جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالتراحم الذاتي
لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان

Quality of Academic Life and its Relationship to The Level of Self-Compassion Among Students of the Faculty of Education Helwan University

أميرة أشرف يوسف أحمد أيوب

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية
تخصص صحة نفسية

أ.د. سلوى محمد عبد الباقي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية–جامعة حلوان

م.د. هبه محمد مصطفى
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية–جامعة حلوان

٢٠٢٥م

مستخلص البحث

تهدف الباحثة الى الكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياسي التراحم الذاتي وجودة الحياة الأكاديمية التي تعزى إلى النوع (ذكور–إناث)، وتحديد العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية والتراحم الذاتي، وقد تكونت العينة من (١٥٨) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من الشعب الأدبية والعلمية بالفرق الدراسية الأربعة، وممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩–٢٣) سنة، ومتوسط عمري (٢٠.٣٣) سنة وانحراف معياري (١.٠١٦)، وبواقع (٢٧ ذكور، ٧٣ إناث)، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م. بالاعتماد على مقياس جودة الحياة الأكاديمية من إعداد ميمي السيد إسماعيل، وأسماء عبد الخالق إبراهيم (٢٠٢٣)، ومقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي، وسامح حسن حرب (٢٠٢١). خلصت الباحثة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية)، وبين درجاتهم على مقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية على بعدي إدارة الوقت الأكاديمي والإنسانية المشتركة، ووجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين بعد الإنسانية المشتركة، والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي، والأبعاد الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية). عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية). عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي).

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأكاديمية، التراحم الذاتي، طلاب، كلية التربية، جامعة حلوان.

Abstract

The researcher aims to reveal the differences between students of the Faculty of Education, Helwan University, on the scales of self-compassion and academic quality of life attributed to gender (males-females), and to determine the relationship between academic quality of life and self-compassion. The sample consisted of (158) male and female students from the Faculty of Education, Helwan University, who were selected from the literary and scientific departments in the four academic years, and whose ages ranged between (19-23) years, with an average age of (20.33) years and a standard deviation of (1.016), with a total of (27 males, 73 females), during the second semester of the academic year 2023/2024 AD. Based on the Academic Quality of Life Scale prepared by Mimi Al-Sayed Ismail and Asmaa Abdel Khaleq Ibrahim (2023), and the Self-Compassion Scale prepared by Kristin Neff (2003), translated by Hanaa Muhammad Zaki and Sameh Hassan Harb (2021). The researcher concluded that there is no statistically significant correlation between the scores of the Faculty of Education students on the Academic Quality of Life scale and its sub-dimensions (academic self-efficacy, academic satisfaction, academic time management, academic support services), and their scores on the Self-Compassion scale and its sub-dimensions (self-kindness, mindfulness, excessive autism, isolation, self-judgment), there is no statistically significant correlation between the scores of the Faculty of Education students on the dimensions of Academic Time Management and Common Humanity, and there is a statistically significant (negative) correlation at the level (0.05) between the Common Humanity dimension, the total score of the Self-Compassion scale, and the sub-dimensions (academic self-efficacy, academic satisfaction, academic support services). There are no statistically significant differences between the average scores of male and female students of the Faculty of Education,

Helwan University, in the total score of the Academic Quality of Life scale, and its sub-dimensions (academic self-efficacy, academic satisfaction, academic time management, academic support services). There were no statistically significant differences between the average scores of male and female students of the Faculty of Education, Helwan University, in the total score of the self-compassion scale and its sub-dimensions (self-kindness, common humanity, mental alertness, excessive identification , isolation, and self-judgment).

Keywords: Academic quality, self-compassion, students, quality of Education, Helwan University students.

مقدمة

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة تحول هامة في حياة العديد من الطلاب والطالبات، والتي تزخر بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية التي تشكل ضغوطًا قد تتسبب في ردود فعل تتضمن خيبة الأمل وعدم شعور الطلاب بالرضا عن حياتهم الأكاديمية، والتي تنعكس بشكل سلبي على صحتهم النفسية، ويعد التعاطف مع الذات من المتغيرات الإيجابية في علم النفس الإيجابي، والتي يرجع الفضل إلى تقديمها على يد (Kristin Neff, 2003)، فهو نوع من علاقة الذات بالذات التي تتضمن توجيه الرحمة والتقبل تجاه الذات دون إصدار أحكام سلبية عليها، وإن إدراك الطلاب لمستوى جودة الحياة الأكاديمية للجامعة يساهم في قدرتهم على تحقيق أهدافهم الذاتية والموضوعية، فضلاً عن التأثير على مستواهم الدراسي ودافعيتهم للإنجاز **(حسام الدين أبو الحسن حسن علي، ٢٠١٣، ٦٢٧)**

كما يعد التراحم الذاتي مؤشرًا على الصحة العقلية كما أوضح.(Morley, 2015) الذي اشار الى أن المستويات المرتفعة من التراحم الذاتي تحمي العقل من التعرض للضغوط، كما يساعد على تحسين مستويات الثقة بالنفس والانتباه وإدارة الذات، كما تعمل على زيادة الشعور بالسعادة والتفاؤل والأمل؛ فعندما يمر الطلاب بخبرات مؤلمة، وينظرون إلى أنفسهم نظرة تتضمن قدر من التفهم والانسجام والعطف بدلًا من المبالغة، مما يساعد الطالب على التوجه الإيجابي نحو الحياة.

فالتراحم الذاتي يعمل على تعزيز الصحة النفسية للأفراد كونها عامل وقائي ضد الضغوط، وعامل مهم لتحقيق الصحة النفسية للأفراد، وفي ضوء ما يواجهه الطلاب من صعوبات قد تؤثر على مشاعرهم بشكل سلبي مما ينعكس على شعورهم بالرفاهية والازدهار النفسي ومن ثم تحقيق ذواتهم؛ مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث لدراسة الفروق بين طلاب كلية التربية من الذكور والإناث حول مدى رضاهم عن جودة حياتهم الأكاديمية، وعلاقتها بمستوى تراحمهم الذاتي، والخروج بمجموعة من المقترحات التي تسهم في تحسين صحتهم النفسية.

مشكلة البحث

تتبلور مشكلة البحث الحالي في تحديد الفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان حول مدى رضاهم عن جودة الحياة الأكاديمية بالجامعة، وعلاقتها بمستوى تراحمهم الذاتي، حيث تزخر حياة الطلاب الجامعية بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية والمادية والعاطفية، والتي تمثل خطرًا لنمو مشاعر سلبية تحول بينهم وبين تحقيق أهدافهم، وفي ضوء أهمية التراحم الذاتي الذي يمثل عامل مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالوعي الذاتي، والذي يمثل عامل وقائي في مواجهة الآثار السلبية في

مواجهه الضغوط كما أوضحت نتائج دراسة (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠) أن كلما تحلى طلاب الجامعة بمستويات مرتفعة من التراحم الذاتي كلما انعكس ذلك على صحتهم النفسية بشكل إيجابي.

وأكد **(محمد العتيبي، ٢٠١٤)** على أنه في ضوء التحديات التي تواجه الطلاب في مجالات التعليم والتعلم، والناتجة عن التطورات العلمية المتلاحقة، أصبح من الضروري تحقيق مستوى أفضل من الجودة لحياتهم الأكاديمية، حيث يمثل الشعور بجودة الحياة الأكاديمية أمرًا نسبيًا، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الإيجابي للذات، والسعادة التي يشعر بها الطالب في الجامعة، كما يرتبط ببعض العوامل الأخرى مثل مستوى تحصيل الطالب.

وفي ضوء ملاحظة الباحثة اتضح وجود اختلافات في نتائج البحوث التي تناولت الفروق في مستوى التراحم الذاتي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات كالنوع والتخصص، حيث أشارت نتائج دراسة Teleb, & Al Awamleh. 2013) أن التخصص الدراسي لم يكن له أي تأثير في درجة التراحم الذاتي، كما أن بعض نتائج الدراسات لم تظهر فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص لدى طلبة الجامعة كما في دراسة (AL Rikabi,.; Nasaq. 2019) والتي أوضحت عدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات والتخصص (إنساني والعلمي) كما وجدت دراسة (Abu Halawa, Akasha, Ibrahim, 2021). عدم وجود فروق داله إحصائيا بين التعاطف مع الذات والتخصص الأكاديمي لطلبة كلية التربية وعلى منحى أخر، أظهرت نتائج دراسة (Al-Zubaidi, R. A. 2021) وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين التخصص العلمي والإنساني وذلك في اتجاه التخصص الإنساني.

كما أشارت بعض نتائج الدراسات التي تناولت التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة أن درجة التعاطف مع الذات لدى الإناث كانت منخفضة مقارنة بالذكور، كما في دراسة (Bluth, & Blanton, 2015)، حيث وجدت أن درجات التعاطف مع الذات لدى الطلبة الإناث اقل مستوى من الطلبة الذكور. كما وجدت دراسة (Yarnell,et al.,2019)التحليل البعدي للفروقات بين الجنسين في التعاطف مع الذات حيث كانت درجات الذكور أعلى من درجات الإناث.

بينما أظهرت نتائج دراسة (Pathak, 2020) وجود فروق بين الطلبة الجامعيين الذكور والإناث في درجة بعد التعاطف مع الذات، (العزلة) إلا أنه لم توجد أي اختلافات بين الجنسين في بقية الأبعاد (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، الحكم على الذات، التوحد المفرط)

إلا أن نتائج دراسة) نبيل **جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي**. **٢٠٢١)** أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في درجة التعاطف مع الذات وذلك فى اتجاه الإناث.. ومن جانب أخر، أظهرت بعض نتائج الدراسات عدم وجود فروق في درجة التعاطف مع الذات بين الطلبة الذكور والإناث مثل دراسة (Verma, & Tiwari, 2017 & Abu Halawa, et al., 2021)

وبذلك تتحدد أهمية البحث الحالي في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما الفروق التي تعزى إلى متغير النوع (ذكور–إناث) لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم الذاتي؟
- ما الفروق التي تعزى إلى متغير النوع (ذكور–إناث) لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس جودة الحياة الأكاديمية؟
- ما العلاقة بين مستوى التراحم الذاتي ومستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان؟

أهمية البحث

وتتضح أهمية البحث النظرية والتطبيقية في النقاط التالية:

- تناول هذا البحث أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو التراحم الذاتي.
- تناوله الأحد الفئات الهامة وهم شباب الجامعة؛ فهم وقود المجتمع ومستقبله.
- قد تسهم نتائج البحث الحالي في بناء برامج إرشادية مناسبة لتنمية التراحم الذاتي لطلاب كلية التربية جامعة حلوان.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة على مقياس التراحم الذاتي تعزى إلى النوع (ذكور–إناث).
- الكشف عن الفروق بين أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تعزى إلى النوع (ذكور–إناث).
- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية والتراحم الذاتي.

مصطلحات البحث

أولًا: جودة الحياة الأكاديمية Quality of Academic Life

عرفها **(يوسف محمد يوسف عيد، ٢٠٢٣، ٧٢)** على أنها حالة من التوافق والتوازن التي يشعر بها الطالب داخل البيئة الدراسية ينتج عنها شعور بالرضا عن الخدمات التي تقدمها المؤسسة التعليمية وعن قدرة هذا الطالب على التأقلم مع المتغيرات الدراسية المتنوعة مما يسهم في تحقيق أهدافه الأكاديمية والشخصية.

ثانيًا: التراحم الذاتي Self-Compassion

يشير مفهوم التراحم الذاتي وفقًا لتصور (Kristin Neff, 2003) إلى الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه في حالات القصور والفشل المدرك، أو المعاناة الشخصية عندما يقع الفرد في خطا ما.

الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث

أولًا: جودة الحياة الأكاديمية Quality of Academic Life

يرى **(محمد سيد محمد عبد اللطيف، ٢٠٢٠، ٤٥٧)** أن جودة الحياة الأكاديمية تعبر عن مدى شعور الطالب بالرضا والسعادة في بيئته الأكاديمية من خلال إدراك مغزى ما يقوم به، والاندماج الأكاديمي الممتع، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، وإدارة الوقت بفاعلية، فهو مفهوم متعدد المكونات، وأن مؤشرات جودة الحياة الأكاديمية تختلف باختلاف البيئات والخصائص الشخصية للأفراد.

كما تؤثر جودة الحياة الأكاديمية على فاعلية الذات الأكاديمية؛ حيث أظهرت نتائج دراسة **(فيصل طلال العصيمي، ٢٠١٩)** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات جودة الحياة الأكاديمية ودرجات فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، والتي طبقت على (٣٠٠) طالب في مرحلة البكالوريوس.

كما سعى العديد من الباحثين إلى تحديد الأبعاد الخاصة بجودة الحياة الأكاديمية حيث حددتها كل من **(سمية طه جميل، داليا خيري عبد الوهاب، ٢٠١٢)** أن جودة الحياة الأكاديمية تتضمن خمسة أبعاد وهي (الحرص على الاهتمام بالأنشطة الأدبية والعلمية والاجتماعية، الحرص على تقدير الذات، تنظيم وقت الأداء الأكاديمي، الاهتمام بالتحكم في الانفعالات أثناء المذاكرة، وإقامة علاقات إيجابية مع الأخرين.

بينما عبر كل من (Rezaee, R., Pabarja, E., & Mosalanejad, L. 2019) إلى أن أبعاد جودة الحياة الأكاديمية تشمل (التكيف الأكاديمي، الكفاءة الذاتية، إدارة الوقت الأكاديمي، المساندة الأكاديمية).

ثانيًا: التراحم الذاتي Self-Compassion

اهتمت البحوث والدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي، ومن أهمها متغير التراحم الذاتي، وتعتبر ((Kristin Neff. 2003 من الرواد الأوائل في مجال التراحم الذاتي؛ فهي أول من طرحت مفهوم التراحم الذاتي كمفهوم ثنائي القطب يتضمن ثلاثة أبعاد قطبية وهي:

١) اللطف بالذات Self-Kindness/ الحكم الذاتي Self-Judgment

٢) الإنسانية العامة (المشتركة) Humanity Common / العزلة Isolation

٣) اليقظة العقلية Mindfulness / التوحد المفرط مع الذات Over Identification

والتي تتفاعل مع بعضها البعض لتمثل مفهوم التراحم الذاتي، فاللطف بالذات يشير إلى قدرة الفرد على رعاية ذاته وتقبلها عوضًا عن إصدار الأحكام القاسية تجاهها، في حين أن الإنسانية المشتركة تشير إلى مدى إدراك الفرد لخبرته على أنها جزء من الخبرات الإنسانية عامة بدلًا من الانفصال عنها والشعور بالعزلة، بينما تشير اليقظة العقلية إلى قدرة الفرد على إحداث التوازن بين أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلًا من التوحد المفرط معها، فهي مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الوعي والبصيرة بالمعاناة، والرغبة في تخفيفها عبر توجيه الاهتمام واللطف للذات في مواجهه هذه المعاناة، واتخاذ استجابات سلوكية تسهم في تحسين هذ المعاناة (Halifox ,2012.233)

وهو النموذج الذى تتبناه الباحثة فى البحث الحالي، وبذلك نجد أن نموذج التراحم وفقًا لكريستين يتضمن أولًا: الاعتراف بالمعاناة، وعدم إنكارها بسبب الاعتقاد الخاطئ الذي يصدره الفرد عن ذاته من رفض الاعتراف بها، كما تتطلب الرحمة كذلك إدراك الفرد لعدم الكمال، وأن جميع البشر خطاؤون، فلكي يتسم الفرد بالرحمة يجب عليه أن يشعر باستحقاقها، وإذا افسد أمرًا ما فإن ذلك لا يتطلب معاقبة الذات أو النفس أو الحكم عليها.

وبذلك نجد أن مفهوم التراحم الذاتي يختلف عن مفهوم الشفقة على الذات Self-Pity والذي يشير إلى الرثاء على الذات والقسوة عليها، فرثاء الذات يؤكد على التمسك بالأنانية على عكس التراحم الذاتي الذي يتضمن رؤية الفرد لتجاربه الذاتية وتجارب الآخرين كجزء من الإنسانية المشتركة عامة (Kristin Neff. 2003.224) ، كما يختلف عن مفهوم التسامح مع الذات Self-Forgiveness والذي يشير إلى استعداد الفرد للتخلي عن لوم الذات والشعور بالذنب لتجاوزات الفرد وإيجاد الرحمة تجاه ذاته، فالفرق بين المفهومين يتحدد كون التسامح مع الذات يمثل عرض بينما التراحم الذاتي يعتبر عملية نشطة مستمرة (Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. 2005)

وفي ضوء أهمية التراحم الذاتي تم إجراء العديد من الدراسات التي تناولت التراحم الذاتي عند طلاب الجامعة أجرت (Neff &pittman. 2010) دراسة بعنوان الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب، بهدف التعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت العينة من (٢٣٥) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٤٨٪) من الذكور و(٥٢٪) من الإناث، بمتوسط عمري قدره (١٥,٢) سنة. بينما تكونت عينة الشباب من (٢٨٧) طالباً جامعياً، منهم (٤٣٪) ذكور، و(٥٧٪) إناث، بمتوسط عمري قدره (٢١,١) سنة. واستخدم لهذا الغرض مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والتلفيق الشخصي personal fable، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة النفسية والترابط الاجتماعي والدعم الأسري وسلبياً مع الاكتئاب والقلق والتلفيق الشخصي لدى المراهقين والشباب معاً، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

بينما سعى (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤) إلى إجراء دراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين التراحم الذاتي وسمات الشخصية كما تم تقسيمها في قائمة العوامل الخمسة للشخصية، كما سعت للتعرف علي الفروق في التراحم الذاتي حسب كل من الجنس (ذكور ، وإناث) ، والتخصص (أدبي ، وعلمي)، ومعرفة أثر كل منهما في التراحم الذاتي، وقد تكونت العينة من (١٨٤) طالبا وطالبة ، نسبة الإناث (٥٣)، والذكور (٤٧)، تم اختيارها من الأقسام الأدبية بواقع (٨٨) طالبا وطالبة، والأقسام العلمية بواقع (٩٦) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدرة (٢٢.٣٦). أما الأدوات فكانت عبارة عن مقياس الشفقة بالذات ل(Kristin Neff, 2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للتراحم الذاتي والتي تتضمن (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، وبين سمات الشخصية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، الضمير الحي)، فضلاً عن وجود علاقة سلبية بين (نقد الذات، العزلة، التوحد مع الذات) والعصابية. كما أظهرت النتائج أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، وان طلاب الكليات الأدبية أكثر شفقة بالذات من طلاب الكليات العلمية. كما أظهرت النتائج أيضا أن هناك تفاعلا دالا بين الجنس والتخصص والتراحم الذاتي.

فروض البحث

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي تسعى الباحثة الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

١) لا توجد فروق دالة إحصائيًا لدى متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التراحم الذاتي.

٢) لا توجد فروق دالة إحصائيًا لدى متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

٣) لا توجد علاقة بين مستوى التراحم الذاتي ومستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

محددات البحث

تم إجراء البحث في إطار المحددات التالية:

محددات موضوعية: تحددت بالمتغيرات التي يتناولها البحث وهي: جودة الحياة الأكاديمية، التراحم الذاتي، طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

محددات مكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية جامعة حلوان.

محددات زمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

محددات بشرية: تم تطبيقه على عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان من الشعب العلمية والأدبية.

إجراءات البحث

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

١. منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي–المقارن) لملائمته لأهدف البحث الحالي، والذي يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري جودة الحياة الأكاديمية والتراحم الذاتي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، فضلًا عن الكشف عن الفروق في متغيرات البحث تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

٢. عينة البحث

تكونت عينة البحث الحالي من عينتين هما:

عينة التحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث: تكونت العينة من (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩–٢٣) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٣٣) سنة وانحراف معياري قدره (١.٠١٦)، وبواقع (٢٧ ذكور، ٧٣ إناث)، والهدف منها هو التحقق من الكفاءة السيكو مترية لأدوات البحث، ويوضح الجدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد العينة من حيث العمر الزمني

جدول (١)

الانحرافات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.

المتغير التصنيفي	المجموعة	العدد (ن)	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري لأعمارهم الزمنية	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٢٧	٢٠.٤٤	١.١٢١	٢٧٪
	إناث	٧٣	٢٠.٢٩	٠.٩٧٩	٧٣٪
الفرقة الدراسية	الفرقة الأولى	١٨	١٩.٠٦	٠.٢٣٦	١٨٪
	الفرقة الثانية	٢١	١٩.٨١	٠.٤٠٢	٢١٪
	الفرقة الثالثة	٢٨	٢٠.٣٢	٠.٥٤٨	٢٨٪
	الفرقة الرابعة	٣٣	٢١.٣٦	٠.٧٨٣	٣٣٪
العينة ككل		١٠٠	٢٠.٣٣	١.٠١٦	١٠٠٪

العينة الأساسية: تكونت العينة من (١٥٨) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان من الفرق الدراسية الأربعة (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢٣) سنة، بمتوسط عمري (٢٠.١٥) سنة وانحراف معياري (١.١٨٨)، وبواقع (٦٢ ذكور، ٩٦ إناث)، ويوضح جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.

جدول (٢)

الانحرافات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.

المتغير التصنيفي	المجموعة	العدد (ن)	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري لأعمارهم الزمنية	النسبة المئوية
النوع	ذكور	٦٢	٢٠.٠٢	١.٢٤٨	٣٩.٢٤٪
	إناث	٩٦	٢٠.٢٣	١.١٤٧	٦٠.٧٦٪
الفرقة الدراسية	الفرقة الأولى	٦١	١٩.٠٢	٠.١٢٨	٣٨.٦١٪
	الفرقة الثانية	٢٥	١٩.٨٤	٠.٣٧٤	١٥.٨٢٪
	الفرقة الثالثة	٢٦	٢٠.٤٦	٠.٥٨٢	١٦.٤٦٪
	الفرقة الرابعة	٤٦	٢١.٦٣	٠.٧٤١	٢٩.١١٪
العينة الأساسية ككل		١٥٨	٢٠.١٥	١.١٨٨	١٠٠٪

أدوات البحث الحالي:

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باستخدام الأدوات والمقاييس التالية:

١-مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد/ ميمي السيد إسماعيل وأسماء عبد الخالق إبراهيم (٢٠٢٣)

٢-مقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (2003) تعريب هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١).

قامت الباحثة الحالية بإعادة التحقق من الخصائص السيكو مترية لهذه الأدوات على النحو التالي:

أولًا: مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد/ ميمي السيد إسماعيل وأسماء عبدا لخالق إبراهيم (٢٠٢٣)

١. **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى تحديد مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال أربعة أبعاد أساسية وهي: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية.

٢. **مبررات استخدام المقياس في البحث الحالي:**

٣. استخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد/ ميمي السيد إسماعيل وأسماء عبد الخالق إبراهيم (٢٠٢٣) للمبررات التالية:

٤. **وصف المقياس وطريقة تصحيحه:**

٥. **التحقق من الخصائص السيكو مترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد/ ميمي السيد إسماعيل وأسماء عبد الخالق إبراهيم (٢٠٢٣):**

قام معدا المقياس بتطبيقه على عينة قوامها (٦٣) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة؛ للتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس، ويمكن تلخيص ذلك فيما يلي:

أ-**حساب الصدق:** استخدم معدوا المقياس صدق المحكمين (الصدق الظاهري)، حيث تم صياغة المقياس في صورته الأولية (المكونة من ٣٠ مفردة) للعرض على (٦) من الأساتذة والأساتذة المساعدين بقسم علم النفس التربوي؛ لتحديد مدى انتماء المفردات إلى المفهوم، ووضوحه من حيث الصياغة اللغوية، وتم إجراء التعديلات التي أقترحها المحكمون، وحذف (٢) مفردتين، وبهذا أصبح عدد مفردات المقياس من (٢٨) مفردة، مُوزعة على (٤) أربعة أبعاد: الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية.

ب-حساب الاتساق الداخلي: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمكون الذي تنتمي إليه (مع حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية في كل مرة)، وكانت جميع معاملات الارتباط

دالة إحصائيًا، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٦٦ : ٠.٧٩)، وهذا يدل على صدق مفردات المقياس.

ج-حساب ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ (في حالة حذف درجة المفردة)، وتراوحت قيمها بين (٠.٧٤٧ : ٠.٨٥٤)، وكانت قيمة معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٥٥)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وبلغت قيم معاملات الثبات بطريقة جتمان (٠.٥٣٥، ٠.٥٢٦، ٠.٥٦١، ٠.٥٦٠، ٠.٦١٨)، وبطريقة سبيرمان-براون (٠.٥٦٨، ٠.٥٤٢، ٠.٥٨٩، ٠.٥٦٧، ٠.٦٢١).

وقد قامت الباحثة بإعادة التحقق من ثبات المقياس واتساقه الداخلي على النحو التالي:

أولًا: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس جودة الحياة الأكاديمية، وفيما يلي النتائج

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس جودة الحياة الأكاديمية.

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	١	٠.٥٩٧**	٠.٤٤٦**	البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	١٥	٠.٥٢٣**	٠.٣٧٩**
	٢	٠.٧٧٣**	٠.٦٧٠**		١٦	٠.٨٠٠**	٠.٥٨٢**
	٣	٠.٧٣٤**	٠.٦٠٤**		١٧	٠.٦٩٤**	٠.٥٦٨**
	٤	٠.٧٣٩**	٠.٦٩٩**		١٨	٠.٦٨٤**	٠.٦٠٦**
	٥	٠.٧٤١**	٠.٦٨٠**		١٩	٠.٨٠٠**	٠.٦١٨**
	٦	٠.٧٠٩**	٠.٥٥٠**		٢٠	٠.٧٤٩**	٠.٦٤٧**
	٧	٠.٧٥٦**	٠.٦٥٢**		٢١	٠.٥٣٤**	٠.٤١٤**
البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	٨	٠.٧٨٥**	٠.٦٧٣**	البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	٢٢	٠.٦٠١**	٠.٤٨٨**
	٩	٠.٧٢٥**	٠.٦٤٨**		٢٣	٠.٦٦٠**	٠.٥٩٥**
	١٠	٠.٧٣٤**	٠.٦٨٦**		٢٤	٠.٦٩٨**	٠.٥٩٦**
	١١	٠.٤٦٥**	٠.٤٥٨**		٢٥	٠.٧٦٨**	٠.٦٩٩**

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
	١٢	٠.٦٥٢**	٠.٦٥٣**		٢٦	٠.٨٢٠**	٠.٧١٧**
	١٣	٠.٧٦٤**	٠.٧٠٤**		٢٧	٠.٨٠٤**	٠.٦٤٢**
	١٤	٠.٦٩٦**	٠.٦٤٨**		٢٨	٠.٦١٠**	٠.٥٥٠**

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٣٧٩** : ٠.٨٢٠**)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية) والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، ويوضح جدول (٤) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (٤)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس جودة الحياة الأكاديمية (ن=١٠٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل
البعد الأول (الكفاءة الذاتية	١	٠.٨٢٥**	٠.٥١٥**	٠.٦٢٦**	٠.٨٥٥**

المقياس وأبعاده الفرعية	البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل
الأكاديمية)					
البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	٠.٨٢٥**	١	٠.٦٤٢**	٠.٧٤٥**	٠.٩٢٩**
البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	٠.٥١٥**	٠.٦٤٢**	١	٠.٥٨٢**	٠.٧٩٧**
البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	٠.٦٢٦**	٠.٧٤٥**	٠.٥٨٢**	١	٠.٨٦٥**
مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل	٠.٨٥٥**	٠.٩٢٩**	٠.٧٩٧**	٠.٨٦٥**	١

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين الأبعاد الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية)، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية إعداد/ ميمي السيد إسماعيل وأسماء عبد الخالق إبراهيم (٢٠٢٣)، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

ثانيًا: ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية

قامت الباحثة بإعادة التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا–كرونباخ، على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

أ) حساب الثبات بطريقة ألفا–كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا–كرونباخ على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٥)

قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة الأكاديمية بطريقة ألفا–كرونباخ.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	ألفا–كرونباخ
البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	٧	٠.٨٤٧
البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	٧	٠.٨٠٦
البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	٧	٠.٨٠٦
البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	٧	٠.٨٣٤
مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل	٢٨	٠.٩٣٤

ويتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب) طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان–براون على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

جدول (٦)

قيم معاملات الثبات لمقياس جودة الحياة الأكاديمية بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة " سبيرمان–براون "		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
البعد الأول (الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	٧	٠.٧٠٣	٠.٨٢٨	٠.٨١٧

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة " سبيرمان- براون "		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	٧	٠.٦٢٩	٠.٧٧٥	٠.٧٥٢
البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	٧	٠.٥٨٣	٠.٧٤٠	٠.٧٣٤
البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	٧	٠.٦٢٩	٠.٧٧٥	٠.٧٥٩
مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل	٢٨	٠.٨٦٢	٠.٩٢٦	٠.٩٢٤

ويتضح من خلال جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠.٧٣٤ : ٠.٩٢٦)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس جودة الحياة الأكاديمية.

ثانيًا: مقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (٢٠٠٣) تعريب هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١)

١-الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى تحديد مستوى التراحم الذاتي لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال ستة أبعاد فرعية وهي: اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط.

٢-مبررات استخدام المقياس في البحث الحالي:

استخدمت الباحثة مقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (٢٠٠٣) تعريب هناء محمد زكي (٢٠٢١) للمبررات التالية:

٣-وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تكون المقياس من (٢٦) مفردة تقيس ست مكونات هي: اللطف بالذات (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦)، والحكم الذاتي (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١)، والإنسانية المشتركة (٣، ٧، ١٠، ١٥)، والعزة (٤، ١٣، ١٨، ٢٥)، واليقظة العقلية (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، والتوحد المفرط (٢، ٦، ٢٠، ٢٤)، وتمتد الاستجابات على كل مفردة من ١ (أبدًا) إلى ٥ (دائمًا)، فيما عدا المفردات السالبة التي تقيس أبعاد الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط وتصحح بطريقة عكسية.

<u>التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (٢٠٠٣) تعريب هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١):</u>

قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينة قوامها (٣٩١) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، باستخدام التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى تحقق النموذج سداسي العامل، وحصل النموذج على مؤشرات حسن مطابقة جيدة ومقبولة، وتراوحت قيم التشبعات للمفردات على العوامل بين (٠.٥٧ : ٠.٨٠) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، كما تحققت أيضًا مؤشرات حسن المطابقة بدرجة جيدة؛ وبهذا تشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن التراحم الذاتي يمثل سمة كامنة تنتظم حولها أبعاد المقياس الستة.

كما تم حساب الصدق التلازمي حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التراحم الذاتي وكل من: تقدير الذات (٠.٥٩)، والتقبل الذاتي (٠.٦٢)، والمواجهة الانفعالية (٠.٣٩)، وتقرير المصير (٠.٤٣)، والحاجة إلى الاستقلال (٠.٤٢)، والكفاءة (٠.٥٢)، والعلاقات (٠.٢٥)، وعلاقة سالبة ودالة إحصائيًا مع الاكتئاب (-٠.٥٥)، والقلق (-٠.٦٦)، والاجترار (-٠.٥٠)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا مع الشخصية النرجسية.

كما قام معد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معاملات ألفا-كرونباخ وبلغت قيمها (٠.٧٨، ٠.٧٧، ٠.٨٠، ٠.٧٩، ٠.٧٥، ٠.٨١) لأبعاد المقياس (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، والتوحد المفرط) على الترتيب. بينما بلغت قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق (٠.٨٨، ٠.٨٨، ٠.٨٠، ٠.٨٥، ٠.٨٥، ٠.٨٨، ٠.٩٣)، وجميعها قيم تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

وقامت كل من هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرض الترجمة على مجموعة من المحكمين للتأكد من سلامة الترجمة والتعبير بدقة عن المضمون النفسي لمفردات المقياس، ثم تم تطبيق المقياس على (٢٥٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية، وقاما بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين: باستخدام طريقة معامل ألفا-كرونباخ حيث تراوحت قيم معاملات ألفا-كرونباخ بين (٠.٦٥٩ : ٠.٨٣١) لأبعاد المقياس، و(٠.٨٤٥) للمقياس ككل، والطريقة الأخرى من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجاءت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على الاتساق الداخلي وثبات جميع مفردات المقياس.

بينما قامت كل من هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١) بحساب صدق المقياس من خلال طريقة صدق المفردات، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة باعتبار أن بقية مفردات البعد محكًا للمفردة، وكانت جميعها قيم معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق جميع مفردات مقياس التراحم الذاتي (الرأفة بالذات).

كما قاما بالتحقق من الصدق باستخدام طريقة أخرى وهي صدق التكوين الفرضي (البنية العاملية للمقياس)، وذلك من خلال التحقق من ملائمة عينة الدراسة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام اختبار KMO (Kaiser-Meyer-Oklin)، واختبار الكروانية Bartlett، وبلغت قيمة اختبار Kmo (٠.٨٨)، وتشير هذه النتيجة إلى كفاية العينة وملاءمتها لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي، واختبار Bartlett (٢٨٢٤.٨٣٩) لدرجات حرية (٣٢٥) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١)، وتم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس، وقد تشبعت مفردات المقياس على عاملين هما: العامل الأول (١٣ مفردة) ويشير إلى الجوانب الإيجابية للرأفة بالذات (اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية) ويفسر نحو (٢٨.٢٥٪) من التباين الكلي، وتم تسمية هذا العامل بـ (الرأفة بالذات). بينما تشبع (١٣) مفردة ويفسر نحو (١٨.٨٧٪) من التباين الكلي، ويتضمن الأبعاد السلبية للرأفة بالذات (الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط)، ويمكن تسمية هذا العامل بـ " النقد الذاتي "، ويفسر هذا المقياس نحو (٤٤.١٢٪) من التباين الكلي.

<u>وقامت الباحثة الحالية بإعادة التحقق من ثبات المقياس واتساقه الداخلي على النحو التالي:</u>

أولًا: الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس التراحم الذاتي، وفيما يلي النتائج:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومقياس التراحم الذاتي.

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول	٥	٠.٦٢٩**	٠.٥٤٣**	البعد	٢	٠.٦٨٨**	٠.٣٢٩**

الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الأبعاد الفرعية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
(اللطف بالذات)	١٢	٠.٧٢٥**	٠.٦٩٠**	الرابع (التوحد المفرط)	٦	٠.٦٨٦**	٠.٥٩١**
	١٩	٠.٧٠٧**	٠.٥٠٩**		٢٠	٠.٦٧٢**	٠.٤٤٣**
	٢٣	٠.٥٥٥**	٠.٣٩٠**		٢٤	٠.٧٣١**	٠.٤٩٠**
	٢٦	٠.٧٥٦**	٠.٦٤٢**	البعد الخامس (العزلة)	٤	٠.٦٩١**	٠.٣٢٩**
البعد الثاني (الإنسانية المشتركة)	٣	٠.٨٦٢**	٠.٥٥٨**		١٣	٠.٦٦٨**	٠.٧١٤**
	٧	٠.٦٨٩**	٠.٥٩٩**		١٨	٠.٧٤٧**	٠.٤٩٩**
	١٠	٠.٦٧٠**	٠.٤٨١**		٢٥	٠.٧٣٨**	٠.٤٦٤**
	١٥	٠.٨٩٠**	٠.٥٢٣**	البعد السادس (الحكم الذاتي)	١	٠.٣٨٣**	٠.٢٢١*
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	٩	٠.٧٣١**	٠.٦٧٢**		٨	٠.٧٧٦**	٠.٦٢٧**
	١٤	٠.٧٠٤**	٠.٤٦٦**		١١	٠.٥٩٦**	٠.٤٣١**
	١٧	٠.٦٢١**	٠.٤٤٢**		١٦	٠.٦٧٣**	٠.٥٣٩**
	٢٢	٠.٧٤٦**	٠.٥٩٨**		٢١	٠.٧٢٠**	٠.٤٠٦**

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٢٢١* : ٠.٨٩٠**)، وهي قيم تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) بين المفردات وكل من الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) والمقياس ككل؛ وهذا يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها وصلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي، ويوضح جدول (٨) نتائج معاملات الارتباط:

جدول (٨)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التراحم الذاتي (ن=١٠٠).

المقياس وأبعاده الفرعية	الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي
البعد الأول (اللطف بالذات)	٠.٨٢٥**

المقياس وأبعاده الفرعية	الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي
البعد الثاني (الإنسانية المشتركة)	**٠.٦٩٦
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	**٠.٧٨١
البعد الرابع (التوحد المفرط)	**٠.٦٦٨
البعد الخامس (العزلة)	**٠.٧٠٤
البعد السادس (الحكم الذاتي)	**٠.٧١٢

(*). دال عند مستوى ٠.٠٥ (**). دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستويي دلالة ٠.٠٥ و٠.٠١ بين الأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي إعداد Kristin Neff (٢٠٠٣) تعريب هناء محمد زكي وسامح حسن حرب (٢٠٢١)، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث الأبعاد الفرعية.

ثانيًا: ثبات مقياس التراحم الذاتي

قامت الباحثة بإعادة التحقق من ثبات المقياس باستخدام الطرائق التالية: التجزئة النصفية (باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان براون) ومعامل ألفا–كرونباخ، على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

حساب الثبات بطريقة ألفا–كرونباخ Cronbach Alpha

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا–كرونباخ على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٩)

قيم معاملات الثبات لمقياس التراحم الذاتي بطريقة ألفا–كرونباخ.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	ألفا–كرونباخ
البعد الأول (اللطف بالذات)	٥	٠.٦٩٤
البعد الثاني (الإنسانية المشتركة)	٤	٠.٧٨١
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	٤	٠.٦٥٣
البعد الرابع (التوحد المفرط)	٤	٠.٦٤٢
البعد الخامس (العزلة)	٤	٠.٦٧٢

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	ألفا–كرونباخ
البعد السادس (الحكم الذاتي)	٥	٠.٦٤٢
مقياس التراحم الذاتي ككل	٢٦	٠.٨٨٦

ويتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس التراحم الذاتي، وأنه يتمتع بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

طريقة التجزئة النصفية Half-Split

تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار لكل بعد من الأبعاد الفرعية والمقياس ككل، باستخدام معادلتي جوتمان، وتصحيح الطول لسبيرمان–براون على عينة قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

جدول (١٠)

قيم معاملات الثبات لمقياس التراحم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس وأبعاده الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة " سبيرمان–براون "		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
البعد الأول (اللطف بالذات)	٥	٠.٥٠٥	٠.٦٧٨	٠.٦٦٣
البعد الثاني (الإنسانية المشتركة)	٤	٠.٧٤٥	٠.٨٥٤	٠.٨٥٤
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	٤	٠.٥٨٢	٠.٧٣٥	٠.٧٣٥
البعد الرابع (التوحد المفرط)	٤	٠.٦١٧	٠.٧٦٣	٠.٧٦٢
البعد الخامس (العزلة)	٤	٠.٥٧٥	٠.٧٣٠	٠.٧٣٠
البعد السادس (الحكم الذاتي)	٥	٠.٥١٧	٠.٦٨٩	٠.٦٨٢
مقياس التراحم الذاتي ككل	٢٦	٠.٧٤٨	٠.٨٥٦	٠.٨٥٥

ويتضح من خلال جدول (١٠) أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠.٦٦٣ : ٠.٨٥٦)، وهي قيم مقبولة ومطمئنة مما يدل على ثبات مقياس التراحم الذاتي.

إجراءات البحث

تضمنت الخطوات التي تم اتباعها عند إجراء البحث الحالي ما يلي:

الأساليب الإحصائية المُستخدمة

ولتحقيق أهداف البحث وتحليل البيانات التي جمعت من خلال المقياس في الجانب الميداني، اسُتخدمت عددًا من الأساليب الإحصائية تمثلت في الآتي:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٢. اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
٣. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
٤. معامل ألفا–كرونباخ.
٥. التجزئة النصفية (معادلتي سبيرمان–براون، جوتمان).

نتائج البحث ومناقشتها:

أ)نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس جودة الحياة الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس التراحم الذاتي "، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين متغيري جودة الحياة الأكاديمية والتراحم الذاتي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين الطلاب على مقياس جودة الحياة الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس التراحم الذاتي.

جودة الحياة الأكاديمية / التراحم الذاتي	الكفاءة الذاتية الأكاديمية	الرضا الأكاديمي	إدارة الوقت الأكاديمي	الخدمات المساندة الأكاديمية	اضطراب الشخصية الحدية ككل
اللطف بالذات	٠.٠٤١	٠.٠٦٢	٠.٠٨٢	٠.١٠١	٠.٠٧٨
الإنسانية المشتركة	–٠.١٩٤*	–٠.٢٠٢*	–٠.١٤٢	–٠.١٩٩*	–٠.٢٠٠*
اليقظة العقلية	٠.٠١٨	٠.٠٤٧	٠.٠٦٠	٠.٠٥٦	٠.٠٤٩
التوحد المفرط	٠.٠٢٧	٠.٠٠٩	–٠.٠٠١	٠.٠٣٨	٠.٠٢٠
العزلة	–٠.٠٠٢	–٠.٠٣٥	–٠.٠٣٦	–٠.٠١٦	–٠.٠٢٤
الحكم الذاتي	٠.٠٦٤	٠.٠٣٧	٠.٠٥٣	٠.٠٧٦	٠.٠٦٢
التراحم الذاتي ككل	–٠.٠٠٥	–٠.٠١٥	٠.٠٠٩	٠.٠٢٢	٠.٠٠٣

(**). دالة عند مستوى ٠.٠١ (*). دالة عند مستوى ٠.٠٥

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.١٦١

قيمة (ر) عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٠.٢١٠

يتضح من الجدول السابق **تحقق الفرض الأول جزئيًا**، حيث تشير النتائج إلى:

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية)، وبين درجاتهم على مقياس التراحم الذاتي والأبعاد الفرعية (اللطف بالذات، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي).
- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية على بعدي إدارة الوقت الأكاديمي والإنسانية المشتركة.
- وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين بعد الإنسانية المشتركة، والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي، والأبعاد الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية).

ب- نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تبعًا لأثر متغير النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتعرف على دلالة الفروق واتجاهها، وجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية.

جدول (١٢)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية تبعًا للنوع.

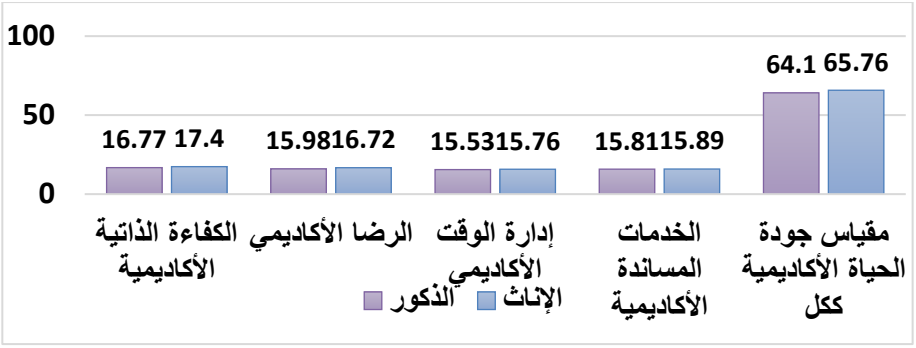
المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "df."	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول	ذكور	٦٢	١٦.٧٧	٣.٦٩٥	١٥٦	–	(٠.٢٨٠)

المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "df."	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
(الكفاءة الذاتية الأكاديمية)	إناث	٩٦	١٧.٤٠	٣.٣٩٨		١.٠٨٥	غير دالة إحصائيًا
البعد الثاني (الرضا الأكاديمي)	ذكور	٦٢	١٥.٩٨	٣.٦١٠	١٥٦	-١.٣١٠	(٠.١٩٢) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٦.٧٢	٣.٣٣٣			
البعد الثالث (إدارة الوقت الأكاديمي)	ذكور	٦٢	١٥.٥٣	٣.٦٤٧	١٥٦	-٠.٤٠٥	(٠.٦٨٦) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٥.٧٦	٣.٣٣٠			
البعد الرابع (الخدمات المساندة الأكاديمية)	ذكور	٦٢	١٥.٨١	٣.٥٢٤	١٥٦	-٠.١٤١	(٠.٨٨٨) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٥.٨٩	٣.٣٨٤			
مقياس جودة الحياة الأكاديمية ككل	ذكور	٦٢	٦٤.١٠	١٣.٦٤٠	١٥٦	-٠.٨٠١	(٠.٤٢٥) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	٦٥.٧٦	١٢.١٥١			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٧٦

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم " ت " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية) قد بلغت (-١.٠٨٥، -١.٣١٠، -٠.٤٠٥، -٠.١٤١، -٠.٨٠١)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) لدرجات حرية ١٥٦؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية، وأبعاده الفرعية (الكفاءة الذاتية الأكاديمية، الرضا الأكاديمي، إدارة الوقت الأكاديمي، الخدمات المساندة الأكاديمية)، والشكل البياني التالي يوضح الفروق في استجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث):



شكل بياني (١) الفروق في استجابات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة الأكاديمية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس التراحم الذاتي تبعًا لأثر متغير النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " للمجموعات المستقلة Independent sample T. Test للتعرف على دلالة الفروق واتجاهها، وجدول التالي يوضح الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية.

جدول (١٣)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا للنوع.

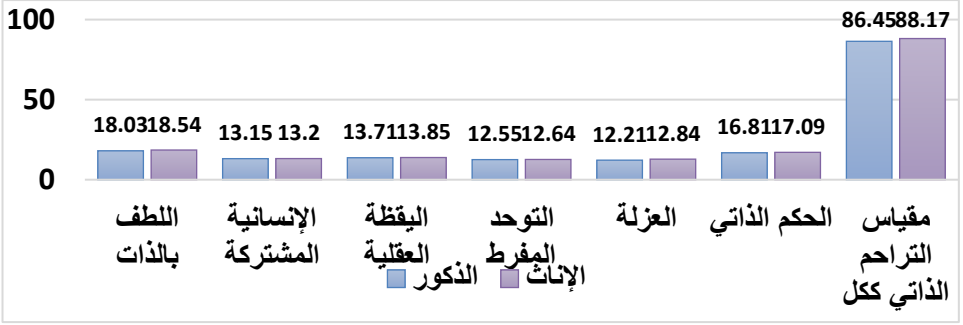
المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "df."	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول (اللطف بالذات)	ذكور	٦٢	١٨.٠٣	٣.٩١٣	١٥٦	– ٠.٨٠٥	(٠.٤٢٢) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٨.٥٤	٣.٨٦٩			
البعد الثاني (الإنسانية)	ذكور	٦٢	١٣.١٥	٣.٠٦١	١٥٦	– ٠.١٠٤	(٠.٩١٨) غير دالة
	إناث	٩٦	١٣.٢٠	٣.١٦١			

المقياس وأبعاده الفرعية	النوع	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجات الحرية "df."	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المشتركة)							إحصائيًا
البعد الثالث (اليقظة العقلية)	ذكور	٦٢	١٣.٧١	٢.٩٢٧	١٥٦	– ٠.٣٠٦	(٠.٧٦٠) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٣.٨٥	٢.٨٧٣			
البعد الرابع (التوحد المفرط)	ذكور	٦٢	١٢.٥٥	٣.٠٥٥	١٥٦	– ٠.١٦٥	(٠.٨٦٩) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٢.٦٤	٣.٣٥٦			
البعد الخامس (العزلة)	ذكور	٦٢	١٢.٢١	٣.٢١٩	١٥٦	– ١.١٣٤	(٠.٢٥٩) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٢.٨٤	٣.٥٦٤			
البعد السادس (الحكم الذاتي)	ذكور	٦٢	١٦.٨١	٣.٨٥٧	١٥٦	– ٠.٤٦٣	(٠.٦٤٤) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	١٧.٠٩	٣.٧٧٥			
مقياس التراحم الذاتي ككل	ذكور	٦٢	٨٦.٤٥	١٢.٩٢٤	١٥٦	– ٠.٧٧٨	(٠.٤٣٨) غير دالة إحصائيًا
	إناث	٩٦	٨٨.١٧	١٣.٨٩٤			

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦٠

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٥٧٦

يتضح من خلال النتائج الواردة في الجدول السابق أن قيم " ت " المحسوبة على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي) قد بلغت (–٠.٨٠٥، – ٠.١٠٤، –٠.٣٠٦، –٠.١٦٥، –١.١٣٤، –٠.٤٦٣، –٠.٧٧٨)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وذلك مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) لدرجات حرية ١٥٦؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في الدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، العزلة، الحكم الذاتي)، والشكل البياني التالي يوضح الفروق في استجابات أفراد عينة البحث على مقياس التراحم الذاتي وأبعاده الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث):



شكل بياني (٢) الفروق في استجابات أفراد عينة البحث على مقياس التراحم الذاتي تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث).

الخلاصة

إن المرحلة الجامعية تعد من المراحل الهامة في حياة الطالب كونها مرحلة تصقل فيها مكوناته الانفعالية، والشخصية، والاجتماعية، ومما لا شك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مجموعة من المشكلات المتباينة، وقد ينجح بعضهم في التعامل معها بينما يفشل الأخر، وهنا تأتي أهمية التراحم الذاتي فهو وسيلة فعالة للتعامل مع المشاعر المؤلمة؛ فإذا كان الشخص رحيمًا بذاته فسوف يكون لديه تقدير ذات مرتفع، مما يسهم في ارتفاع مستويات الشعور بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والأمل الذي يساعد الطلاب على تحقيق أهدافهم، فالتراحم الذاتي يعمل على زيادة إصرار الطلاب وصمودهم في أداء المهام، كما أنها تلعب دورًا هامًا في الحفاظ عليهم من الاضطرابات النفسية، كما أشارت كريستين نيف فالتراحم الذاتي يمثل علامة مميزة للسعادة النفسية، وقبول الذات، والرضا عنها خاصة عندما يتعرض الطالب لحالة من الفشل أو الإحباط؛ **لذلك توصي الباحثة بـ:**

١. عقد ندوات إرشادية لتبصير طلاب الجامعة بأهمية التراحم الذاتي، وتأثيره على صحتهم النفسية.
٢. العمل على نشر ثقافة التراحم الذاتي بين طلاب الجامعات.
٣. تصميم برامج إرشادية لتنمية مهارات التراحم الذاتي للطلاب ذوي المستويات المنخفضة من التراحم الذاتي.
٤. أن تقدم الجامعة العديد من الأنشطة التي تسهم في تعزيز جودة الحياة الأكاديمية للطلاب.

المراجع

المراجع العربية

إيمان محمد حسن (٢٠٢٣). اجترار الأفكار وعلاقته بالتعاطف مع الذات لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب. مج ١٥. ع١. ٢٨٧-٣٤٨.

حسام الدين أبو الحسن حسن علي (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريب قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٥٤ (٢)،٦٢٥-٦٧٢.

رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، مجلد ٣٠، العدد الأول، ص ص ١٧-٥٦.

سمية طه جميل، داليا خيري عبد الوهاب (٢٠١٢). جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانويةمن تخصصات مختلفة. دراسات عربية في العربية وعلم النفس (ASEP) ،(٢٢)، ٦٧-١٠٧.

غادة بنت سعد سليمان الطلحة (٢٠٢٣). التعاطف مع الذات لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية. مج ٥.ع ١ . ٩٧-١٢٢

فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠١٨). التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٤(٣)، ٥٦٩-٦٣٩.

فيصل طلال العصيمي (٢٠١٩). جودة الحياة الجامعية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة أم القرى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١١٤)،٢٩٩-٣٤٨.

محمد العتيبي (٢٠١٤). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. مجلة القراءة والمعرفة، (١٤٨)، ٢٩٩-٣٤٨.

محمد أنور فرحات شريف (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة كفر الشيخ.

محمد سيد محمد عبد اللطيف. (٢٠٢٠). نمذجة العلاقات السببية بين الضجر الأكاديمي وشفقة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لطلاب كلية التربية جامعة الأزهر. مجلة التربية، ع ١٨٨، ج٢، ٤٤٩-٥٠١.

محمود رامز يوسف حسين (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠. ع ١٠٨، ص ص ٣٢٧-٣٨٤.

محمد محمود عبد الوهاب، أمجاد عبد الله فلاتة، رشا مصلح الأحمدي، سارة عويض العصيمي (٢٠٢٢). جودة الحياة الأكاديمية في ظل جائحة كورونا (كوفيد ١٩) لدى طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ٢٣،ع١، ٤١-٦٦.

نبيل جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي (٢٠٢١) الخصائص السيكو مترية لمقياس نيف للتعاطف مع الذات على طلبة الجامعات الفلسطينية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية، ١٢ (٣٤)، ١٧٤ -,١٨٣.

يوسف محمد يوسف عيد (٢٠٢٣). مستوى جودة الحياة الأكاديمية وعلاقتها بالأمن النفسي بين طلبة الجامعة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيًا. مجلة الإرشاد النفسي، ع٧٤ (٢٠٢٣)، ٦٧-٩٦.

المراجع الاجنبية

Abu Halawa, M. A.; Akasha, M. F. ; Ibrahim, N. Y. A (2021). Structural model of the relationships between self-compassion and Mind-fullness and psychological Well-being for Education Faculty students in Damnhour. Journal of Education Studies and Humanities, 13(3), 301- 344.

_ AL Rikabi, W. H.; Nasaq, J.N. K. (2019) The self-Compassion Among University Students. Academic Scientific Journal. 23 (1), 227-254.

Al-Zubaidi, R. A. (2021). The relationship of self-compassion to emotional regulation among university students. Journal of College of Education/Wasit, 2(44).

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compass ion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. The journal of positive psychology, 10(3), 219-230.

Halifax, J. (2012).A heuristic model of enactive compassion. Current Opinion in Supportive and Palliative Care,6,2,228-235.

Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. Research on Aging, 27(3), 267-289.

Morley, R. H. (2015). Violent criminality and selfcompassion. Aggression and Violent Behavior, 24, 226-240.

Neff.K.(2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity.2.85-101.

Neff D. Kristin and MC Gehee APittman. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, Self and Identity, vol, 9,pp: 225-240.

Pathak, P. (2020) Gender differences in self-compassion among university students. MuktShabd Journal, vol 2,3,1679-1691.

Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self-compassion and emotional intelligence for university students. Current Research in Psychology, 4(2), 20.

Rezaee, R., PABARJA, E., & MOSALANEJAD, L. (2019). Students' Academic Quality of Life and Learning Motivation in Iran Medical University-pilot from south Iran. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 13(2), 570-576.

Verma, Y., & Tiwari, G. K. (2017). Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students. The International Journal of Indian Psychology, 4(3), 10-29.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., &Mullarkey, M. (2019). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. Self and identity, 14(5), 499-520.