نادرا (درجة واحدة) ، فيما عدا البعد الخاص بضعف المسؤولية الاجتماعية يتم تقدير الدرجات بطريقة عكسية حيث يحصل الاختيار دائما على درجة واحدة ، أحيانا درجتان ، نادرا ثلاث درجات ، وبالتالي تصبح الدرجة العظمى للمقياس ١٣٥ ، وأقل درجة ٤٥ .

الخصائص السيكمترية 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 الجزئى) 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 أخرى 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 العاملى . وتوجد هذه الاختبارات فى حزمة SPSS23 وهى : اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية

IRI Determinant (، 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 ب دلالة لا تقل عن (٠.٠٠١)، 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 مرتفعاً (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 التشعبات دالة (الحد المقبول للتشعب (٠.٣٠) وكانت عدد العوامل المستخلصة (٦) عوامل، وتم حذف العوامل التي لم تتشعب على (٣) عبارات وبلغ عددهم (١) عامل وبلغ عدد تلك العبارات (١) عبارة، وبذلك أصبح عدد العوامل المستخلصة والتي تشعبت على (٣) عبارات فأكثر (٥) عوامل قابلة للتفسير، و عدد 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 التي تشعبت بالعوامل الخمسة لمقياس المشكلات النفسية والاجتماعية.

جدول (٩)

يوضح المفردات التي تشعبت 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 ، و آتس أب)طوال ساعات اليوم يصيبني 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 مهمم 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 الإلكتروني) .	٠.٦٩١				

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

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

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 - ٠.٦٣٧) وبلغ الجذر الكامن (٣.٤٢٠) ونسبة التباين (٧.٦٠) ويمكن تسمية هذا العامل " ضعف المسؤولية 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 " .

صدق التكوين

تم التأكد من الصدق التكويني 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

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

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

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 الداخلى 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

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

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

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

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات ثبات عبارات المقياس معاملات ثبات مقبولة ، وأن معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل والتي 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

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

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ، كما يتضح أيضاً 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 الاجتماعي لدى طلاب والمقياس فى صورته النهائية تكون من (٤٥) عبارة كما هو موضح بجدول (١٠) ، يجاب عنها بإحدى الإجابات الثلاثة (دائماً - أحيانا - أبدا) حيث تأخذ الإجابات الثلاثة السابقة الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب ، فيما عدا البعد الخاص بضعف المسؤولية الاجتماعية يتم تقدير الدرجات بطريقة عكسية حيث يحصل الاختيار دائماً على درجة واحدة ، أحيانا درجتان ، نادراً ثلاث درجات

نتائج البحث

نتائج الفرض الأول ومناقشتها

ينص الفرض الأول على " تختلف الشفقة بالذات كدرجة كلية اختلافا دالا إحصائيا باختلاف كلا من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبى) ، 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)

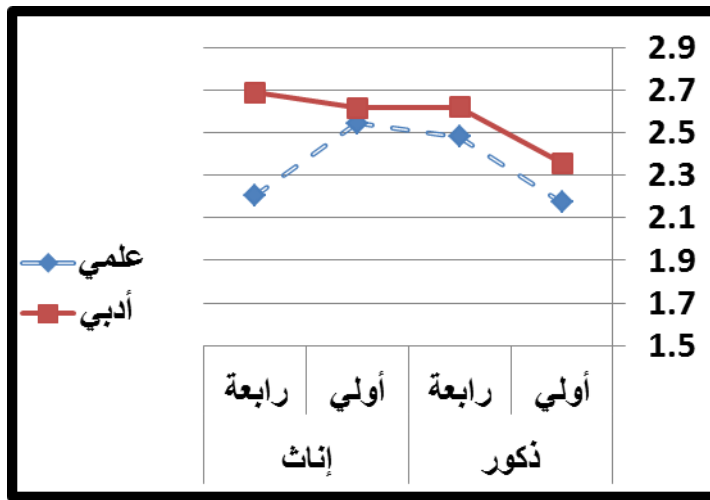
تحليل التباين الثلاثي (النوع × التخصص × الفرقة الدراسية) على متغير الشفقة بالذات

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

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) كل 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 الدراسية.



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 في الشفقة بالذات لدى طالبات الفرقة الأولى من التخصص العلمي والأدبي
- كما يتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) في 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 إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) فى الشفقة بالذات بين الفرقة الدراسية الأولى 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 إحصائياً 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 إحصائياً 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 فى 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 ، وتنسم بالعاطفة الحادة مقارنة بالذكور وذلك نتيجة لطبيعة التنشئة الاجتماعية التى لا تحمل الفتاة المسؤولية 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 تنسم بالثبات والاتزان فى حين أن طالب الفرقة الأولى مازال يشعر ببعض التخبط النفسى والاجتماعى نظراً لطبيعة المرحلة العمرية له (المراهقة) مما يجعله أكثر اندفاعاً ، 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 الدراسى 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 يملون 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 اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف كلٍ من النوع (ذكور ، إناث) ، التخصص (العلمى ، الأدبى) ، الفرقة الدراسية (الأولى ، الرابعة) والتفاعل بينهم لدى طلاب الجامعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثى (النوع×الفرقة الدراسية×التخصص) ويوضحه جدول (١٦).

جدول (١٦)

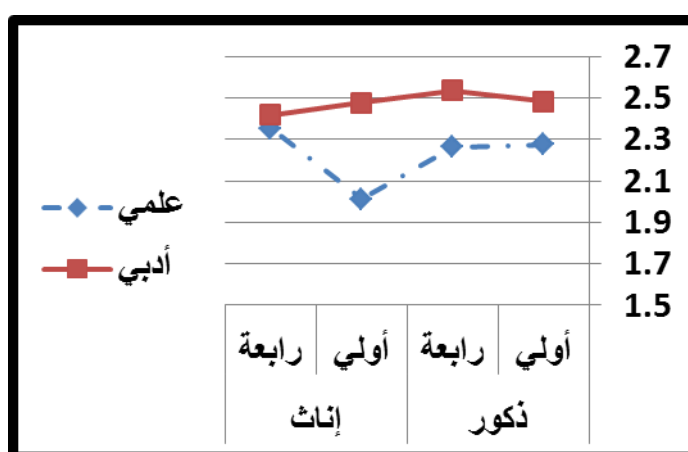
تحليل التباين الثلاثي (النوع × الفرقة الدراسية × التخصص) على المشكلات النفسية والاجتماعية

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

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، وكذلك وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لكل من (النوع، التخصص، الفرقة الدراسية) كل على حدة في المشكلات النفسية والاجتماعية، ووجود تأثير مشترك بين النوع والتخصص والفرقة الدراسية في المشكلات النفسية والاجتماعية.

ويوضح الشكل التالي متوسطات درجات مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية تبعا للنوع والتخصص والفرقة الدراسية



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 الأولى (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 الطائي (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 ، وبالتالي 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 المسؤولية 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 المسؤولية 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 المسؤولية الاجتماعية، الانفصال الاجتماعى)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والمشكلات النفسية والاجتماعية.

ومن خلال ما سبق من نتائج للفرض الثالث يمكن قبولها منطقياً حيث تتفق مع ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات ومنها دراسة فيليب (2011) Filip، كارين (2016) Karen، (2017) Edward إدوارد وفى ضوء ما أشارت إليه دراسة نيف وروز (2009) Neff & Roos إلى أن الأفراد المشفقين بأنفسهم يتسمون بعدد من السمات الشخصية المتمثلة فى أنهم أكثر انفتاحاً على خبراتهم التى مروا بها، مما يؤدي إلى لطفتهم بذاتهم عندما يمرون بمشكلات نفسية واجتماعية مثل القلق وسوء التوافق والاضطرابات بأنواعها المختلفة، وفى ضوء ذلك يمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين اللطف بالذات وأبعاد المشكلات النفسية والاجتماعية إلى أن اللطف بالذات حالة من فهم الفرد لنفسه فى المواقف الضاغطة وعدم إصداره أحكام قاسية 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 المسؤولية 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 يعانیه 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 يعانيتها فقط ، وفيما يتعلق ببعد اليقظة العقلية فقد ارتبط ارتباطاً سلبياً 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 ووحده النفسية واستغراقه فى أحلام اليقظة ، 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 اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف النوع (ذكور ، إناث) لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعاً 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 تبعاً 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 والمشكلات 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 تبعاً 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 الزغبى (٢٠١٥) ودراسة Edward,etal.,(2017) ، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن خصائص وطبيعة الذكور فى المجتمع العربى تجعلهم دائماً يتمتعون بقدر من الحرية الشخصية مقارنة بالإناث ، كما أنهم أكثر انفتاحاً على المجتمع وأكثر خبرة الأمر الذى يجعلهم قادرين 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"

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها

ينص الفرض الخامس على " تختلف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية اختلافاً دالاً إحصائياً باختلاف التخصص (العلمى ، الأدبى) لدى طلاب الجامعة" وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعاً للتخصص ، وحساب دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بحساب قيم "ت" ويوضحها جدول (١٩)

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين الشفقة بالذات و المشكلات النفسية والاجتماعية تبعاً للتخصص وقيم "ت" لدلالة نسب علاقة الارتباط

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

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 تبعاً للتخصص ، كما يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمشكلات النفسية والاجتماعية لدى طلاب التخصص الأدبى 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 تفرداها يكون بصورة أفضل من طلاب الأقسام العلمية ، ويرجع ذلك إلى ما يعانى به 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 الزغبى (٢٠١٥) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية فى العلاقة بين الشفقة بالذات والاكنتاب 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 وبالتالي 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

المراجع العربية

- 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 كLINIكية ، 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 المنصوري (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 السمري و محمد محمود الجوهري (٢٠١٨) . المشكلات الاجتماعية . عمان : دار المسيرة .

عدنان الفرخ (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 الباقي (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 محمود الجبورى 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 أبو حطب 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 النوبى 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 المهدي (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 نموذجاً، 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 كLINيكية. 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 Depressed 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.Abramowitz & 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

Neff 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.