



وحدة النشر العلمي



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية



مجلة البحث العلمي في التربية

مجلة محكمة ربع سنوية

العدد 5 المجلد 23 2022

مجلة البحث العلمي في التربية (JSRE)

دورية علمية محكمة تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس.

الإصدار: ربع سنوية.

اللغة: تنشر المجلة الأبحاث التربوية في المجالات المختلفة باللغة العربية والإنجليزية

مجالات النشر: أصول التربية - المناهج وطرق التدريس - علم النفس وصحة نفسية - تكنولوجيا التعليم - تربية الطفل.

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ٢٣٥٦-٨٣٤٨
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ٢٣٥٦-٨٣٥٦

التواصل عبر الإيميل

jsre.journal@gmail.com

استقبال الأبحاث عبر الموقع الإلكتروني للمجلة

https://jsre.journals.ekb.eg

فهرسة المجلة وتصنيفها

١ - الكشاف العربي للاستشهادات المرجعية

The Arabic Citation Index -ARCI

٢ - Publons

٣ - Index Copernicus International

Indexed in the ICI Journals Master List

٤ - دار المنظومة - شمعة

تقييم المجلس الأعلى للجامعات

حصلت المجلة على (٧ درجات) أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف سليمان
عميدة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر
وكيلة كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

أ.م.د/ أسماء فتحي توفيق
أستاذة علم النفس المساعد بقسم تربية الطفل
كلية البنات - جامعة عين شمس

المحرر الفني

أ.نور الهدي علي أحمد

سكرتير التحرير

نجوى إبراهيم عبد ربه عبد النبي



مستوي الرحمة بالذات لدي عينة من طالبات الجامعة

د/ إيناس محمد سليمان علي منصور*

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الي معرفة مستوي الرحمة بالذات لدي عينة من طالبات جامعة القاهرة ، ومعرفة الفروق بين استجابات عينة الدراسة حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير (نوع الكلية، الفئة العمرية). وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالبة مقسمين الي (٨٣) طالبة من طالبات كلية العلوم، (٧١) طالبة من طالبات كلية الحقوق بجامعة القاهرة. وطبق عليهم مقياس الرحمة بالذات من إعداد (Neff,2003) ترجمة الباحثة ، وتوصلت نتائج الدراسة الي توفر مستوي مرتفع من الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة، وعدم وجود فروق بين استجابات الطالبات حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير نوع الكلية ، ومتغير الفئة العمرية.

الكلمات المفتاحية: الرحمة بالذات – طالبات الجامعة.

مقدمة البحث:

ظهر مصطلح الرحمة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين كأحد مصطلحات علم النفس الإيجابي على يد عالمة الأمريكية (Neff,2003) حيث تزايد الاهتمام بهذا المصطلح المشتق من الفكر البوذي الذي يحث على اللطف بالذات وتفهمها خاصة في أوقات الألم والفشل، وإدراك معاناة المرء كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة ووضوح المشاعر والأفكار المؤلمة في الجانب الواعي من الشخصية، ويميل الافراد ذات المستوي المرتفع من الرحمة بالذات بالرضا عن الحياة والترابط الاجتماعي والذكاء العاطفي والسعادة وانخفاض مستوي الاكتئاب والخوف من الفشل، كما أكد الفكر البوذي على ان الرحمة بالذات تستلزم ان يتحرك المرء تجاه التخفيف من مشاعر الألم عن الذات وعن الاخرين، والتخفيف من حدة الشعور بالذنب وتأنيب الضمير. (Neff, Kirkpatrick & Rude , 2007)

ويعد مصطلح الرحمة بالذات من المصطلحات التي تساعد على وعي الفرد بذاته والتعامل معها بلطف خاصة في أوقات التعرض للمواقف المؤلمة او الاحداث الضاغطة بدلاً من الحكم على الذات بالفشل او توجيه النقد الحاد لها ، فتعد الرحمة بالذات بمثابة الحاجز الوقائي الذي يحصن الفرد من الوقوع في برائن القلق والتوتر وذلك أثناء مواجهة الفرد حالات من الفشل وعدم الكفاءة وفقدان الثقة بالنفس . (Neff ,Castigan,2014)

* معلمة بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الجيزة- جمهورية مصر العربية.

* البريد الإلكتروني: enas3004@hotmail.com

تاريخ إستلام البحث : ٢٠٢٢ / ٥ / ١٥ تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٢ / ٦ / ٥ تاريخ النشر الالكتروني : ٢٠٢٢ / ٥ / ٥

ومن خلال الدراسات والأبحاث التي أجريت على هذا المصطلح يتضح لنا أهمية تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة، فقد أشار الكيال وطاحون وعلي(٢٠١٨) الي وجود علاقة وثيقة بين الرحمة بالذات وبين فاعلية الذات لدي طلبة الجامعة وقدرتهم على مواجهة التحديات والمثابرة والإنجاز والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة والمثابرة أمام الاحداث المؤلمة أي كلما زاد مستوي الرحمة بالذات كلما كان الفرد أكثر فاعلية.

كما أشارت علاجي (٢٠٢٠) الي وجود ارتباط قوي بين الرحمة بالذات وبين الهناء النفسي والرضا عن الحياة ، وتحسن الأداء النفسي، كما توصلت شاور(٢٠٢١) الي وجود علاقة بين الرحمة بالذات وبين الصحة النفسية، فالرحمة بالذات تلعب دور هام في إحساس الفرد بتقدير الذات وزيادة مستوي الرعاية الذاتية .

وبذلك يتضح لنا أهمية هذا المصطلح في حياة الفرد بصفة عامة وحياة الطالب الجامعي بصفة خاصة باعتباره مطلب نفسي يسهم في تحقيق الصحة النفسية للفرد وزيادة مستوي التوافق وتحسين نوعية الحياة.

مشكلة البحث:

في ظل الاحداث المتسارعة والتطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم هذه الأيام، يعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات تأثرًا بهذه التغيرات المتلاحقة، وأكثر الفئات احتياجًا لهذا المصطلح، حيث يواجه طلبة الجامعة العديد من المشكلات والمتطلبات المتعلقة بعملية التعلم لديهم من مهارات وإمكانيات وقدرات من أجل تحقيق ذاتهم وأهدافهم وأداء المهام الموكلة لهم بأحسن صورة، ويختلف الطلبة في كيفية مواجهتهم للمشكلات التي يتعرضون لها فقد ينجح البعض وقد يفشل البعض الآخر وقد يتعامل البعض مع خبرات الفشل بنوع من الإيجابية، بينما يتعامل البعض الآخر بنوع من السلبية ولوم الذات والنقد الحاد ويترتب على ذلك نوع من الشعور بالقلق والتوتر والاكتئاب بسبب عدم التصالح مع الذات وتقهمها.(Neff,2003)

وتتبلور مشكلة البحث الحالي من خلال تناول مصطلح الرحمة بالذات باعتباره أحد متغيرات الشخصية الإيجابية، والتي تقوم بدور هام في تحقيق الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي تساعد على احترام الفرد لذاته وتقبلها بدون شروط وهذا يؤثر بالإيجاب في زيادة مستوي الانفتاح على الخبرة الحياتية وارتفاع مستوي اليقظة العقلية والحد من المشاعر، والأفكار السلبية، وبذلك أصبح مصطلح الرحمة بالذات من المصطلحات الضرورية في وقتنا الحالي فهو السبيل الي شعور الفرد بالرضا عن الحياة وعن الآخرين وتحسين مستوي أداء المهام ومواجهة المشكلات اليومية بفاعلية ونجاح (Allen,& Leary,2010)

ونظرًا لحدائثة هذا المفهوم وقلة الدراسات العربية التي تناولته بالبحث والدراسة ، ولأهمية المرحلة الجامعية وكثرة المتطلبات الملقاة على عاتق الطلبة في هذه المرحلة فهذا ما دفع الباحثة الي التعرف علي مستوي الرحمة بالذات، وبذلك تتحدد مشكلة البحث الحالي في استكشاف مستوي الرحمة بالذات لدي طالبات الجامعة باعتبارهم من أهم فئات المجتمع الذين ما زالوا يحتاجون للعديد من الدراسات والبحوث، وبناء على ما سبق ذكره يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

أسئلة البحث:

١. ما مستوي الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة؟
٢. هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول مستوي الرحمة بالذات تبعًا لمتغير (نوع الكلية)
٣. هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول مستوي الرحمة بالذات تبعًا لمتغير (الفئة العمرية)

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الي التعرف علي :

١. مستوى الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة.
٢. مدي اختلاف عينة الدراسة حول مستوى الرحمة بالذات تبعًا لمتغير (نوع الكلية) .
٣. مدي اختلاف عينة الدراسة حول مستوى الرحمة بالذات تبعًا لمتغير(الفئة العمرية) .

أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث الحالي في:

- تسليط الضوء علي مفهوم الرحمة بالذات الذي يعد من المفاهيم الايجابية الهامة في تحقيق التوافق النفسي للفرد.
- تشجيع المؤسسات التعليمية لإعداد برامج وأنشطة خاصة لتوعية الطلبة بأهمية الرحمة بالذات وتأثيره في هذه المرحلة العمرية الهامة.
- تزويد المكتبة العربية بإطار نظري عن مفهوم الرحمة بالذات وأهميته وأبعاده.
- يعد هذا البحث دافع للباحثين الآخرين لإجراء العديد من البحوث حول الرحمة بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

حدود البحث: تتمثل حدود البحث الحالي في الاتي:

المحددات الموضوعية: معرفة مستوى الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة.

المحددات المكانية: جامعة القاهرة (كلية العلوم – كلية الحقوق).

المحددات الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١ .

المحددات البشرية: طالبات كلية العلوم والحقوق بجامعة القاهرة.

مصطلحات الدراسة:

الرحمة بالذات: وعرفته Neff (2003) بأنه "بناء يتكون من ثلاث عناصر مترابطة تظهر في أوقات الألم وال فشل وكل عنصر عبارة عن جزئيين مفهوم تفهم الذات وال لطف بها مقابل النقد الذاتي ومفهوم الخبرة البشرية مقابل العزلة ومفهوم الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في الوعي مقابل تجنبها".

التعريف الاجرائي للرحمة بالذات:

هي قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته أوقات الألم والفشل والضعف والخوض في التجارب الإنسانية بدلا من الهروب والشعور بالعزلة، مع محاولة السيطرة على الأفكار والمشاعر المؤلمة بدلا من الاستغراق فيها .

الإطار النظري:

مفهوم الرحمة بالذات:

تعرف الرحمة بالذات بانها تحتوي على ثلاثة مكونات مترابطة تظهر في أوقات الألم والفشل كل مكون من جزأين وجود الجزء الأول ينفي الجزء الآخر وهذه المكونات الثلاثة أن تكون لطيفًا ومتفهمًا مع الذات بدلاً من النقد الذاتي ورؤية قابلية الخطأ كجزء من الحالة والتجربة الإنسانية الأكبر بدلا من كونها

انعزالية، وتحمل أفكار الشخص المؤلمة والمشاعر في الوعي الواعي بدلا من تجنبها أو المبالغة في التعرف عليها. (Barnard & Curry, 2011)

كما تعرف الرحمة بالذات بانها طريقة للتواصل مع الذات برعاية واهتمام في سياق أوجه القصور الشخصي والفشل، وصراعات الحياة، ويتكون مفهوم الرحمة بالذات من كون الفرد لطيفاً مع ذاته بدلا من كونه ناقداً، واعتبار مشاكل الفرد جزء من الإنسانية المشتركة بدلا من العزلة والابتعاد عن الآخرين (Hermanto & Zuroff, 2016).

وتعد الرحمة بالذات موقف ذاتي يتضمن معاملة الفرد لنفسه بشفقة وتفهم ذاته في الأوقات الصعبة والأزمات والاعتراف بأن الوقوع في الأخطاء سلوك انساني طبيعي. (Brines & chen, 2012)

وأشارت طه وعطايا (٢٠١٧) الي الرحمة بالذات بانها مدي إدراك الفرد لذاته وتقديره لها في أوقات الازمات والمواقف الصعبة وتتضمن ثلاث عناصر أساسية للطف بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

أهمية الرحمة بالذات:

أشارت العديد من الدراسات الي ان الرحمة بالذات مرتبطة بشعور الفرد بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة وتحقيق الأهداف والإنجاز وانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر. كما ارتبط مفهوم الرحمة بالذات بالصحة العقلية الإيجابية خاصة في مجال العلاقات الشخصية والكفاءة الذاتية والأداء التنفيذي والمرونة والاستكشاف والترابط الاجتماعي (Neff & Mc Gehee, 2010) كما تلعب الرحمة بالذات دور كبير في ارتفاع معدل الصحة النفسية وانخفاض مستوى التوتر والقلق، فتدريب الافراد على ممارسة الرحمة بالذات ادي الي انخفاض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر)، كما انه ادي الي انخفاض معدلات ضربات القلب والتي ساعدت بدورها على زيادة قدرة الفرد على التهدئة الذاتية أوقات الاجهاد. (Porges, 2007)

كما اشارت Neff (2003) الي أهمية الرحمة بالذات في قدرتها على تحول التأثير السلبي للذات (أي الشعور بالسوء تجاه أوجه القصور أو الفشل) الي تأثير إيجابي على الذات (أي الشعور بالطفم والتفهم تجاه الذات) لذلك يستلزم تنمية الرحمة بالذات العديد من السمات النفسية الإيجابية المرتبطة بتقدير الذات والتسامح والتقبل غير المشروط للذات.

أبعاد الرحمة بالذات:

يتكون مفهوم الرحمة بالذات من ثلاث أبعاد أساسية اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة والوحدة النفسية، واليقظة العقلية مقابل تجاهل المشاعر المؤلمة

البعد الأول : اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات

يرتبط مفهوم الرحمة بالذات ارتباط مباشر بمشاعر التعاطف والاهتمام بالآخرين، ولا تستلزم الرحمة بالذات ان يكون الفرد منغمساً في ذاته، ولا تعني ان يعطي الفرد الأولوية للأحتياجات الشخصية على حساب احتياجات الآخرين، بينما تستلزم الرحمة بالذات اللطف الذاتي والشفقة والتفهم والدعم النفسي عند مواجهة القصور الشخصي او صعوبات الحياة والشعور بالحب غير المشروط حتي بعد الفشل لان ذات الفرد تستحق الحب والسعادة والتقدير. فعادة ما يشعر الافراد منخفضي الرحمة بالذات بالانفصال الشديد عن الآخرين، والانغماس في مشاكلهم الخاصة، وينسون أن

الأخرين المحيطين بهم يعانون من صعوبات مماثلة وربما أسوأ منهم. ويميلون الي الانشغال بمشاعرهم الخاصة، والمبالغة في مدي المعاناة الشخصية. ويمكن تسمية هذه العملية باسم "التعريف المفرط" أي انغماس الفرد في ردود افعاله العاطفية بحيث يصبح من الصعب عليه تقييم الموقف بطريقة موضوعية. وفي المقابل يحتاج الافراد منخفضي الرحمة بالذات الي الانخراط في الأنشطة ما وراء المعرفة والتي تسمح بالتعرف على التجارب ذات الصلة بالذات والآخر وتميل هذه الأنشطة الي كسر حلقة الاستيعاب الذاتي والإفراط في التعريف، وبالتالي تقليل الشعور بالاستغراق في مشاعر تأنيب الذات، وزيادة مشاعر الترابط ورؤية التجارب الشخصية والاختفاء الذاتية من منظور أكثر موضوعية. (Neff, 2003)

البعد الثاني : الإنسانية المشتركة مقابل العزلة

يؤكد الفكر البوذي علي ضرورة الارتباط بين الافراد، وانه من الصعب رؤية انفسنا منفصلين عن الآخرين، لذلك تستلزم الإنسانية المشتركة الاعتراف بضرورة التواصل مع الآخرين لاسيما في أوقات الاحزان والتجارب الفاشلة ولحظات الضعف، وفي خضم الصراعات الشخصية، وتتطوي الإنسانية على مسامحة المرء نظراً لكون البشر غير كاملين (Chan & sun, 2016). وان جميع الافراد يمرون بتجارب خاطئة ومواقف صعبة وازمات، ولكن قد يقع معظم الافراد في فخ الاعتقاد بانهم هم وحدهم من يواجهون صعوبات عندما يمرون بظروف معيشية قاسية ويفضلون العزلة عن الناس والانفصال عن الآخرين والانغماس في عيوبهم الشخصية و اخفاقاتهم كما لو كانت أشياء مخزية، لذلك فهم يميلون الي إخفاء ذواتهم الحقيقية ويشعرون بانهم وحدهم الذين يكفحون مع أوجه القصور والاختفاق . (Neff & Pommier, 2013)

البعد الثالث : اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط بالمشاعر

وهي المكون الثالث من مكونات الرحمة بالذات وتعرف بانها سمه من سمات الوعي والقدرة على إبقاء إدراك المرء حيًا للواقع الحالي. (Brown & Ryan, 2003)، كما تتضمن اليقظة العقلية الوعي بمشاعر الفرد وافكاره و الاحداث الحياتية وقبولها بدون نقد للذات او مبالغة في الاحزان والالام ، والانتباه المعرفي لتجارب الفرد ومراقبة تصرفاته وافكاره وتفنيدها بعقل متفتح بدلا من الهروب منها (Barnard & curry, 2011)

صفات الأشخاص ذات المستوي المرتفع من الرحمة بالذات :

- القدرة على تقدير الذات وتفهمها والتعاطف معها والتقبل غير المشروط لها.
 - المرونة ومعايشة الخبرات والاحداث الحالية وتفسيرها بطريق اكثر موضوعية.
 - التعامل مع الانفعالات السلبية والظروف والاحداث الحياتية الضاغطة والمُرهقة .
 - عدم اصدار احكام على ذواتهم ولا على الآخرين والميل الي تكوين علاقات اجتماعية.
 - الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية وتعزيز الأفكار الايجابية. (Zhang et al, 2016)
- بينما أشار Wang et al (2017) الي ان الأشخاص المتمتعين بمستوي من الرحمة بالذات لديهم القدرة على موازنة الأمور وإدارة مشاعرهم السلبية ومواجهة المشكلات الحياتية السلبية، والتسامح مع الذات ومع الآخرين، بالإضافة الي الانفتاح على الخبرة الحياتية والتفكير المستقبلي الواعي وانخفاض معدل القلق والتوتر الناتج عن تأنيب الضمير او لوم الذات .

الدراسات السابقة:

أجرت Neff et al (2020) دراسة هدفت الي اعداد مقياس عن الرحمة بالذات والمخصص لتطبيقه على عينة من المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين الاولى من (٢٧٩) مراهق والثانية من (٤٠٢) من الشباب وطبق عليهم مقياس الرحمة بالذات المكون من ٣٦ فقرة مقسمين الي ثلاث أبعاد اللطف الذاتي واليقظة العقلية والإنسانية المشتركة ، وتوصلت نتائج الدراسة الي صلاحية تطبيق هذا المقياس على عينة الشباب، كما أظهرت نتائج الدراسة ان درجات هذا المقياس كانت مرتبطة بشكل كبر باليقظة العقلية والمرونة.

اجري الوكيل (٢٠٢٠) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدي طلاب جامعة الفيوم، والتعرف على الفروق بين عينة الدراسة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية تبعًا لمتغير التخصص الدراسي والفرقة الدراسية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) من طلبة الفرقة الاولى والثانية بكلية الاداب والتربية النوعية، وطبق على عينة الدراسة مقياس الرحمة بالذات من نيف (٢٠٠٣) Neff ، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق دالة بين عين الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم ذوي التخصصات النظرية والعملية في الرحمة بالذات.

وهدف دراسة الكطراي والطعان (٢٠٢٠) الي قياس مستوي الشفقة بالذات والتعرف علي الفروق الإحصائية علي مقياس الشفقة بالذات وفق متغير التخصص الدراسي، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب وطالب من كليات (الاداب والتربية والزراعة والعلوم الإنسانية) بجامعة البصرة وتوصلت نتائج الدراسة الي تمتع عينة البحث بمستوي مرتفع من الشفقة بالذات وعدم وجود فروق دالة احصائيا وفق متغير التخصص الدراسي.

واجري زغبوي (٢٠٢٠) دراسة هدفت الي التعرف على درجة الشفقة بالذات لدي طالبات الكلية الجامعية بحقل ، والفروق بين الشفقة بالذات تبعًا لاختلاف متغير العمر ، وبلغت عينة الدراسة (١٩٣) طالبة من طلبة الجامعة ، وطبق عليهم مقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان درجة الشفقة بالذات كانت عالية لدي عينة الدراسة ، بالإضافة الي عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الشفقة بالذات تعزي لمتغير العمر.

وقامت نصار و خليل وسعفان (٢٠٢٠) بدراسة هدفت الي التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات واضطراب الشخصية الاضطرابية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وطبق على عينة الدراسة مقياس الشفقة بالذات من إعداد (Neff,2003) ، ومقياس اضطراب الشخصية وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود فروق بين الجنسين في متغير الشفقة لصالح الذكور.

كما اجرت بسيوني وخياط (٢٠١٩) دراسة هدفت الي معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية ، والتعرف على درجة الشفقة بالذات لدي افراد العينة والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات ، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبة من طالبات جامعة ام القرى بكلية التربية، وطبق على عينة الدراسة مقياس الشفقة بالذات من تعريب عبد الرحيم واخرون (٢٠١٥)، وتوصلت نتائج الدراسة الي تمتع افراد عينة الدراسة بالشفقة بالذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

وهدفت دراسة Daltry et al (2018) الي التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الآخرين بالشفقة بالذات ، وبلغت عينة الدراسة (٣١٧) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وطبق على عينة الدراسة مقياس الشفقة بالذات ومقياس مباديء التعاطف ، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين .

واجري كل من الكيال وطاحون وعلي (٢٠١٨) دراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات لدي طلاب الجامعة ، وبلغت عينة الدراسة (٣٦٤) طالب وطالبة، وطبق على عينة الدراسة مقياس الشفقة بالذات من اعداد (Neff,2003) ومقياس فاعلية الذات من إعداد هشام إبراهيم واخرون) ، وتوصلت نتائج الي وجود علاقة بين الشفقة بالذات وفاعلية الذات.

بينما اجرت العبيدي(٢٠١٧) دراسة هدفت الي التعرف على مستوي الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة الجامعة، والتعرف على الفروق في الشفقة بالذات تعزي لمتغير التخصص الدراسي ، وبلغت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة في المرحلة الجامعية، وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي الشفقة بالذات لدي عينة الدراسة ، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في الشفقة بالذات في التخصص الدراسي.

وهدفت دراسة Hicdurmaz & Aydin (2017). بدراسة هدفت الي التعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والكمالية ، وبلغت عينة الدراسة (١٩٥) طالب من طلاب كلية التمريض ، وطبق على العينة مقياس الشفقة بالذات والكمالية ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتفاع مستوي الشفقة بالذات لدي افراد عينة الدراسة وانخفاض مستويات كمالية الذات بابعادها الثلاثة (الموجة نحو الذات والموجه نحو الآخرين، والموجه نحو المجتمع).

وقامت Katie et al (2017) بدراسة هدفت الي التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات ورفاهية الحياة لدي طالبات الجامعة الفرقة الأولى ، وبلغت عينة الدراسة (١٨٩) طالبة، وطبق على العينة استبيانات التقرير الذاتي خلال الفصل الدراسي الأول ، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين الشفقة بالذات والنشاط والحيوية لدي طلبة الجامعة.

واجري كل من Akin & Akin (2015) دراسة هدفت الي التعرف على الدور التنبيء للتعاطف مع الذات على التجارب الروحية ، وبلغت عينة الدراسة (٢٨٥) طالبًا جامعيًا، وطبق على عينة الدراسة مقياس التراحم الذاتي ومقياس الخبرات الروحية ، وتوصلت نتائج الدراسة الي توفر ابعاد الرحمة بالذات بشكل إيجابي بينما كان الابعاد الثلاثة للرحمة بالذات مرتبطة ارتباط سلبي مع التجارب الروحية .

التعليق على الدراسات السابقة:

بالنظر الي الدراسات السابقة يتضح لنا انها تنوعت من حيث محاولتها لدراسة متغير الرحمة بالذات من حيث الأهداف فهذه الدراسات الي تناول العلاقة بين الرحمة بالذات ورفاهية الحياة كما في دراسة (Katie et al,2017)، كما هدفت بعض الدراسات الي تناول العلاقة بين الرحمة بالذات وبين الفاعلية الذاتية كما في دراسة (الكيال وطاحون،٢٠١٨) بينما هدفت بعض الدراسات الأخرى الي معرفة مستوي الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة العراق وجامعة حقل بنبوك بالمملكة العربية السعودية والبصرة كما في دراسة (العبيدي،٢٠١٧) ودراسة (زغبي،٢٠٢٠) ودراسة(القطراني، الطعان،٢٠٢٠) وبذلك اتفق البحث الحالي مع هذه الدراسات في موضوع البحث الحالي بينما اختلفت من حيث عينة البحث حيث هدف

البحث الحالي الي التعرف على مستوى الرحمة بالذات لدي عينة من طالبات جامعة القاهرة .بينما اتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات من حيث الفئة العمرية للبحث (طلبة الجامعة) مثل دراسة (Akin & Akin, 2015)، ودراسة (الوكيل ، ٢٠٢٠)، ودراسة(بسيوني والخياط، ٢٠١٩)، ودراسة (Daltry et al, 2018) بينما اختلف البحث الحالي مع بعض الدراسات مثل دراسة (نصار و خليل وسعفان، ٢٠٢٠) ودراسة (Neff et al, 2020) من حيث العينة والتي كانت من المراهقين . كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار أدوات البحث حيث تم تطبيق مقياس الرحمة بالذات من اعداد (Neff, 2003) وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة(الكيال وطاحون، ٢٠١٨) ودراسة (القطراني، الطعان ، ٢٠٢٠) في أدوات البحث ، كنا استفادت الباحثة من الدراسات الستبة في اختيار منهج البحث واجراءته وفي تفسير ومناقشة النتائج.

فروض البحث:

- يوجد مستوى منخفض من الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوى الرحمة بالذات باختلاف نوع الكلية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطالبات حول مستوى الرحمة بالذات باختلاف الفئة العمرية.
- إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يهدف الي وصف حجم الظاهرة ومعرفة أسبابها.

ثانياً :عينة البحث: تكونت عينة البحث من (١٥٤) طالبة من طالبات جامعة القاهرة مقسمين الي (٨٣) طالبة من كلية العلوم، (٧١) طالبة من كلية الحقوق .

جدول (١) وصف عينة الدراسة تبعاً لنوع الكلية والفئة العمرية

نوع الكلية	التكرار	النسبة المئوية
كلية العلوم	٨٣	٥٣,٩%
كلية الحقوق	٧١	٤٦,١%
الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
من (٢٠-١٨) سنة	٧٩	٥١,٣%
من (٢٣-٢١) سنة	٧٥	٤٨,٧%
المجموع	١٥٤	١٠٠%

يتضح من الجدول(١) أن عينة البحث تكونت من (١٥٤) طالبة من طالبات جامعة القاهرة مقسمين الي (٨٣) طالبة من طالبات كلية العلوم بنسبة(٥٣,٩%) و(٧١) طالبة من طالبات كلية الحقوق بنسبة(٤٦,١%) وهي عينة ممثلة لطالبات جامعة القاهرة.

ثالثاً: أداة البحث: استخدمت الباحثة مقياس (Neff, 2003) للرحمة بالذات وقامت الباحثة بترجمة المقياس الي اللغة العربية .

وصف المقياس : تكون المقياس من (٢٦) فقرة مقسمة الي ثلاث أبعاد أساسية كالتالي :

- بعد اللطف بالذات : ويعني محاولة الرقة مع الذات في الازمات والمواقف الصعبة مقابل القسوة على الذات والحكم عليها.
- بعد الإنسانية المشتركة: ويعني تذكير الذات بأن مشاعر النقص يشعر بها معظم الناس في مقابل الشعور بالعزلة النفسية عند يرتكب الفرد أي خطأ.
- اليقظة العقلية: ويعني التوازن بين الانفعالات في مقابل التوحد مع الذات .

طريقة تصحيح المقياس:

امام كل فقرة خمسة اختيارات وهي على الترتيب موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة والعبارات الموجبة تصحح وفقاً لهذا الترتيب ١،٢،٣،٤،٥، اما العبارات السالبة فيكون التصحيح بالعكس ثم تجمع درجة كل طالبة لمعرفة درجة الشفقة بالذات.

وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٦-١٣٠) درجة حيث تضير الدرجة العالية الي تمتع الطالبة بمستوي مرتفع من الرحمة بالذات بينما تشير الدرجة المنخفضة الي انخفاض مستوي الرحمة بالذات أي تكون الطلبة اكثر جلدًا للذات وانتقاد لها في المواقف الصعبة والأزمات.

جدول (٢) توزيع العبارات الموجبة والسالبة على مقياس الرحمة بالذات

المجموع	العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
١٠	٢٦-٢٣-١٦-١٢-١١	٢١-١٩-٨-٥-١	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات
٨	١٨-١٥-١٣-١٠-٧	٢٥-٤-٣	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة
٨	٢٤-١٧-١٤-٩	٢٢-٢٠-٦-٢	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات
٢٦	١٤	١٢	المجموع

الخصائص السيكومترية لمقياس الرحمة بالذات:

اولاً/ الصدق :الصدق التمييزي لمقياس الرحمة بالذات:

جدول (٣) الصدق التمييزي لمقياس الرحمة بالذات

المجموعة	البعد	رقم العبارة	المتوسط	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
المجموعة العليا	البعد الأول	١	٤,٥٢	٣,٧٠٢	٠,٠٠١
المجموعة الدنيا			٤,٠٠		
المجموعة العليا	اللطف بالذات	٥	٤,٥٢	٣,٤٨٥	٠,٠٠١
المجموعة الدنيا			٤,٠٢		
المجموعة العليا	مقابل الحكم على الذات	٨	٣,٣٦	٣,٧٢٦	٠,٠٠١
المجموعة الدنيا			٢,٥٢		
المجموعة العليا		١١	٤,١٢	٤,٩٣١	٠,٠٠١
المجموعة الدنيا			٣,١٧		
المجموعة العليا		١٢	٤,٢٦	٤,٦٠٤	٠,٠٠١
المجموعة الدنيا			٣,٤٣		

٠,٠٠١	٨,١٥٤	٤,١٠	١٦		المجموعة العليا
		٢,٣١			المجموعة الدنيا
٠,٠٠١	٣,٣٦٢	٤,٣٣	١٩		المجموعة العليا
		٣,٨١			المجموعة الدنيا
٠,٠٠١	٣,٥٦٤	٤,٣١	٢١		المجموعة العليا
		٣,٦٩			المجموعة الدنيا
٠,٠٠١	٤,١٨٨	٤,٤٨	٢٣		المجموعة العليا
		٣,٧٦			المجموعة الدنيا
٠,٠٠١	٦,٦٩٢	٣,٧٦	٢٦		المجموعة العليا
		٢,١٠			المجموعة الدنيا
٠,٠٠١	٣,٣٧٨	٤,٥٧	٣	البعد الثاني	المجموعة العليا
		٤,٠٢			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٢	٣,١٧٣	٤,٢١	٤	الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	المجموعة العليا
		٣,٥٢			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٧,٠٣٤	٣,٨٣	٧		المجموعة العليا
		٢,٢٦			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٩٩٦	٣,٣٣	١٠		المجموعة العليا
		٢,٢١			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٥,٠٣٤	٤,٣٣	١٣		المجموعة العليا
		٣,٤٣			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٦,٣٧١	٣,٨١	١٥		المجموعة العليا
		٢,٣١			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٩٠٨	٣,١٢	١٨		المجموعة العليا
		١,٩٨			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٩٨٩	٣,٢١	٢٥		المجموعة العليا
		٢,٠٢			المجموعة الدنيا
٠,٠١١	٢,٦٠٦	٤,٥٥	٢	البعد الثالث	المجموعة العليا
		٤,١٤			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٣,١٧٣	٤,٢٩	٦	اليقظة العقلية مقابل التوحد مع الذات	المجموعة العليا
		٣,٦٧			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٥,٣٤٥	٣,٧٩	٩		المجموعة العليا
		٢,٦٤			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٥,٩٢٨	٤,٥٠	١٤		المجموعة العليا
		٣,٥٠			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٧,١٦٨	٣,٣٨	١٧		المجموعة العليا
		١,٩٣			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٠٨٨	٤,٠٥	٢٠		المجموعة العليا
		٣,٢٤			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٥٧٢	٤,٤٠	٢٢		المجموعة العليا
		٣,٥٥			المجموعة الدنيا
٠,٠٠٠	٤,٥٢٩	٣,٦٩	٢٤		المجموعة العليا
		٢,٦٩			المجموعة الدنيا

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم اختبار (T) دالة لجميع الفقرات، مما يدل على أن جميع الفقرات قادرة على التمييز بين الأربعة الأدنى، والأربعة الأعلى على مقياس الرحمة بالذات بأبعاده المختلفة، مما يدل على الصدق التمييزي والصلاحية للاستخدام.

صدق الاتساق الداخلي:

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه على مقياس الرحمة بالذات

اليقظة العقلية مقابل التوحد الذاتي			الإنسانية المشتركة مقابل العزلة			اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات		
الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م
٠,٠١	٠,٢٧٠	٢	٠,٠١	٠,٢٨٣	٣	٠,٠١	٠,٣٢٦	١
٠,٠١	٠,٣٦٩	٦	٠,٠١	٠,٣١١	٤	٠,٠١	٠,٣١٥	٥
٠,٠١	٠,٤٥٥	٩	٠,٠١	٠,٥٤٥	٧	٠,٠١	٠,٣٧٥	٨
٠,٠١	٠,٤٤٥	١٤	٠,٠١	٠,٤٩١	١٠	٠,٠١	٠,٤٢٢	١١
٠,٠١	٠,٥٥٣	١٧	٠,٠١	٠,٣٦٩	١٣	٠,٠١	٠,٣٨٤	١٢
٠,٠١	٠,٣٤٤	٢٠	٠,٠١	٠,٤٦٤	١٥	٠,٠١	٠,٤٤٥	١٦
٠,٠١	٠,٣٨٣	٢٢	٠,٠١	٠,٤٤٣	١٨	٠,٠١	٠,٢٨١	١٩
٠,٠١	٠,٣٧٩	٢٤	٠,٠١	٠,٤٧٧	٢٥	٠,٠١	٠,٣٤٤	٢١
						٠,٠١	٠,٣٦١	٢٣
						٠,٠١	٠,٥٢٨	٢٦

يتضح من الجدول (٣) أن جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠,٠١) لجميع الفقرات وهذا دليل على مدي صدق عبارات المقياس.

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرحمة بالذات والدرجة الكلية لمقياس الرحمة بالذات

الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م
٠,٠١	٠,٤٤٥	١٤	٠,٠١	٠,٣٢٦	١
٠,٠١	٠,٤٦٤	١٥	٠,٠١	٠,٢٧٠	٢
٠,٠١	٠,٥٤٨	١٦	٠,٠١	٠,٢٨٣	٣
٠,٠١	٠,٥٥٣	١٧	٠,٠١	٠,٣١١	٤
٠,٠١	٠,٤٤٣	١٨	٠,٠١	٠,٣١٥	٥
٠,٠١	٠,٢٨١	١٩	٠,٠١	٠,٣٦٩	٦
٠,٠١	٠,٣٤٤	٢٠	٠,٠١	٠,٥٤٥	٧
٠,٠١	٠,٣٤٤	٢١	٠,٠١	٠,٣٧٥	٨
٠,٠١	٠,٣٨٣	٢٢	٠,٠١	٠,٤٥٥	٩
٠,٠١	٠,٣٦١	٢٣	٠,٠١	٠,٤٩١	١٠
٠,٠١	٠,٣٧٩	٢٤	٠,٠١	٠,٤٢٢	١١
٠,٠١	٠,٤٧٧	٢٥	٠,٠١	٠,٣٨٤	١٢
٠,٠١	٠,٥٢٨	٢٦	٠,٠١	٠,٣٦٩	١٣

يتضح من الجدول (٤) أن جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠,٠١) لجميع الفقرات وهذا دليل على مدي صدق عبارات المقياس.

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرحمة بالذات

البعد	عدد الفقرات	قيمة الارتباط	مستوي الدلالة
اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات	١٠	٠,٨٤٤	٠,٠١
الإنسانية المشتركة مقابل العزلة	٨	٠,٧٠٣	٠,٠١
اليقظة العقلية مقابل التوحد الذاتي	٨	٠,٥١٩	٠,٠١

يتضح من الجدول (٥) أن جميع فقرات المقياس دالة عند مستوي (٠,٠١) لجميع الفقرات وهذا دليل على مدي صدق عبارات المقياس.

ثبات المقياس :

جدول (٦) قيم معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرحمة بالذات الكلي

المقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الرحمة بالذات	٢٦	٠,٨٧٤	٠,٨٠٤

يتضح من جدول (٦) ان المقياس يتمتع بثبات مرتفع مما يؤكد صلاحيته لجمع بيانات البحث

الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة البحث.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي لمقياس البحث.
- معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لترتيب فقرات المقياس.
- اختبار (T-Test) لتحديد الفروق بين المجموعتين المستقلتين.

عرض النتائج ومناقشتها: عرض النتائج:

إجابة السؤال الأول: للإجابة عن السؤال الأول ونصه "ما مستوي الرحمة بالذات لدي طالبات جامعة القاهرة؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيبها تنازلياً

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة حول درجة الرحمة بالذات لدي طالبات كلية العلوم والحقوق بجامعة القاهرة

الترتيب	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب	رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٢	١	٤,٢٩	٠,٧٠٢	عالية جداً	٧	١٤	٤,٠٥	٠,٨٦٩	عالية
١	٢	٤,٣١	٠,٧٤٤	عالية جداً	١٦	١٥	٣,١٨	١,١٦٩	متوسطة
٤	٣	٤,٢٥	٠,٨٠٣	عالية جداً	١٧	١٦	٣,١٠	١,٢٧٢	متوسطة
١١	٤	٣,٨٧	١,٠٤٦	عالية	٢٤	١٧	٢,٥٨	١,١٦٤	متوسطة
٣	٥	٤,٢٧	٠,٧٢٦	عالية جداً	٢٣	١٨	٢,٥٨	١,١٤٧	متوسطة

عالية	٠,٨١٦	٤,٠٨	١٩	٥	عالية	٠,٧٨٨	٤,٠١	٦	٨
عالية	٠,٩١٧	٣,٧٣	٢٠	١٤	متوسطة	١,٢٣٦	٢,٧٧	٧	٢١
عالية	٠,٨٢٧	٣,٩٥	٢١	١٠	متوسطة	١,٠٧٥	٢,٨٤	٨	٢٠
عالية	٠,٩٢١	٣,٩٧	٢٢	٩	متوسطة	١,١٩٨	٢,٩٦	٩	١٩
عالية	٠,٨٦٥	٤,٠٦	٢٣	٦	متوسطة	١,١١٤	٢,٥٧	١٠	٢٥
متوسطة	١,١٥٧	٣,٠٢	٢٤	١٨	عالية	٠,٩٥٠	٣,٦٢	١١	١٥
متوسطة	١,١٨١	٢,٤٢	٢٥	٢٦	عالية	٠,٩٣٠	٣,٨٤	١٢	١٣
متوسطة	١,٢٨٧	٢,٧٧	٢٦	٢٢	عالية	٠,٤٢٤	٣,٨٦	١٣	١٢
عالية						٠,٤٢٤	٣,٤٩	المتوسط العام	

بالنظر الي الجدول (٧) نجد ان المتوسطات الحسابية للفقرات تراوحت ما بين (٢,٤٢-٤,٣١) بينما كان المتوسط العام (٣,٤٩) وهو متوسط عالٍ يدل على ارتفاع مستوى الرحمة بالذات لدي طالبات كلية العلوم والحقوق بجامعة القاهرة.

إجابة السؤال الثاني: وللإجابة على السؤال الثاني ونصه "هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير نوع الكلية؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك وفقًا للجدول التالي :

جدول (٨) نتيجة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات عينة الذات حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير نوع الكلية

المحاور	نوع الكلية	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
الرحمة بالذات	كلية العلوم	٨٣	٣,٥٠	١٥٢	٠,٣٦٧	٠,٨٥٥
	كلية الحقوق	٧١	٣,٤٧			غير دالة

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات الطالبات حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير نوع الكلية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٨٥٥) وهي قيمة أكبر من (٠,٠٥) وغير دالة إحصائيًا مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في متغير نوع الكلية.

إجابة السؤال الثالث: وللإجابة على السؤال الثالث ونصه "هل تختلف استجابات عينة الدراسة حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير الفئة العمرية؟" وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وذلك وفقًا للجدول التالي :

جدول (٩) نتيجة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لتحديد الفروق بين استجابات عينة الذات حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير الفئة العمرية

المحاور	الفئة العمرية	العدد	المتوسط	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
الرحمة بالذات	من (٢٠-١٨) سنة	٧٩	٣,٤٧	١٥٢	٠,٥٧٩	٠,٧٢٣
	من (٢٣-٢١) سنة	٧٥	٣,٥١			غير دالة

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين استجابات الطالبات حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير نوع الكلية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٧٢٣) وهي قيمة أكبر من

(٠,٠٥) وغير دالة احصائياً مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في متغير الفئة العمرية.

تفسير النتائج :

أظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى الرحمة بالذات لدى طالبات جامعة القاهرة ، وبذلك تتفق نتيجة هذا البحث مع دراسة (بسيوني والخياط ، ٢٠١٩) ، ودراسة (القطراني ، الطعان، ٢٠٢٠) ويمكن أن تعزي هذه النتيجة الي وعي طالبات الجامعة بأهمية الرحمة بالذات وأبعادها وأهمية اللطف بالذات في مواجهة مواقف الحياة الصعبة والمؤلمة وتحسين مستوى الصحة النفسية والحد من مستوى التوتر والتخفيف من حدة المواقف الوجدانية السلبية ولوم وتأنيب الذات وتحسين مستوى الأداء النفسي، فارتفاع مستوى الرحمة بالذات يعني اللطف الذاتي، والدفء والتفهم والدعم النفسي عند مواجهة القصور الذاتي او صعوبات الحياة(Neff,2003)، كما يساعد مستوى الرحمة بالذات على ارتفاع مستوى التحصيل لديهن والتوافق مع متطلبات المرحلة الجامعية وهذا ما أكدته دراسة (الكيال وطاحون، ٢٠١٨) وجود علاقة موجبة بين الرحمة بالذات والقدرة على التحكم في الاحداث وأداء الأنشطة بكفاءة وفاعلية ،

كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي(٠,٠٥) بين استجابات افراد العينة حول الرحمة بالذات تبعاً لمتغير نوع الكلية ويمكن ان تعزي هذه النتيجة الي طبيعة الاناث بصفة عامة وتركيبهم النفسي بصفة خاصة فإنهن يملن الي الرحمة واللطف بالذات بصرف النظر عن التخصص الدراسي فالفتاة الجامعية ذات قلب رحيم لان العاطفة والتقدير سمات أساسية في شخصيتها بالإضافة الي القدرة على التصالح وقبول الذات غير المشروط فهي اكثر وعي في التعبير عن افكارها ومشاعرها، كما تتمتع بنوع من المرونة ومعايشة الخبرات والاحداث الحالية وتفسيرها بطريق اكثر موضوعية، كما لديها القدرة على تقدير ذاتها وتفهمها والتعاطف معها والتقبل غير المشروط لها، (Neff & Pommier, 2013) وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة (العبيدي، ٢٠١٧)، ودراسة (القطراني ، الطعان، ٢٠٢٠) والتي اشارت الي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول متغير الرحمة بالذات وفقا للتخصص الدراسي.

كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي(٠,٠٥) بين استجابات افراد العينة حول الرحمة بالذات تبعاً لمتغير الفئة العمرية ويمكن ان نعزي هذه النتيجة الي تشابه المواقف الحياتية التي تعيشها الطالبات في المرحلة الجامعية بصرف النظر عن الفئة العمرية التي يمرون بها مما يجعلهن يمارسن الرحمة بالذات برغم من تعرضهن لنفس الضغوط الدراسية فهن يعيشن الاحداث الحياتية الحالية بنوع من المرونة والحكمة ، ويعتبرن ان الازمات والمواقف الضاغطة ما هي الا جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة بدلا من توجيه اللوم والنقد والتوبيخ لذواتهن او محاولة كبت مشاعرهن وافكارهن (Neff, 2003) وبذلك تتفق نتيجة هذا البحث مع دراسة (زغبي، ٢٠٢٠) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائيا في الرحمة بالذات تعزي لمتغير الفئة العمرية وتعد دراسة الباحثة ودراسة (زغبي، ٢٠٢٠) هما الدراستان العربيتان اللاتي تناولوا الفروق في متغير الفئة العمرية لدى طالبات الجامعة – على حد علم الباحثة.

توصيات البحث:

- اهتمام الجامعات بإعداد برامج لتنمية الرحمة بالذات لدي طلبة الجامعة.
- عقد دورات تثقيفية للتوعية بأهمية الرحمة بالذات وعلاقتها باشباع حاجات الطلبة في الجامعة.
- زيادة وعي أعضاء هيئة التدريس بأهمية الرحمة بالذات وأثره على التعامل مع طلبة الجامعة.

مقترحات البحث:

- الرحمة بالذات وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية الإيجابية لدي عينة من طلبة الجامعة.
- الرحمة بالذات وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدي عينة من طلبة الجامعة.
- الرحمة بالذات وعلاقتها بجودة الحياة لدي عينة من طلبة الجامعة.

المراجع العربية:

- بسيوني، سوزان بنت صدقة عبدالعزيز، خياط، وجدان بنت وديع بن محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٤)، ٥١٨-٥٥١.
- زغبي، محمد أحمد (٢٠٢٠). درجة الشفقة بالذات لدي طالبات الكلية الجامعية بحق. المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، ٤(١٥)، ٢٩١-٣١٨.
- شاور، سماح حامد (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من مرضي السكر في محافظة الخليل. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل.
- طه، منال عبد النعيم محمد، عطايا، عمرو رمضان (٢٠١٧). الحب الرحيم والرحمة بالذات كمتغيريين وسيطيين بين أنماط التعلق والرضا الزوجي. مجلة كلية التربية. جامعة كفر الشيخ، ١٧(٥)، ١-٨٨.
- العبيدي، عفراء خليل (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، ٢٦، ٤١-٥٥.
- علاجي، أميرة امعادي (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدي طالبات المرحلة الثانوية مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٩(١٨٥)، ٥٨٥-٦٠٦.
- القطراني، اكنار خليل إبراهيم، الطعان، مائدة مردان محي (٢٠٢٠). الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة البصرة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٥(١)، ٣٥٣-٣٨١.
- الكيال، مختار أحمد، طاحون، حسين حسن، علي، أحمد جاب الله إبراهيم (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدي طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، ٣٧، ٥٢-٧٤.

الوكيل، سيد أحمد (٢٠٢٠). الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم . المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي .
doi:10.21608/pshj.2020.100191

المراجع الأجنبية:

Akin, A. & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students? *Journal Religion and Health*, 56, 109-117..

Allen, A. & Leary, M. (2010). self-compassion, stress, and coping social and personality psychology compass, 4(2), 107-118 .

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Daltry, R. Mehr, K. Sauers, L. & Silbert, J. (2018). Examining the relationship between empathy for others and self-compassion in college students, *Educational Research and Reviews*, 13(17), 617-621.

Hermanto, N., & Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *The Journal of social psychology*, 156(5), 523-535.

Hicdurmaz, D. & Aydin, A. (2017). The Relationship between Self Compassion and Multidimensional Perfectionism Levels and Influencing Factors in Nursing Students. *Journal of psychiatric nursing*, 8(2), 86-94.

Katie, G. Amber, M. Carolyn, M. Robert, E & Peter, E. (2016). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48.

Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being Social and Personality Psychology Compass, 1(5), 1-12.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114-119.

Neff, K. D., & Mc Gehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). *The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. Self and identity, 12(2), 160-176 .*

Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). *Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. Journal of personality assessment, 103(1),92-105.*

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of research in personality, 41(1), 139-154.*

Porges, S. W. (2007). *The polyvagal perspective. Biological psychology, 74(2), 116-143.*

Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). *Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. Personality and Individual Differences, 101, 288-292.*

Wang, X., Chen, Z., Poon, K. T., Teng, F., & Jin, S. (2017). *Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. Personality and Individual Differences, 106, 329-333.*

Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). *Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. Frontiers in psychology, 7, 1802.*

The Level of Self – Compassion for Sample of University Students

Dr. Enas Mohamed Soliman Ali Mansour

Abstract

The current research aims to know the level of self-compassion among a sample of Cairo University students, and to know the differences between the responses of the study sample about self-mercy according to the variable (type of college, age group). The study sample consisted of (154) female students divided into (83) female students from the Faculty of Science, (71) female students from the Faculty of Law at Cairo University. A high level of compassion in particular among Cairo University students, and there were no differences between the students' responses about compassion in particular according to the type of college and the age group variable.

Keywords: self-compassion - university students.

Received on: 15 / 5 /2022 - Accepted for publication on:5 /6 / 2022- E-published on:5 /2022