Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies

Volume 11 | Number 31 Article 5

2020

The Level of Self - Compassion and Its Relationship with Happiness Among Secondary Stage Students in Irbid Governorate from Their Viewpoint

Amna Hekmat Khasawneh
Universty of Hail/Kingdom of Saudi Arabia, Amna12344@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych

Recommended Citation
Khasawneh, Amna Hekmat (2020) "The Level of Self - Compassion and Its Relationship with Happiness Among Secondary Stage Students in Irbid Governorate from Their Viewpoint," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 11 : No. 31 , Article 5.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych/vol11/iss31/5

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aaru.edu.jo, marah@aaru.edu.jo, u.murad@aaru.edu.jo.

مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم

The Level of Self - Compassion and Its Relationship with Happiness Among Secondary Stage Students in Irbid Governorate from Their Viewpoint

آمنة حكمت خصاونة
أستاذ مساعد/ جامعة حائل/ المملكة العربية السعودية

Amna Hekmat Khasawneh
Assistant professor/ Universty of Hail/ Saudi Arabia
amna12344@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 7/ 9/ 2019م، **تاريخ القبول:** 12/ 1/ 2020م.
E-ISSN: 2307-4655
P-ISSN: 2307-4647

Received: 7/ 9/ 2019, **Accepted:** 12/ 1/ 2020.
DOI: 10.33977/1182-011-031-005
https: //journals.qou.edu/index.php/nafsia

الملخص:

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهة نظرهم. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003) ، والمترجم من قبل للباحثة، ومقياس السعادة المُعد من قبل هيلز وأرجايل (Hills & Ar-gyle, 2002) ، والمترجم للعربية من قبل أبو ذويب (2010) . تكونت عينة الدراسة من (143) طالباً وطالبةً من طلبة المرحلة الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة جاءا بدرجة متوسطة، ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات تبعاً إلى متغير الجنس، لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في مستوى السعادة، تبعاً إلى متغير الجنس، ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة تبعاً إلى متغير مستوى التحصيل الدراسي بين ذوي التحصيل الدراسي المرتفع من جهة، وذوي التحصيل الدراسي المنخفض والمتوسط، لصالح ذوي التحصيل الدراسي المرتفع، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، السعادة.

Abstract

This study aimed to reveal the self - compassion and its relationship with happiness among secondary stage students in Irbid Governorate from their viewpoint. To achieve the objectives of the study, the researcher used the self - compassion scale, prepared by Neff (2003) , and translated by the researcher, and the happiness scale, prepared by Hills & Argyle (2002) , and translated to Arabic by Abu Dweib (2010) . The sample of the study consisted of 143 male and female students. The results of the study showed that the level of self - compassion and level of happiness were moderate degrees, and there were differences in the self - compassion depending on the gender variable, in favor of females. There were no differences in the level of happiness, depending on the gender variable. There were differences in the self - compassion and happiness depending on the academic achievement variable among those with high academic achievement on the one hand, and those with low and intermediate educational achievement in favor of those with high educational achievement. The results showed that there was correlative relationship between self - compassion and happiness among secondary school students.

***Keywords**: Self - Compassion, Happiness.*

المقدمة:

يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة التي ظهرت مؤخراً في علم النفس التربوي، ومن العوامل المهمة المؤثرة في المجالات الحياتية المختلفة، حيث إن الفرد بطبيعته الفطرية يحتاج إلى الشفقة بالذات؛ لمساعدته في التغلب على الصعوبات والتحديات المختلفة، والضغوطات النفسية والاجتماعية الناتجة عن ظروف الحياة المختلفة، بالإضافة إلى ذلك تؤدي الشفقة بالذات دورا مهما في تعزيز نمو الفرد وتطوره، وتنمية توافقه النفسي والاجتماعي، بما ينعكس إيجاباً على تنمية نقاط القوة لديه، وشعوره بالاستقرار والأمان والسعادة.

وقد ظهر مصطلح الشفقة بالذات في بداية القرن الحادي والعشرين على يد الباحثة والعالمة كرستين نيف (Neff, 2003) . حيث أشارت إلى أن هذا المفهوم يشتمل على أحد أبعاد البناء النفسي المهمة لدى الفرد، بالإضافة إلى سمة أساسية من سمات الشخصية الإيجابية، كما يتضمن جانبا نفسيا يسهم في التقليل من الآثار السلبية للضغوطات والصعاب التي قد يتعرض لها الفرد في مختلف مجالات حياته (Neff, Kirkpatrick, Stephanie & Rude, 2007) .

وتناول العديد من الباحثين والدارسين مفهوم الشفقة بالذات في العديد من الدراسات والأبحاث؛ فقد عرّفت نيف (Neff, 2003: 93) الشفقة بالذات بأنها: "تجاه إيجابي نحو النفس في المواقف المؤلمة أو حالات الفشل المختلفة، يتضمن اللطف بالنفس والتعاطف معها، وعلى عدم لومها وانتقادها بشدة، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها الفرد، بالإضافة إلى إدراك المشاعر المؤلمة بكل عقلانية ومنطق". وعرّفها براتش (Brach, 2003: 46) بأنها: "بُعد من أبعاد الصحة النفسية المهمة، تشتمل على اللطف أو الرأفة بالذات، وعدم إلقاء اللوم عليها، أو انتقادها بشدة عندما يتعرض الفرد لمواقف وظروف غير سعيدة". كما عرّفتها نيف وتيرتش (Neff & Tirch, 2013: 80) بأنها: "شعور الفرد بالخبرات المؤلمة والصعوبات التي يتعرض لها في حياته، ورغبته في التخفيف من أثرها على نفسه".

واستناداً إلى التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم الشفقة بالذات؛ فيمكن تعريفها بأنها: تعامل الفرد مع ذاته بكل لطف وتعاطف، وخاصةً في حال تعرض لخبرات مؤلمة ومواقف سيئة، كون هذه الخبرات تمثل جزءا من الخبرات التي يمر بها الآخرون بشكل عام، بالإضافة إلى معايشة الخبرة الحزينة المؤلمة بشكل متوازن وواعٍ.

وتتكون الشفقة بالذات من ثلاثة عناصر أساسية؛ تتمثل بما يأتي (Neff, 2003) :

- أولاً: اللطف بالذات والرأفة بها: وهو عنصر يشتمل على إدراك الفرد لطبيعته، وفهم نفسه في التجارب والمواقف المختلفة، وذلك بدلاً من نقدها ولومها، وإصدار قرارات قاسية عليها، كما يعني اللطف بالذات شعور الفرد بالتعاطف مع نفسه، وخاصةً عندما يواجه صعوبات ومشكلات ما، أو يتعرض للفشل وخيبة الأمل في موقف ما، وهذا يؤثر في مدى قدرته على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها في مختلف المجالات الحياتية.

♦ ثانياً: الإنسانية العامة المشتركة: ويُقصد بهذا العنصر اعتبار الفرد بأن تجاربه وخبراته هي جزء من الخبرات الإنسانية الكبرى التي يمتلكها الآخرون، وذلك بدلاً من اعتبارها جزءا منفصلا ومعزولا عن الخبرات الإنسانية الأخرى؛ فكل فرد معرض لمواجهة مشكلة أو صعوبة ما في حياته.

♦ ثالثاً: اليقظة العقلية: وتعني أن يكون إدراك الفرد متوازنا، يساعده في إثبات هويته الذاتية، وعدم الارتباط بخبرة أو تجربة معينة قد تؤثر سلباً على مجريات حياته، بل الانفتاح على سائر التجارب والخبرات ومعايشتها بشكل متوازن ومنطقي.

وتسهم الشفقة بالذات في توجيه الفرد وتحسين إدراكه ووعيه فيما يتعلق بالتجارب والخبرات الشخصية، وذلك بجعلها فرصة لتحسين الإدراك الذاتي، والتقدم والتطور في مستوى التفكير، وتحسين القدرة على مواجهة المشكلات والصعوبات المختلفة، بالإضافة إلى تبني استرتيجيات وطرق تساعد في فهم المشكلة، وإعادة صياغتها بطريقة إيجابية، وتبني استراتيجية مناسبة للوصول إلى حل ملائم لها (علوان، 2016) .

وترتبط الشفقة بالذات بالصحة النفسية لدى الفرد، كونها تؤدي دورا مهما في تعزيز شخصية الفرد، وتطويرها، كما تساعد في تحسين تكيفه النفسي والاجتماعي، حيث إن الفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الشفقة بالذات، يعد نفسه فردا غير كامل، وبأنه عرضةً للفشل في تحقيق بعض أهدافه وما يصبو لتحقيقه، لذلك يميل إلى التعاطف مع نفسه والرأفة بها، وخاصةً عندما يواجه مواقف وتجارب مؤلمة بدلاً من لوم نفسه وعتابها، وهذا يسهم في تعامله بموضوعية ومنطقية مع خبراته وتجاربه السلبية (Neff & Vonk, 2009) .

وترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً إيجاباً بالرضى عن الحياة والرفاهية (Arimitsu & Hofmann, 2015) . كما ترتبط إيجاباً بمتغير السعادة النفسية، حيث أشارت دراسة كل من نيف وبيتمان (Neff & Pittman, 2010) ، ونيف وآخرون (Neff, et al, 2007) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والسعادة لدى الأفراد.

ويعد مفهوم السعادة من المفاهيم التربوية الحديثة المهمة التي حظيت باهتمام العديد من العلماء والباحثين، حيث يشير هذا المفهوم إلى حالة انفعالية وجدانية إيجابية يسعى كل فرد إلى الوصول إليها، وتعد السعادة بحد ذاتها هدفا أساسيا يسعى الفرد لتحقيقه، كونها تؤدي إلى الشعور بالرضى والبهجة والسرور، ويتفاوت التعبير عن السعادة من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى (الجمال، 2011) .

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم السعادة؛ حيث عرّفها سليجمان (Seligman, 2004: 39) بأنها: "حالة ذهنية محددة، أو شعور يتضمن الرضى، والاستمتاع، والسرور، وهذا الشعور يكون موجها للذات، وللآخرين، وللحياة". وعرّفها فينهوفن (Veenhoven, 2005, 48) بأنها: "الدرجة التي تمثل مدى رضى الفرد عن جودة الحياة التي يعيشها، وذلك من خلال تكرار المشاعر والخبرات الإيجابية وتزايدها، ومدى شدتها في حياته". بينما عرّفها كل من فلورز وكريستاكس (Flowers & Christakis, 2009: 61) بأنها: "مجموعة من المشاعر تتضمن البهجة والسرور، وحالة من التوازن الداخلي تسودها مشاعر الرضى والاستمتاع لدى الفرد".

واستناداً إلى التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم السعادة؛ فيمكن تعريفها بأنها: حالة من الانفعال الوجداني الإيجابي، وهو ثابت نسبياً، يتمثل في شعور الفرد بالفرح والسرور والبهجة والانبساط، وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل بالخوف والقلق والاكتئاب والتوتر، بالإضافة إلى التمتع بالصحة الجسدية والعقلية، والشعور بالرضى فيما يتعلق بشتى مجالات الحياة المختلفة.

ويرى ريتشارد (Richard, 2005) أن للسعادة مقومات عدة؛ من أهمها: أولاً: الاستقرار؛ حيث إن الفرد يميل بفطرته إلى التمسك بالسعادة في حال تحققت، وبالتالي ليس من الضروري أن تكون هذه السعادة دائمة مع مرور الوقت، إذ يمكن أن يقوم الفرد بتغيير رأيه ومعتقداته بشكل كبير نحو هذه السعادة، مما يؤدي إلى عدم استقرارها لديه. ثانياً: التحديد، حيث إن الفرد عندما يعجز عن الحكم على نفسه بأنه سعيد أم لا، أو لا يستطيع تحديد مستوى السعادة لديه، فإنه لا يمكن الحكم عليه بأنه سعيد أم لا. ثالثاً: الوعي، حيث ترتبط السعادة ارتباطاً مهماً بالوعي؛ فهي حكم يظهر في عقل الفرد، وعلى الرغم من ذلك ليس كل حالات العقل يمكن تقييمها بشكل متساوٍ؛ فالبعض يحكمون على أنفسهم بأنهم غير سعداء، ولكن في الواقع هم مترددون حول إدراكهم لهذه الحقيقة، أو عدم إدراكهم لها. رابعاً: الملاءمة، فقد يقوم الفرد بالحكم على نفسه بالسعادة، ويمكن أن يكون هذا التقييم غير ملائم أو مناسب في فترة زمنية معينة.

وهناك أنواع عديدة ومختلفة من السعادة، وهذه الأنواع تم حصرها بناءً على الجانب التطوري الإنساني، وهي: السعادة المستهدفة، والسعادة الروحية، والسعادة المؤلمة، والسعادة التنافسية، والسعادة العقلية، والسعادة الإيقاعية، والسعادة الخطيرة، والسعادة الانتقائية، والسعادة التعاونية، والسعادة الهادئة، والسعادة السلبية، والسعادة التكوينية، والسعادة الإحساسية، (Morris, 2004) .

ويرى كيفبر (Kifper, 2006) أن السعادة تنقسم إلى نوعين فقط، وهما: السعادة قصيرة الأمد: وهي التي تحدث بسبب تعرض الفرد لموقف أو تجربة ما؛ كعودة قريب من سفر بعيد، أو لقاء صديق عزيز، أو الحصول على هدية معينة، أو مكافأة في العمل. والسعادة طويلة الأمد: وهي مجموعة من المحفزات التي تعمل على حصول نوبات وجرعات من السعادة قصيرة الأمد، وتتجدد هذه المحفزات بشكل دائم؛ لتستمر طوال فترة الحياة، أو لفترات زمنية طويلة.

وتتأثر السعادة بعدة عوامل؛ من أهمها العوامل الاجتماعية، وتشتمل على الصداقات والعلاقات الاجتماعية التي تُعدّ أهم ما يؤثر على سعادة الفرد، فكلما كانت هذه العلاقات إيجابية؛ فإن الفرد يشعر بالسعادة والرضى عن الحياة بشكل أفضل، كما أن الصداقات الناجحة تؤدي دورا كبيرا وإيجابيا في تحقيق السعادة. بالإضافة إلى ذلك تتأثر السعادة بالعوامل المادية، حيث يعتقد كثير من الأفراد أن المال يحقق السعادة، وأن الفقر يسبب عدم الشعور بالسعادة، ولكن هذا غير صحيح دائماً، فالمال وحده لا يستطيع تحقيق السعادة للفرد، وبالتالي يصعب الحكم على مدى سعادة الفرد من خلال الجانب المادي

الذي يتمتع به (Dierner & Suho, 2000) .

كما تتأثر السعادة بالعوامل العمرية؛ إذ تؤدي المرحلة العمرية للفرد دوراً كبيراً في تحقيق السعادة، فالأفراد الأكبر سناً هم أكثر شعوراً بالرضى عن حياتهم والشعور بالسعادة من الأصغر سناً، كون الشباب دائماً يميلون إلى المزاج المتقلب، والشعور بعدم الاستقرار والأمان. كما تتأثر السعادة بالعوامل الثقافية؛ فالثقافة تؤثر على سعادة الفرد؛ وتُعدّ الثقافة المعتدلة من أهم العوامل المؤثرة في رضى الفرد عن نفسه، وعن الآخرين، فما يمتلكه الفرد من معلومات قد يؤثر في أسلوب تفكيره وإدراكه، ونظرته لنفسه وللآخرين، وبالتالي ينعكس ذلك سلباً أو إيجاباً على مستوى السعادة (Seligman, 2002) .

كما تتأثر السعادة بالعوامل الصحية، حيث ترتبط الصحة الجسدية ارتباطاً واضحاً بمستوى السعادة، فالفرد الذي يتمتع بصحة جسدية جيدة، يكون لديه إقبال أكثر على الحياة والشعور بالبهجة والسرور، مما ينعكس إيجاباً على مستوى السعادة. بالإضافة إلى العوامل الشخصية، حيث ترتبط سعادة الفرد بسماته الشخصية، ونمط شخصيته، فالفرد الإنبساطي من أكثر خصائص الشخصية ارتباطاً بالسعادة، ويرتبط بمشاعر إيجابية والشعور بالرضى والبهجة، في حين قد يشعر الفرد بالعزلة والوحدة والإكتئاب إن ارتبط بشخصية إنطوائية (Lykken & Gsikszentmihalyi, 2001) .

ولأهمية كل من متغيري الشفقة بالذات، والسعادة، فقد سعت الباحثة بالبحث عن دراسات ذات علاقة بمتغيري الدراسة للكشف عن العلاقة بينهما، وتناولت العديد من الدراسات السابقة متغيري الشفقة بالذات والسعادة، إن كان كل متغير بشكل مستقل عن الآخر، أو المتغيرين معاً. حيث أجرى يو – ون وينغ (Yu - Wen & Ying, 2009) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الصحة العقلية، ومقياس التماسك النفسي. تكونت عينة الدراسة من (65) طالباً وطالبةً من طلبة الخدمة الاجتماعية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعاد مقياس الشفقة بالذات والصحة العقلية والتماسك النفسي.

وأجرى ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimo, 2010) دراسة في بريطانيا هدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والسعادة لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس التقرير الذاتي لليقظة العقلية، ومقياس سمات الشخصية. تكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبةً. أظهرت نتائج الداراسة أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة.

كما قام أبو ذويب (2010) بدراسة هدفت الكشف عن السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اكسفورد للسعادة، واختبار الذكاء المعرفي لرافن (Rafin) ، ومقياس الذكاء الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (1078) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة اليرموك. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السعادة لدى الطلبة جاء بدرجة مرتفعة، ووجود فرق في مستوى السعادة يعزى لإختلاف نوع الكلية، لصالح الطلبة ذوي التخصصات العلمية، ووجود علاقة موجبة بين السعادة والذكاء المعرفي، وبينت النتائج وجود علاقة موجبة بين السعادة والذكاء الانفعالي، ووجود فروق في مستوى السعادة والذكاء الانفعالي، تعزى لنوع الكلية، لصالح التخصصات الإنسانية، وعدم وجود فرق في مستوى السعادة، يُعزى لاختلاف جنس الطالب، وعدم وجود فرق في مستوى السعادة، يعزى للتفاعل بين جنس الطالب ونوع الكلية، كما أشارت النتائج إلى أن السعادة ترتبط بدرجة أقوى بالذكاء الانفعالي من ارتباطها بالذكاء المعرفي.

أما دراسة سكودا (Skoda, 2011) التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية فهدفت الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب والتسامح مع الآخرين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الاكتئاب، ومقياس التسامح. تكونت عينة الدراسة من (96) طالباً وطالبةً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والتسامح، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب، وخاصةً في الأبعاد الأساسية لمقياس الشفقة بالذات (اللطف بالذات، الحس الإنساني المشترك، اليقظة العقلية) ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات، لصالح الإناث.

أجرى سكوت وكارول ودياني وكيفين (Scott, Carol, Di-ane & Kevin, 2013) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن علاقة الشفقة بالذات والاتزان النفسي كمؤشرات للاكتئاب والصحة النفسية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس اليقظة العقلية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الاتزان النفسي. تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً جامعياً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والاتزان النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات، لصالح الإناث.

وأجرى الزعبي والعاسمي (2015) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الأمل الأكاديمي، ومقياس الاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من (330) طالباً وطالبةً من طلبة المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، لصالح منخفضي التحصيل في الشفقة بالذات والاكتئاب، ولصالح مرتفعي التحصيل في الأمل الأكاديمي، ووجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين طلبة الأدبي وطلبة العلمي، ووجود فروق بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الأمل الأكاديمي والاكتئاب لصالح الإناث، وأن تفاعل الجنس والتخصص الدراسي يؤديان دوراً مهماً في الشفقة بالذات.

وأجرى العبيدي (2017) دراسة هدفت التعرف إلى الشفقة بالذات لدى الطلبة في ضوء متغيرات الجنس التخصص الدراسي – المرحلة الدراسية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس

الشفقة بالذات. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة بغداد. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم شفقة بالذات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات الدراسة (الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية).

وقامت آدم والشيخ (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، والكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس السعادة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات، ومستوى متوسط من السعادة النفسية لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة، ووجود فروق في مستوى الشفقة بالذات وفق متغير الجنس، لصالح الطالبات، وعدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغير التخصص، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير الجنس، ووجود فروق في السعادة النفسية وفق متغير التخصص، لصالح طلبة الكليات التطبيقية.

بمطالعة الدراسات السابقة، يتضح تباين أهدافها؛ حيث تناولت بعضها العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية؛ كدراسة يو – ون وينغ (Yu - Wen & Ying, 2009) ، وتناولت بعض الدراسات العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة؛ كدراسة ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimo, 2010) ، آدم والشيخ (2018) ، بينما تناولت دراسات أخرى العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب؛ كدراسة سكودا (Skoda, 2011) ، وسكوت وآخرون (Scott, et al, 2013) ، والزعبي والعاسمي (2015).

وقد أفادت الباحثة من مطالعتها للدراسات السابقة في تحديد موقع الدراسة الحالية، وما يميزها عن غيرها من الدراسات، بالإضافة إلى الإفادة في إعداد أدوات الدراسة، وكذلك أبرز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، كما تمت مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة، كما أسهمت مطالعة الدراسات السابقة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة الحالية.

ويلاحظ أن ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة أنها تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة، حيث يتضح – على حد علم الباحثة – ندرة الدراسات العربية بشكل عام والأردنية بشكل خاص التي تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية، حيث تناولت دراستان فقط العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة، وهي دراسة ويلكر وكولوسيمو (Walker & Co-losimo, 2010) ، ودراسة آدم والشيخ (2018) ، وكانت العينة في الدراستين طلبة جامعات، وليس طلبة مدارس.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تبرز مشكلة الدراسة في البحث عن العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية؛ وذلك كون متغير الشفقة بالذات من المتغيرات التربوية النفسية التي تؤثر في حياة الطالب، وترتبط ارتباطاً مباشراً بمتغيرات عديدة؛ كالصحة النفسية، والسعادة؛ حيث أشارت كل من دراسة ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimo, 2010) ، وآدم والشيخ (2018) وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة.

ولقد لاحظت الباحثة بعد المطالعة والملاحظة الميدانية أن السعادة لدى الطلبة، ترتبط بعدة جوانب، قد تؤثر في حياة الطالب الدراسية والمستقبلية والسلوكية التي تنعكس سلباً على مستوى التحصيل الدراسي لديه، وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في البيئة الأردنية. **وبالتحديد تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:**

- ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟
- ما مستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم تبعاً إلى متغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) في مستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم تبعاً إلى متغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a\leq0.05$) بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟

أهداف الدراسة

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى كل من مستوى الشفقة بالذات، ومستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة إربد من وجهات نظرهم.
- الكشف عن الفروق في مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهات نظرهم تبعاً إلى متغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي.
- التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغيرات على درجة من الأهمية في الحياة العامة، وفي حياة الطلبة خاصةً، وتأتي هذه الأهمية ضمن مجالين، **وهما على النحو الآتي:**

- **أولاً: المجال النظري**

– تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال تناولها متغيرات على درجة من الأهمية، والتي قد تبدو ذات تأثير بالغ في نمو الأفراد

صحياً ونفسياً واجتماعياً، وخاصة لدى الطلبة الذين هم بحاجة إلى دعم ومساندة.

- يمكن لهذه الدراسة أن تفيد المعلمين وأولياء الأمور، والطلبة، بما ستوفره من إطار نظري حول الشفقة بالذات والسعادة، والعلاقة بينهما بشكل يسهم في زيادة وعيهم بأهمية هذه المتغيرات، والعمل على تفعيل دور الشفقة بالذات لتحقيق السعادة لدى الأبناء الطلبة بما يسهم في تحسن مستوى التحصيل الدراسي، والإرتقاء بالعملية التعليمية.

- تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للمزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، وضمن متغيرات تؤثر في الشفقة بالذات والسعادة.

- **ثانياً: المجال العملي**

- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه القائمين على العملية التعليمية والعمل على وضع برامج تدريسية، وأنشطة تربوية تسهم في تعميق فهم الشفقة بالذات وأهميتها، بالإضافة إلى إصدار بعض المنشورات التربوية التعليمية ضمن هذا الإطار، ومن خلال المؤتمرات التربوية، ومجالس الآباء والمعلمين.

- توفير البرامج الترفيهية من خلال المسرحيات، والأنشطة الرياضية، والمسابقات التربوية، التي من شأنها أن تسهم في تحقيق السعادة لدى الطلبة.

التعريفات الإصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

◄ **الشفقة بالذات**: «هي شعور داخلي يشعر به الفرد نحو نفسه، يتضمن التعاطف الإيجابي مع النفس والرأفة بها، وعدم لومها في حال واجه الفرد مواقف صعبة» (علوان، 2016: 3) . وتعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الشفقة بالذات، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

◄ **السعادة**: «هي شعور الفرد بالإيجابية نحو ذاته والآخرين، ويتضمن هذا الشعور تقبل الذات والآخرين، والرضى والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير بالأحداث والآخرين بشكل إيجابي» (العبيدي، 2015: 186) . وتعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السعادة، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

◄ **طلبة المرحلة الثانوية**: هم جميع الطلبة المتواجدون على مقاعد الدراسة في الصفين الأول والثاني ثانوي في المدارس الحكومية في محافظة إربد، والمسجلون للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018/ 2019.

حدود الدراسة ومحدداتها

تحددت نتائج الدراسة بما يلي:

- الحدود البشرية والمكانية: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة قصبة إربد.

- حدود الثبات: تحددت نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، والتي قامت الباحثة باستخدامها كونها تتناسب وعينة وأهداف الدراسة، ودلالات صدقها وثباتها.

- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018/ 2019.

- الحدود الموضوعية: تحددت نتائج الدراسة بمدى جدية الطلبة في الاستجابة لأدوات الدراسة.

منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام أداتي الدراسة، وتوزيعهما على أفراد عينة الدراسة، وجمع البيانات وتحليلها كمياً.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تربية وتعليم لواء قصبة إربد في محافظة إربد، والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018/ 2019م، والبالغ عددهم (17.512) طالباً وطالبةً. وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التي تم الحصول عليها من مديرية التربية والتعليم في لواء قصبة إربد.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة الكلي، وتكونت العينة من (143) طالباً وطالبةً، موزعين حسب الجنس (68 طالباً، و75 طالبةً) ، ومستوى التحصيل الدراسي (41 طالباً وطالبةً من ذوي مستوى التحصيل المنخفض، 53 طالباً وطالبةً من ذوي مستوى التحصيل المتوسط، و49 طالباً وطالبةً من ذوي مستوى التحصيل المرتفع) .

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس الشفقة بالذات

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس الشفقة بالذات من إعداد نيف (Neff, 2003) ، والمكون من (26) فقرة موزعة على ستة مجالات فرعية؛ وهي: مجال اللطف بالذات، المكون من (5) فقرات، ومجال الحكم الذاتي، المكون من (5) فقرات، ومجال الإنسانية العامة المشتركة، المكون من (4) فقرات، ومجال العزلة، المكون من (4) فقرات، ومجال اليقظة العقلية، المكون من (4) فقرات، ومجال التوحد المفرط مع الذات، المكون من (4) فقرات.

- **صدق مقياس الشفقة بالذات بصورته الأصلية وثباته**

قامت نيف (Neff, 2003) بالتحقق من صدق مقياس الشفقة بالذات وذلك من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعات، بلغت حجمها (391) طالباً وطالبةً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل مجال من مجالاته بين (0.44 – 0.70) ، وتراوحت قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ لكل

مجال بين (0.68 – 0.83) ، بينما بلغت معامل الارتباط للمقياس ككل (0.91) .

- **صدق مقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية**

- **أولاً: صدق المحكمين**

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس الشفقة بالذات، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، والترجمة واللغة الإنجليزية، ومناهج اللغة العربية وأساليب تدريسها، والإحصاء والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (7) محكّمين، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات، ومدى انتمائها للمجالات، وصحة ترجمتها، بالإضافة إلى سلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على ملاحظات، وآراء المحكّمين، تم إعادة صياغة (3) فقرات من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المفردات، وبناءً على تلك التعديلات تكوّن المقياس بعد التحكيم من (26) فقرة، موزعة في ستة مجالات.

- **ثانياً: صدق البناء**

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبةً، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي أدرجت فيها بين (0.43 – 0.75) ، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات بالمقياس ككل بين (0.41 – 0.69) ، وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة اعتمدت معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وبالمقياس ككل عن (0.25) .

- **ثبات مقياس الشفقة بالذات**

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة الاختبار – وإعادة الاختبار (Test - Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبةً، وتمت إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وتم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) بين درجاتهم على المقياس ككل، والمجالات، كما تم حساب قيم معاملات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على المقياس ككل، والمجالات، حيث إن قيمة معاملات الاتساق الداخلي للمجالات تراوحت بين (0.83 – 0.91) ، وكانت أعلى قيمة لكرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) لمجال اليقظة العقلية، وبلغت (0.91) ، وكانت أدنى قيمة لألفا لمجال التوحد المفرط مع الذات، وبلغت (0.83) ، كما بلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.89) ، كما تراوحت قيمة معامل ثبات الإعادة (بيرسون) للمجالات (0.86 – 0.93) ، حيث كانت أعلى قيمة لمجال اليقظة العقلية، وبلغت (0.93) ، وكانت أدنى قيمة لمجال التوحد المفرط مع الذات، وبلغت (0.86) ، في حين بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس ككل (0.92) ، وبناءً على ما سبق ترى الباحثة بأن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

- **تصحيح مقياس الشفقة بالذات**

تكون مقياس الشفقة بالذات بصورته النهائية من (26) فقرة، يضع المستجيب إشارة (ü) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول مضمون هذه الفقرة، وذلك من خلال سُلم تدريجي مكون من خمس درجات، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، وبالتالي تراوحت الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس بين (26) درجة، وهي أدنى درجة، و (130) درجة، وهي أعلى درجة، وقد تم توزيع معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الشفقة بالذات على النحو الآتي: (أقل من 2.33) مستوى منخفض، (2.33 – 3.66) مستوى متوسط، (3.67 – 5) مستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس السعادة

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس أكسفورد للسعادة المُعد من قبل هيلز وأرجايل (Hills & Argyle, 2002) ، والمطور عن قائمة أكسفورد للسعادة، والمترجم للعربية من قبل أبو ذويب (2010) ، ويتكون المقياس بصورته المترجمة من (28) فقرة.

- **صدق وثبات مقياس السعادة بصورته الأصلية والمترجمة**

أوجد هلز وأرجايل (Hills & Argyle, 2002) دلالات ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (172) طالباً وطالبةً، وتم حساب معامل الثبات، حيث بلغ (0.91) ، كما أوجد معدو المقياس معاملات الصدق التلازمي مع عدد من المقاييس، حيث تراوحت القيم ما بين (0.77 – 0.90) .

كما أوجد أبو ذويب (2010) دلالات ثبات وصدق المقياس بصورته المترجمة من خلال عرضه على لجنة من المحكّمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد التربوي، والقياس والتقويم في جامعة اليرموك وجامعة آل البيت، ومتخصصين في اللغة الإنجليزية، كما وجد قيم معاملات صدق البناء للمقياس من خلال استخراج قيم معاملات الإرتباط للفقرات بالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين (0.20 – 0.51) ، وتم استبعاد فقرة واحدة من المقياس، حيث كان معامل ارتباطها بالمقياس أقل من (0.20) ، وبالتالي تكون المقياس بصورته المترجمة من (28) فقرة، وفيما يتعلق بثبات المقياس بصورته المترجمة، فقد بلغ معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (0.91) ، وبلغت قيمة كرونباخ ألفا (الإتساق الداخلي) للمقياس (0.85) .

- **صدق مقياس السعادة في الدراسة الحالية**

- **أولاً: صدق المحكمين**

للتحقق من دلالات صدق المحتوى لمقياس السعادة، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، والترجمة واللغة الإنجليزية، ومناهج اللغة العربية وأساليب تدريسها، والإحصاء والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية، والبالغ عددهم (7) محكّمين، وطلب إليهم إبداء الرأي حول مناسبة الفقرات وسلامة الصياغة اللغوية، ووضوحها من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وبناءً على

ملاحظات، وآراء المحكّمين، تم إعادة صياغة فقرتين من الناحية اللغوية، واستبدال بعض المفردات، وبناءً على تلك التعديلات تكوّن المقياس بعد التحكيم من (28) فقرة.

- **ثانياً: صدق البناء**

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبةً، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال، وبالمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (0.42 – 0.71) ، وتجدر الإشارة إلى أن الباحثة اعتمدت معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.25) .

- **ثبات مقياس السعادة**

للتحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة الاختبار – وإعادة الاختبار (Test - Retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالباً وطالبةً، وتمت إعادة التطبيق على العينة نفسها بعد فاصل زمني مدته أسبوعان، وتم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) بين درجاتهم على المقياس ككل، كما تم حساب قيم معاملات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على المقياس ككل، والمجالات، حيث بلغت قيمة ألفا للمقياس (0.87) ، كما بلغ معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) للمقياس (0.91) ، وبناءً على ما سبق ترى الباحثة بأن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

- **تصحيح مقياس السعادة**

تكون مقياس السعادة بصورته النهائية من (28) فقرة، وللإجابة عن فقرات المقياس يضع المستجيب إشارة (ü) أمام كل فقرة وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي وهي: بدرجة كبيرة جداً، وتعطى (5) درجات، بدرجة كبيرة، وتعطى (4) درجات، بدرجة متوسطة، وتعطى (3) درجات، بدرجة قليلة، وتعطى (2) درجتان، بدرجة قليلة جداً، وتعطى (1) درجة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات السالبة، وهي الفقرات ذات الأرقام (1، 5، 6، 10، 13، 14، 19، 23، 26، 27، 28) . وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس بين درجة واحدة وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون من (28) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (140) درجة، وأدنى درجة هي (28) . ولتحديد مستوى السعادة لدى أفراد عينة الدراسة، فقد تم توزيع المتوسطات الحسابية على النحو الآتي: (أقل من 2.33 مستوى منخفض) ، (من 2.33 – 3.66 مستوى متوسط) ، (أعلى من 3.66 مستوى مرتفع) .

وقد تم تصحيح المقياس بتحويل التدريج إلى ثلاث فئات كالتالي:

وذلك حسب المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل}}{\text{عدد المستويات}}$$

$$\text{طول الفئة} = \frac{5-1}{3} = 1.33$$

- 1 + 1.33 = 2.33 (أقل من 2.33 مستوى منخفض) .
- 2.33 + 1.33 = 3.66 (من 2.33 – 3.66 مستوى متوسط) .
- أعلى من 3.66 أو من 3.67 – 5.00 مستوى مرتفع.

إجراءات تنفيذ الدراسة

- ♦ استخدم مقياس الشفقة بالذات، ومقياس السعادة، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما.
- ♦ تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي، والمتمثل بطلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة إربد، والمسجلين للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2018 – 2019، كما تم اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة الكلي.
- ♦ توزيع أداتا الدراسة على أفراد عينة الدراسة، وتم توضيح المعلومات المتعلقة بطريقة الاستجابة على الفقرات، والتأكيد على أفراد عينة الدراسة أن المعلومات التي تم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
- ♦ جمع أداتي الدراسة بعد الإجابة عن فقراتها، وبعد التأكد من المعلومات، والإجابة عن جميع الفقرات، ومن ثم إعدادها لأغراض التحليل الإحصائي.
- ♦ إدخال البيانات لذاكرة الحاسوب، ومن ثم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة التي تم طرحها، والخروج بالتوصيات المناسبة استناداً لما تم التوصل إليه من نتائج.

متغيرات الدراسة

- **أولاً: المتغيرات المستقلة**
  - الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى) .
  - مستوى التحصيل الدراسي: وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) .
- **ثانياً: المتغيرات التابعة**
  - مستوى الشفقة بالذات: ولها ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) .
  - مستوى السعادة: ولها ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) .

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**SPSS**) ، **وكانت المعالجات الإحصائية المستخدمة على النحو الآتي:**

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين الثنائي المتعدد.
- اختبار شفيه للمقارنات البعدية بين المتوسطات.
- معامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة ومناقشتها

◄ أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها: «**ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟** »

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المجال	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الشفقة
الحكم الذاتي	3.49	.61	متوسط
العزلة	3.41	.74	متوسط
التوحد المفرط مع الذات	3.32	.71	متوسط
اليقظة العقلية	3.25	.68	متوسط
اللطف بالذات	3.23	.77	متوسط
الإنسانية العامة المشتركة	3.12	.72	متوسط
الشفقة بالذات ككل	3.30	.61	متوسط

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية لمستوى الشفقة بالذات تراوحت ما بين (3.12 – 3.49) ، حيث جاء مجال الحكم الذاتي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.49) ، وبمستوى متوسط، تلاه في المرتبة الثانية مجال العزلة بمتوسط حسابي بلغ (3.41) ، وبمستوى متوسط، وجاء في المرتبة الثالثة مجال التوحد المفرط مع الذات بمتوسط حسابي بلغ (3.32) ، وبمستوى متوسط، وفي المرتبة الرابعة مجال اليقظة العقلية بمتوسط حسابي بلغ (3.25) ، وبمستوى متوسط، بينما جاء مجال اللطف بالذات في المرتبة الخامسة، وبمتوسط حسابي بلغ (3.23) ، وبمستوى متوسط، وجاء مجال الإنسانية العامة المشتركة في المرتبة السادسة والأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.12) ، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الشفقة بالذات ككل (3.30) ، وبمستوى متوسط. ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء خبرات وتجارب طلبة المرحلة الثانوية من خلال ما مروا به من مواقف وظروف في الصفوف الدراسية السابقة، وهذا أكسبهم استراتيجيات وأساليب تساعدهم في التعامل مع المواقف والصعوبات المختلفة، وجعلتهم ينظرون إليها بموضوعية بعيداً عن لوم الذات ونقدها، لأنهم أصبحوا على قناعة بأنهم معرضون لخبرات وتجارب المعاناة والفشل، وعليهم تقبلها والتعامل معها بتعاطف وحب تجاه ذواتهم.

وترى الباحثة أن الطلبة في المرحلة الثانوية يمتلكون الخبرة في كيفية التعامل مع تجاربهم بيقظة عقلية، بدلاً من الشعور بالضعف وإنكار هذه التجارب، كما يملكون القدرة على إصدار قرارات وأحكام من شأنها عدم الإضرار بأنفسهم، وهذا يجعلهم متصالحين مع أنفسهم، ولديهم الرغبة في مواصلة دراستهم ومسيرتهم. ولقد أكد كل من اريميتسو وهوفمان (Arimitsu & Hofmann, 2015) إلى أن الأفراد المشفقين على ذواتهم يمتازون بأنهم أكثر توافقاً مع أنفسهم والآخرين مقارنةً بالآخرين، كما أنهم يمنحون أنفسهم الشعور بالرضى عن الحياة وخاصةً عندما يتعرضون لموقف سيء أو فشل أو معاناة ما.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة آدم والشيخ (2018) ، التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات لدى الطلبة.

◄ ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها: "**ما مستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟** »

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهات نظرهم، كما هو مبين في الجدول (2) .

جدول (2) :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى السعادة والدرجة الكلية لدى طلبة المرحلة الثانوية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى السعادة
1	18	لدي القدرة على الإنسجام مع كل شيء جديد	3.98	1.14	مرتفع
2	20	أشعر أنني استطيع القيام بأي شيء أريده	3.81	1.10	مرتفع
3	2	أهتم كثيراً بالأشخاص الآخرين	3.70	1.12	مرتفع
4	4	لدي مشاعر دافئة نحو الجميع	3.62	1.13	متوسط
5	22	أشعر بالمتعة في معظم الأحيان	3.55	1.16	متوسط
6	16	أجد الجمال في بعض الأشياء	3.48	1. 22	متوسط
7	17	لدي تأثير ايجابي على الآخرين	3.43	1.15	متوسط
8	3	أشعر أن الحياة أعطتني كثيراً	3.38	1.11	متوسط
9	21	أشعر أنني يقظ من الناحية الذهنية	3.22	1.13	متوسط
9	12	أشعر بالرضا عن كل شيء في حياتي	3.22	1.18	متوسط
11	15	أشعر بسعادة كبيرة في معظم الأوقات	3.19	1.17	متوسط
12	24	أشعر أن لدي طاقة كبيرة	3.16	1.19	متوسط
13	7	أجد معظم الأشياء ممتعة	3.14	1.18	متوسط
14	11	أضحك كثيراً	3.13	1.20	متوسط
15	25	عادة ما يكون لدي أثر جيد على الأحداث	3.11	1.15	متوسط
16	9	الحياة جيدة	3.09	1.21	متوسط
17	8	ألتزم بما يطلب مني وأهتم به كثيراً	3.04	1.28	متوسط

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى السعادة
18	14	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع	3.01	1.14	متوسط
19	26	لا أشعر بالمتعة مع الآخرين	2.99	1.31	متوسط
20	23	لا أجد لحياتي معنى أو هدفاً أسعى لتحقيقه	2.96	1.26	متوسط
21	10	لا اعتقد أن العالم مكاناً جيداً	2.92	1.04	متوسط
22	27	لا أشعر أن وضعي الصحي جيد	2.85	1.17	متوسط
23	13	لا اعتقد أن شكلي الخارجي جذاب	2.81	1.09	متوسط
24	19	أشعر أنني لا أسيطر على حياتي	2.75	1.12	متوسط
25	5	نادراً ما أصحو من النوم وأنا أشعر بالراحة	2.73	1.14	متوسط
26	28	ليس لدي بشكل خاص ذكريات ماضٍ سعيدة	2.72	1.34	متوسط
27	6	لست متفائلاً نحو المستقبل	2.68	1.21	متوسط
28	1	لا أشعر بالسرور لما أنا عليه من وضعي الحالي	2.55	1.27	متوسط
		مستوى السعادة ككل	3.15	.870	متوسط

يتبين من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (2.55 – 3.98) ، حيث جاءت الفقرة رقم (18) ، والتي تنص على «لدي القدرة على الإنسجام مع كل شيء جديد» في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (3.98) ، وبمستوى مرتفع، تلاها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (20) ، ونصها «أشعر أنني استطيع القيام بأي شيء أريده»، بمتوسط حسابي بلغ (3.81) ، وبمستوى مرتفع، تلاها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (2) ونصها «أهتم كثيراً بالأشخاص الآخرين»، بمتوسط حسابي بلغ (3.70) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (1) ، ونصها «لا أشعر بالسرور لما أنا عليه من وضعي الحالي» بالمرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.55) ، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى السعادة ككل (3.15) ، وبمستوى متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلتقاه الطلبة في المرحلة الثانوية من دعم اجتماعي إن كان من أسرته أو المجتمع بأكمله، وهذا بدوره يحقق مستوى معينا من السعادة لدى الطلبة، أو قد يسهم في التأثير في مستوى هذه السعادة. كما أن طبيعة المرحلة الثانوية وما يمر بها الطلبة من تغيرات نفسية وجسمية قد تؤثر في مستوى وطبيعة السعادة لديهم.

وترى الباحثة أن البيئة الأسرية وعلاقة الطالب بوالديه قد يؤثر على مستوى السعادة لديه، أضف إلى ذلك طبيعة البيئة المدرسية، ومدى تأثير هذه البيئة بمكوناتها، وطبيعة العلاقة التي تسود بين أفرادها من طلبة، ومعلمين، وإدارة، فجميع هذه العوامل والمتغيرات قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى السعادة لدى الطالب، ولذلك جاء مستوى السعادة متوسطاً.

وبالنظر إلى الفقرات المرتبطة بالسعادة لدى الطلبة، يتضح أن الفقرة التي تشير إلى قدرة الطلبة على الانسجام مع كل شيء جديد، جاءت في المرتبة الأولى، وترى الباحثة أن هذا يعطي مؤشراً على مدى وعي الطلبة وإدراكهم لأهمية المرحلة الدراسية التي يمرون بها، وقدرتهم على التوافق والتكيف مع مختلف ظروف الحياة التي يعيشونها، وخاصةً في ظل ما يتم تقديمه لهم من دعم خارجي يرتبط بالبيئة المدرسية ومكوناتها، ودعم داخلي يرتبط بالبيئة الأسرية.

ولقد أكد سيلجمان (Seligman, 2002) على أن العلاقات الاجتماعية تُعدّ من أهم المؤثرات التي تؤثر على سعادة الفرد، فكلما كانت هذه العلاقات إيجابية؛ فإن الفرد يشعر بالسعادة والرضى بشكل أفضل، كما أن الصداقات الناجحة تؤدي دوراً كبيراً وإيجابياً في تحقيق السعادة.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة آدم والشيخ (2018) ، التي أشارت إلى أن مستوى السعادة لدى الطلبة جاء بمستوى متوسط. واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أبو ذويب (2010) ، التي أظهرت أن مستوى السعادة لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة مرتفعة.

◄ ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها: "**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة** ($a \leq 0.05$) **في مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم تبعاً إلى متغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي؟** "

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهات نظرهم حسب متغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي، كما هو مبين في الجدول (3) .

جدول (3) :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب متغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي

المتغير	الفئات		اللطف بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط مع الذات	الشفقة بالذات ككل
الجنس	ذكر	س	3.32	3.35	3.40	3.48	3.34	3.29	3.36
		ع	.58	.74	.66	.65	.67	.77	.54
	انثى	س	3.41	3.38	3.51	3.42	3.49	3.35	3.43
		ع	0.62	0.81	0.72	0.71	0.71	0.79	0.61

المتغير	الفئات		اللطف بالذات	الحكم الذاتي	الإنسانية العامة المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	التوحد المفرط مع الذات	الشفقة بالذات ككل
مستوى التحصيل الدراسي	منخفض	س	3.48	3.40	3.38	3.39	3.23	3.11	3.33
		ع	.57	.72	.62	.67	.61	.75	.55
	متوسط	س	3.57	3.42	3.45	3.46	3.41	3.39	3.45
		ع	.64	.77	.74	.73	.70	.77	.57
	مرتفع	س	3.64	3.46	3.48	3.49	3.45	3.42	3.49
		ع	.68	.79	.81	.75	.69	.75	.61

يبين الجدول (3) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية تبعاً لإختلاف فئات متغيري الجنس (ذكر، أنثى) ، ومستوى التحصيل الدراسي (منخفض، متوسط، مرتفع) . ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي على الأداة ككل، كما هو مبين في الجدول (4) ، وتحليل التباين الثنائي المتعدد على المجالات، كما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (4) :

تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر الجنس ومستوى التحصيل الدراسي على مستوى الشفقة بالذات ككل لدى طلبة المرحلة الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.352	1	.352	22.147	.000*
مستوى التحصيل الدراسي	2.302	2	1.254	18.891	.021*

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (4) الآتي:

- وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشفقة بالذات ككل، يعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (1.251)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وفي جميع المجالات.

- وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الشفقة بالذات ككل يعزى لأثر مستوى التحصيل الدراسي، حيث بلغت قيمة ف (2.892)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.021) .

جدول (5) :

تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر الجنس ومستوى التحصيل الدراسي على مجالات مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الثانوية

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج= .020 ح= .022	اللطف بالذات	.000	1	.000	16.184	.001*
	الحكم الذاتي	.029	1	.029	19.068	.000*
	الإنسانية العامة المشتركة	3.669	1	3.669	12.982	.003*
	العزلة	1.123	1	1.123	8.411	.022*
	اليقظة العقلية	.045	1	.045	13.821	.013*
	التوحد المفرط مع الذات	.076	1	.076	18.462	.000*
مستوى التحصيل الدراسي ويلكس=.956 ح=.001	اللطف بالذات	1.051	2	.525	1.007	.215
	الحكم الذاتي	1.369	2	.685	1.126	.112
	الإنسانية العامة المشتركة	1.927	2	.963	2.046	.140
	العزلة	1.289	2	.645	1.280	.296
	اليقظة العقلية	11.910	2	5.955	10.301	.000*
	التوحد المفرط مع الذات	9.621	2	4.327	.832	.651

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (5) الآتي:

- وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع مجالات الشفقة بالذات يعزى لأثر الجنس، وبالرجوع إلى الجدول (3) يتبين أن الفروق وجاءت الفروق لصالح الإناث.

- عدم وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع مجالات الشفقة بالذات يعزى لأثر مستوى التحصيل الدراسي، باستثناء مجال اليقظة العقلية، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بمعامل شفيه، كما هو مبين في الجدول (6) .

جدول (6) :

نتائج اختبار شفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجالي اليقظة العقلية والشفقة بالذات لمتغير التحصيل الدراسي

المجال	مستوى التحصيل الدراسي	المتوسط الحسابي	منخفض	متوسط	مرتفع
اليقظة العقلية	منخفض	3.23		.04	.23*
	متوسط	3.41			.28*
	مرتفع	3.45			
الشفقة بالذات ككل	منخفض	3.33		.03	.14*
	متوسط	3.45			.11*
	مرتفع	3.49			

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (6) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال اليقظة العقلية بين ذوي التحصيل المنخفض، وذوي التحصيل المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع، وبين ذوي التحصيل المتوسط، وذوي التحصيل المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الشفقة بالذات ككل بين ذوي التحصيل المنخفض، وذوي التحصيل المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع، وبين ذوي التحصيل المتوسط، وذوي التحصيل المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع

ويمكن عزو وجود فروق في مستوى الشفقة بالذات تبعاً إلى متغير الجنس، لصالح الإناث، إلى طبيعة الأنثى التي تختلف عن الذكر، حيث تتميز بأنها عاطفية وتتأثر بشكل كبير بما يدور حولها من مواقف مختلفة، فعندما تتعرض للفشل في أداء مهمة ما، فإنها تنظر إلى هذا الأمر بشكل سلبي، مما يسبب لها الإحباط والفشل، بينما الذكر وخاصةً في ظل القيود والعادات الاجتماعية التي اتاحت للذكر أموراً ممنوعة بالنسبة للأنثى.

وترى الباحثة أن الطبيعة النفسية والاجتماعية تختلف بين الذكر والأنثى، فالأنثى تتميز بالإحساس الداخلي أكثر من الذكر، ومشاركتها الاجتماعية أقل، وهذا يجعلها تعيش في عزلة عن الآخرين في حال تعرضت لمشكلة ما، فتبدأ بلوم نفسيها ونقدها.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سكودا (Skoda, 2011) ، وسكوت وآخرون (Scott, et al, 2013) ، والزعبي والعاسمي (2015) ، وآدم والشيخ (2018) ، التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في الشفقة بالذات تبعاً إلى متغير الجنس، لصالح الإناث.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة العبيدي (2017) ، التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في الشفقة بالذات وفق متغير الجنس.

وفيما يتعلق بمتغير التحصيل الدراسي الذي أظهر أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع يشفقون على أنفسهم بشكل أفضل مقارنة بالطلبة الذين يحصلون على مستويات متوسطة، أو متدنية من التحصيل. فيمكن عزو هذه النتيجة في ضوء طبيعة البيئة الأسرية، والمدرسية التي تنظر إلى أن الطالب المتفوق يستحق الدعم والمديح والثناء، وهذا يجعل الطالب متعاطفاً مع ذاته، ومع الآخرين، ومتأقلماً مع البيئة المحيطة به، بالإضافة إلى قدرته على إقامة العلاقات والصداقات الناجحة دون أي تردد أو خوف.

وترى الباحثة أن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع يحصلون على الجوائز المادية والمعنوية إن كان من الأسرة أو المدرسة، وهذا ينعكس إيجاباً على ثقة الطالب بنفسه، وقدرته على التأقلم، بالإضافة إلى قدرته على التعاطف مع نفسه، ليصبح محباً لنفسه، وواثقاً من قدرته على مواجهة الصعاب والمشكلات المختلفة، وهذا يعكس مستوى أفضل للشفقة بالذات مقارنةً بالطلبة ذوي التحصيل المنخفض أو المتوسط.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الزعبي والعاسمي (2015) ، التي أظهرت نتائجها وجود فروق في الشفقة بالذات بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، لصالح منخفضي التحصيل.

◄ رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها: "**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة** ($a \leq 0.05$) **في مستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم تبعاً إلى متغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي**؟ »

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهات نظرهم حسب متغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي، كما هو مبين في الجدول (7) .

جدول (7) :

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية حسب متغيري الجنس ومستوى التحصيل الدراسي

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.12	.82
	أنثى	3.19	.85
مستوى التحصيل الدراسي	منخفض	3.07	.75
	متوسط	3.15	.82
	مرتفع	3.24	.89

المتغير	الفئات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
المجموع		3.15	.87

يبين الجدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس (ذكر، أنثى) ، ومستوى التحصيل الدراسي (منخفض، متوسط، مرتفع) ، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي، كما هو مبين في الجدول (8) .

جدول (8) :

تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي على مستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.512	1	.512	1.201	.852
مستوى التحصيل الدراسي	4.379	2	2.135	11.375	.000*

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (8) الآتي:

- عدم وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السعادة يعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (1.201) ، وبدلالة إحصائية بلغت (0.852) .

- وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السعادة يعزى لأثر مستوى التحصيل الدراسي، حيث بلغت قيمة ف (11.375) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) ، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بمعامل شفيه، كما هو مبين في الجدول (9) .

جدول (9) :

نتائج اختبار شفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لمستوى السعادة لمتغير التحصيل الدراسي

	مستوى التحصيل الدراسي	المتوسط الحسابي	منخفض	متوسط	مرتفع
مستوى السعادة	منخفض	3.07		.13*	.21*
	متوسط	3.15	.08		.08
	مرتفع	3.24	.21		

يتبين من الجدول (9) وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين ذوي التحصيل الدراسي المنخفض، وذوي التحصيل المتوسط، لصالح ذوي التحصيل المتوسط، بالإضافة إلى وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين ذوي التحصيل الدراسي المنخفض، وذوي التحصيل المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في السعادة تبعاً إلى متغير الجنس إلى تشابه ظروف حياتهم، وتشابه البيئة المدرسية، وتشابه نظرتهم للمستقبل وللآخرين، بالإضافة إلى تشابه مصادر السعادة لديهم، حيث إن الجميع بغض النظر عن كونهم ذكوراً أم إناثاً يشعرون بالسعادة عند تعرضهم لمواقف ترفع من معنوياتهم.

وترى الباحثة أن جميع الطلبة في المرحلة الثانوية ذكوراً أم إناثاً معرضون لضغوطات الدراسة نفسها، وأغلبهم يعيشون في حالة من الدعم المعنوي إن كان من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، وذلك كونهم يسعون إلى تحقيق النجاح والتفوق والوصول إلى المرحلة الجامعية، وبالتالي تتساوى وتتشابه مصادر السعادة لديهم جميعاً.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة أبو ذويب (2010) ، وآدم والشيخ (2018) ، التي أشارت إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى السعادة، يُعزى لاختلاف جنس الطالب.

وفيما يتعلق بوجود فروق في مستوى السعادة تعزى لمتغير مستوى التحصيل الدراسي بين ذوي التحصيل المنخفض، وذوي التحصيل الدراسي المرتفع، لصالح ذوي التحصيل المرتفع، فيمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة العلاقة المنطقية بين مستوى السعادة، ومستوى تحصيل الطالب الدراسي، فالطالب الذي يحصل على مستوى مرتفع من التحصيل، يحصل في المقابل على مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي، إن كان مادياً أم نفسياً أم معنوياً، ومن خلال المديح والثناء، وهذا ينعكس على شعوره بالرضى والسعادة.

وترى الباحثة أن الطلبة ذوي المستوى المرتفع من التحصيل، في الأغلب يحصلون على الثناء من قبل الأسرة، والمعلمين والإدارة، وهذا يزيد الثقة بالنفس لديهم، ويعزز علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين، ويزيد دافعيتهم نحو التعلم، مما يسهم في زيادة مستوى السعادة لديهم، والشعور بالاستقرار الذاتي.

أما فيما يتعلق بوجود اختلاف دال إحصائياً بين ذوي التحصيل المنخفض، وذوي التحصيل المتوسط، لصالح ذوي التحصيل المتوسط إلى أنه كلما ارتفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة فإن ذلك ينعكس على شعورهم بالرضى تجاه أنفسهم، وهذا يبعث شعور البهجة والسرور والسعادة في أنفسهم، بينما الطلبة ذوي التحصيل المنخفض فإنهم قد يواجهون مشكلات في دراستهم ولا يستطيعون حلها، وذلك لافتقارهم إلى القدرات العلمية التي يمتلكها ذوو التحصيل المتوسط، وهذا ينعكس على شعورهم بالرضى عن أنفسهم، والشعور بالسعادة.

◄ خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها: "**هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين الشفقة بالذات والسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد من وجهات نظرهم؟** »

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج قيم معاملات الارتباط من خلال اختبار بيرسون (Pearson Correlation) بين مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهات نظرهم، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10) :

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة

الشفقة بالذات		السعادة
اللطف بالذات	معامل الارتباط	.25
	الدلالة الإحصائية	.00*
الإنسانية العامة المشتركة	معامل الارتباط	.19
	الدلالة الإحصائية	.02*
اليقظة العقلية	معامل الارتباط	.28
	الدلالة الإحصائية	.00*
الحكم الذاتي	معامل الارتباط	.24
	الدلالة الإحصائية	.00*
العزلة	معامل الارتباط	.15
	الدلالة الإحصائية	.00*
التوحد المفرط مع الذات	معامل الارتباط	.18
	الدلالة الإحصائية	.01*
الشفقة بالذات ككل	معامل الارتباط	.17
	الدلالة الإحصائية	.00*

* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (10) وجود علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الشفقة بالذات ومستوى السعادة ككل، وبين جميع مجالات الشفقة بالذات، ومستوى السعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذين يتعاطفون مع أنفسهم ويعترفون بإنسانيتهم المشتركة في الأغلب يمتازون بأنهم يتبنون وجهات نظر متوازنة، ويميلون إلى ضبط انفعالاتهم بشكل إيجابي، كما أنهم يشعرون بالود والحب تجاه أنفسهم وهذا يجعلهم متصالحين مع أنفسهم وراضون عن الحياة وما يواجهون من مواقف مختلفة، وهذا يؤدي بهم إلى الشعور بالسعادة.

وترى الباحثة أن طلبة المرحلة الثانوية الذين يشفقون على أنفسهم، تكون لديهم القدرة على مواجهة التجارب بكل عقلانية وبدون أي تسرع، كما أنهم لو تعرضوا للفشل فإنهم يتعاطفون مع أنفسهم ولا يقومون بنقدها أو الحكم عليها حكما قاسيا، وهذا يؤدي إلى الشعور بالراحة والطمأنينة، وبالتالي الإحساس بالسعادة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimo, 2010) ، التي أظهرت أن اليقظة العقلية ترتبط بشكل إيجابي مع السعادة، كما اتفقت مع نتيجة دراسة آدم والشيخ (2018) ، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة.

التوصيات والمقترحات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

1. لفت انتباه أولياء الأمور لأهمية ودور الشفقة بالذات في تحقيق السعادة لدى أبنائهم، وذلك من خلال عقد المحاضرات والاجتماعات التربوية.
2. العمل على رفع مستوى السعادة ضمن البيئة الأسرية لدى الأبناء من خلال فهم واستيعاب متطلبات وحاجات المراحل العمرية المختلفة لديهم.
3. إجراء المزيد من الدراسات حول الشفقة بالذات والسعادة في ضوء متغيرات أخرى، كعدد أفراد الأسرة، ومستوى الدخل، والمستوى التعليمي للوالدين، للوقوف على المزيد من المعلومات حول طبيعة هذه المتغيرات، وأثرها في حياة الطلبة.

المصادر والمراجع العربية:

- أبو ذويب، أحمد. (2010) . السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- آدم، بسماء والشيخ، كنان. (2018) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية – سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 2 (1) ، 45 – 72.
- الجمال، سمية. (2011) . السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تبوك، السعودية.
- الزعبي، أحمد والعاسمي، رياض. (2015) . الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 31 (1) ، 55 – 90.
- العبيدي، عفراء. (2015) . الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، بغداد، 6 (10) ، 181 – 201.
- العبيدي، عفراء. (2017) . الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، 26، 14 – 55.
- علوان، عماد. (2016) . الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 5 (9) ، 1 – 22.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Aadam, B. & Al - Sheikh, K. (2018) . Self compassion and its relation with Psychological Well - field study on a sample of Damascus Being A University students. Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series, 2 (1) , 45 - 72.*
- *Abu Dhouib, A. (2010) . Happiness and its Relation to Cognitive and Emotional Intelligence among Yarmouk*

- *Scott, C., Carol, R., Diane, B. & Kevin, C. (2013) . Comparing Self - Compassion, Mindfulness, and Psychological flexibility as Predictors of Psychological Health. Mindfulness. DOI 10.1007/ s12671 - 013 - 0195 - 9.*
- *Seligman, M. (2002) . Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press.*
- *Seligman, P. (2004) . Can Happiness be Taught. Daedalus Journal, 3 (2) , 1 - 59.*
- *Skoda, A, (2011) . Self - compassion, Depression and Forgiveness of others. University of Dayton.Ohio.*
- *Veenhoven, R. (2005) . World Database of Happiness. Social Psychology, 4 (1) , 348 - 365.*
- *Walker, L. & Colosimob, K. (2010) . Mindfulness, self compassion, and happiness in non - meditators: A theoretical and empirical examination. Personality and Individual Differences, 50 (2) , 222 - 227.*
- *Yu - Wen, A. & Ying, T. (2009) . Self - Compassion to Competence and mental health social Work and Student. Journal of Social Work Education, 45 (2) , 309 - 325.*
- *University Students. Unpublished PhD Thesis, Yarmouk University, Irbid, Jordan.*
- *Al - Jammal, S. (2011) . The Psychological Well – Being and it's Relationship with Academic Achievement and the Trend Towards University Study of Students at the University of Tabuk. Unpublished Master Thesis, University of Tabuk, Saudi Arabia.*
- *Al - Obeidi, A. (2015) . Wisdom and its relationship to psychological well - being among a sample of students from the University of Baghdad. Arab Journal for the Development of Excellence, Baghdad, 6, (10) , 181 - 201.*
- *Al - Obeidi, A. (2017) . Self Compassion among university students in the light of some variables. Journal of Social Sciences, 26, 14 - 55.*
- *Alwan, E. (2016) . Self compassion and guilt among juvenile delinquents being held in social observation center in Abha. Specialized Educational International Journal, 5 (9) 1 - 22.*
- *Al - Zoubi, A. & Al - Aasimi, R. (2015) . Self compassion and its relationship to both academic hope and depression in a sample of high and low academic achievement in secondary schools in Damascus governorate. Damascus University Journal for Educational and Psychological Sciences, 31 (1) , 55 - 90.*

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *Arimitsu, K. & Hofmann, S. (2015) : Cognition as mediators in the relationship between self - compassion and affect. Personality and Individual Differences, 74, 41 - 48.*
- *Brach, T. (2003) . Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha. New York: Bantam.*
- *Diener, E. & Suho, E. (2000) . Culture and Subjective well - being. Massachusetts: MIT Press.*
- *Flowers, J. & Christakis, L. (2009) . Dynamic Spread of Happiness in a large Network. Finest Journal, 1 (1) : 2 - 14.*
- *Hills, P. & Argyle, M. (2002) . The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well - being. Personality and Individual Differences. 33, 1071 - 1082.*
- *Kifper, S. (2006) . The Theology of Happiness. NJ: The free press.*
- *Lykken, D. & Gsikszentmihalyi, M. (2001) . Happiness stuck with what yuo've got? Social Psyclology, 19 (4) , 470 - 471.*
- *Morris, D. (2004) . The Nature of Happiness. London: Little Books Press.*
- *Neff, K & Pittman, M. (2010) . Self - compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity, (9) , 225–240.*
- *Neff, K. & Tirch, D. (2013) . Self Compassion and ACT. In T.B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds) , Mindfulness. Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well - being. OaKland, CA Us: Context Press, New Harbinger Publications, 78 - 106.*
- *Neff, K. & Vonk, R. (2009) . Self - Compassion Versus Global Self - Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. Journal of Personality, 77 (1) , 23 - 50.*
- *Neff, K. (2003) . Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A.Healthy Attitude Toward One Self. Self and Identity. (2) , 85 - 120.*
- *Neff, K., Kirkpatrick, L., Stephanie, B. & Rude, S. (2007) . Self compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41, 139–154.*
- *Richard, L. (2005) . Happiness; Lessons From A new Science. Penguin press, New York.*