

## الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس



رامي عبدالله طشطوش<sup>(1)</sup>

### ملخص

**الأهداف:** هدفت الدراسة إلى استكشاف الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس. **المنهج:** استخدم المنهج الوصفي التنبؤي، واختيرت عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بالطريقة المتسيرة، ووزعت مقاييس الدراسة إلكترونياً بوساطة البريد الإلكتروني للطلبة على 711 طالباً (298 من الذكور، و413 من الإناث) من الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2024/2025)، في جامعة السلطان قابوس، وطبق مقياسان: مقياس "نيف" للشفقة بالذات، ومقياس الصحة النفسية للشريفين والشريفين. **النتائج:** أظهرت النتائج أنَّ المستوى الكلي للشفقة بالذات لدى المشاركين كان متوسطاً. في حين أظهرت نتائج الدراسة أنَّ المستوى الكلي للصحة النفسية كان مرتفعاً. وأظهرت النتائج وجود إسهام نسبي دال إحصائياً للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس. **الخاتمة:** أوصت الدراسة بعقد ندوات وورش عمل لطلبة مرحلة البكالوريوس لإثراء مفهوم الشفقة بالذات لديهم وتحقيق تعلم ممتع والتغلب على التحديات، وتعزيز عملية إنشاء برامج نفسية توعوية حول الصحة النفسية وطرق المحافظة عليها.

**الكلمات المفتاحية:** الشفقة بالذات، الصحة النفسية، طلبة الجامعة،

جامعة السلطان قابوس

(1) أستاذ، قسم علم النفس، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان. قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، الأردن. ramitash@yu.edu.jo

- تُسَلَّم البحث في: 2024/12/4، أُجيز للنشر في: 2025/1/25.

## The relative contribution of self-compassion to predicting mental health among Sultan Qaboos University students

Rami A. Tashtoush<sup>(1)</sup>

### Abstract

**Objectives:** The study aimed to investigate the relative contribution of self-compassion in mental health among undergraduate students at Sultan Qaboos University. **Method:** The descriptive predictive approach was used. A representative sample of the community was selected in the available way by distributing the study tool electronically via e-mail to students. The participants consisted of 711 male and female students registered in the first semester of the academic year 2024/2025 at Sultan Qaboos University. The Self-Compassion Scale by Neff and the Mental Health Scale by Al- Shraifin and Al- Shraifin were applied. **Results:** The results showed that the overall level of self-compassion among the participants was average, while the results of the study showed that the overall level of mental health was high. The results showed a statistically significant and relative contribution of self-compassion in mental health among undergraduate students at Sultan Qaboos University. **Conclusion:** The study recommended holding seminars and workshops for undergraduate students to enrich their concept of self-compassion to achieve enjoyable learning and overcome challenges, and to enhance the process of creating psychological awareness programs about mental health and ways to maintain it.

**Keywords:** self-compassion, mental health, university students, Sultan Qaboos University

---

(1) Professor, Psychology Department, Sultan Qaboos University, Oman. Counselling and Ed. Psychology Department, Yarmouk University, Jordan. ramitash@yu.edu.jo

- Submitted: 4/12/2024, Accepted: 25/1/2025.

## المقدمة

يتعرض طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة لكثير من الظروف والمواقف الضاغطة، التي يمكن أن تؤثر سلباً على ذواتهم؛ ومن ثم تؤثر على صحتهم النفسية، ولكي يحيا الطالب الجامعي حياة طيبة لا بد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة؛ بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهة الإحباط والفشل وكيفية التعامل مع الذات بطريقة مناسبة (Campbell et al., 2022).

ومن ضمن السمات الإيجابية الضرورية للتعامل مع الظروف والضغوط الشفقة بالذات، التي تُعد مصدراً مهماً للرفاه النفسي، فهي ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، وزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد، وتعتبر أحد المتغيرات المنبئة بالصحة العقلية والنفسية؛ فهي تسهم في خفض مستوى الانفعالات السلبية، وتحسن من مستوى التفاؤل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات نقد الذات، وكذلك تحسن من دافعية الذات للأداء، والتنظيم الذاتي (عبدالله، 2021).

والشفقة بالذات (Self-compassion) من أهم مهارات الحياة الواجب على الفرد اكتسابها، فمن خلالها يمكن للفرد أن يعامل نفسه بلطف ولين كما يعامل الآخرين، ولا يعني بالمقابل أن الشفقة بالذات تجعل الفرد متكبراً وأنائياً، وقد كانت أستاذة علم النفس كريستين نيف (Kristin Neff) أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات؛ إذ ترى أن الشفقة بالذات من أهم المتغيرات التي تمكن الفرد من أن يكون متفهماً لذاته مترفقاً بها في حالات الفشل أو الألم بدلاً من أن يكون شديد اللوم والنقد لها، كما تساعد الشفقة بالذات على إدراك الخبرات التي يمر بها كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة، وتمكن الشفقة بالذات الفرد من معالجة الأفكار والمشاعر المؤلمة في إطار من الوعي واليقظة بدلاً من الإفراط في التوحد معها. فالشعور بالسعادة مرتبط بالشفقة بالذات؛ إذ لا يشعر الفرد بالسعادة إلا إذا شعر بالشفقة بالذات (Neff, 2003).

وتزداد أهمية الشفقة بالذات كونها مفهوماً لا يحتاج إليه الفرد فقط عندما تكون المعاناة خارجية بسبب ظروف الحياة التي يصعب تحملها ودون خطأ منه، بل يحتاج إليه الفرد أيضاً وبنفس القدر من الأهمية عندما تنبع المعاناة من الفرد نفسه نتيجة أفعاله المتهورة أو إخفاقاته الشخصية (Neff & Costigan, 2014).

وتُعرّف الشفقة بالذات بأنها إستراتيجية تنظيمية عاطفية متكيفة تنطوي على اتخاذ نهج التخفيف والرعاية تجاه الذات في مواجهة التحديات والضغوطات (Ying & Hashim, 2016). كما تُعرّف بأنها التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة، وأن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن (دياب، 2018).

وعرّفها عبدالعزيز (2020) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيتها غالبية الأفراد، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح. وتُعرّف الشفقة بالذات بأنها تأثر الفرد بمعاناته وانفتاحه على هذه المعاناة وعدم تجنبها أو الانفصال عنها؛ مما تولد الرغبة لديه في التخفيف من آلامه ومعاناته وعلاجها بالرفقة والحنان، ومعاملة نفسه بفهم واهتمام، وتتضمن أيضاً إبداء الفهم دون إصدار أحكام لآلام الفرد، ونقاط ضعفه وفشله؛ ومن ثم يرى خبرته كجزء من التجربة البشرية الأكبر (عبدالله، 2021).

ويستخلص الباحث من التعريفات السابقة أن الشفقة بالذات تعني رعاية الفرد المعتدلة لنفسه، وأن يكون ودوداً ومحبباً ومتفهماً نحوها عند مواجهة أوجه القصور الشخصية والعيوب أو الإخفاقات، التي تتميز بقبول الآلام أو أوجه القصور مع حضور الذهن بدلاً من تجنبها أو إنكارها.

ويتشابه مفهوم الشفقة بالذات مع مفهوم كارل روجرز (Carl Rogers) "التقدير الإيجابي غير المشروط" الذي يمكن ممارسته مع الآخرين ومع المرء نفسه، كما يتشابه مع فكرة ألبرت إليس (Albert Ellis) "تقبل الذات غير المشروط"، وفكرة

ماريهيلين سنايدر (Maryhelen Snyder) عن "المتعاطف الداخلي" الذي يستكشف تجربة الشخص نفسه بفضول وعطف، ويشبه مفهوم آن وازر كورنيل (Ann Weiser Cornell) عن علاقة لطيفة وملتسمة مع أجزاء الذات كافة، يشبه مفهوم جوديث جوردان (Judith Jordan) "المتعاطف مع الذات" الذي يشير إلى التقبل، والرعاية، والانعاطف تجاه الذات (as cited in Buck & Lukoff, 2023).

وتعد الشفقة بالذات من أهم متغيرات الشخصية ومن أكثر العوامل التي لها دور إيجابي في الصحة النفسية؛ لأنها اتجاه صحي في التعامل مع الذات في أوقات الأزمات وخبرات الفشل؛ إذ يتصف الأفراد مرتفعو الشفقة بالذات بأنهم أكثر مرونة وانفتاحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع الخبرات السلبية، وذلك مقارنة مع الأفراد منخفضي الشفقة بالذات، الذين ينتقدون أنفسهم بشدة وتسيطر عليهم الانفعالات السلبية التي تؤثر بالسلب على رفاهيتهم وسعادتهم النفسية، ويعيشون حالة من التوحد مع المشكلات والعزلة (Neff, 2016).

فالشفقة بالذات شعور إيجابي داخلي وحافز نفسي يساعد الفرد على التصدي لأحداث الحياة الضاغطة، وتتكون الشفقة بالذات من عناصر مختلفة تتحد وتتفاعل بشكل متبادل لخلق إطار ذهني يتسم بالمتعاطف مع الذات عند مواجهة الفرد صعوبات الحياة، ومن هذه العناصر - كما ذكرها "نيف وتوث-كيرلي" (Neff & Tóth-Király, 2020) - ما يأتي:

- اللطف الذاتي: بمعنى أن يشعر الفرد بالمشاعر الإيجابية تجاه نفسه وأن يكون محباً لنفسه عند الشعور بألم عاطفي، والتوقف عن النقد الذاتي لنفسه، وأن يكون متعاطفاً مع نفسه ومتفهماً ومحباً لها.

- الإنسانية المشتركة: وهي الاعتراف بالتجربة الإنسانية المشتركة وفهم أن جميع البشر يخطئون ويفشلون ويقعون في المواقف السلبية، وأن المعاناة جزء من حياة البشرية، وكل البشرية يكافحون ضد المشاعر السلبية.

- اليقظة العقلية: تركيز المرء على إبقاء تركيزه بالكامل في الوقت الحاضر، وعدم التركيز على المشاعر والأفكار السلبية التي تنشأ نتيجة تعرض الفرد للمواقف الصعبة؛ مما يؤدي إلى إصابته بالقلق والاكتئاب، ويمكن تمثيلها كنقطة وسط

بين التشخيص المفرط والتجنب؛ فالأفراد المفرطون في التشخيص يضحون أثر الفشل ويتجنبون التجارب والأفكار والعواطف المؤلمة.

ويشير بسيوني وخباط (2019) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين؛ أحدهما إيجابي ويطلق عليه الدفء الذاتي ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل (اللفظ بالذات، الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، والآخر سلبي يطلق عليه البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل، (الانتقاد الذاتي، العزلة، والتوحد المفرط). ويرى "برينز وشين" (Breines & Chen, 2013) أن الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف المؤلمة يتميزون بالمرونة والانفتاح على خبراتهم، والعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة وينظرون إلى الأمور نظرة تفهم وانسجام. وتوصل "مستلر" (Mistler, 2010) إلى أن الشفقة بالذات ناتجة من إستراتيجية التنظيم الوجداني التي تحوّل المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبّل الذات، وبناءً عليه يتحقق لدى الشخص السعادة والرضا، والقدرة على مواجهة النقد الذاتي.

وتمثل الشفقة بالذات عامل حماية للصحة النفسية للفرد من القلق والاكتئاب، وإذا ربطت بشيء إيجابي ينتج شعور بالرضا، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بزيادة الوعي وتقبل الخبرات وإدارتها على نحو جيد، وتُعد من المؤشرات التي تساعد في تعرّف قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وإدارتها؛ مما يؤدي إلى المحافظة على صحته النفسية، والتغلب على العديد من التحديات التي قد تواجهه (Hicadurmaz, & Aydin, 2017).

وتؤثر الشفقة بالذات في صحة الطلبة بشكل عام وفي شعورهم بالازدهار النفسي وتفاعلهم الاجتماعي بشكل خاص، ونتيجة لتزايد المنافسة بين طلبة الجامعات بسبب مقارنة أنفسهم مع الآخرين، يتولد الضغط النفسي لديهم؛ لذلك ركز علماء النفس على هذا المفهوم من أجل تخفيف هذا الضغط النفسي الذي قد يتعرض له طلبة الجامعات؛ من خلال توجيه العقل الرحيم للشعور بعدم الكراهية والقلق تجاه الذات، والتوقف عن تأنيب النفس على المواقف السلبية (مصطفى، 2017).

وقد توصل الباحثون إلى أن طلبة الجامعات الذين لديهم درجة عالية من الشفقة بالذات يكونون من أكثر الطلبة الذين لديهم سعادة نفسية وازدهار نفسي. فالشفقة

بالذات مصدر مهمّ للسعادة والطاقة الإيجابية والشخصية السوية والتوافق النفسي والاجتماعي؛ مما يجعل الطلبة قادرين على الشعور بالتفاؤل والرضا بالحياة؛ فالطلبة المتعاطفون مع أنفسهم يشعرون بسعادة أكبر من أولئك الذين يفتقرون إلى الشفقة بالذات (Smeets et al., 2014).

ويعود مصطلح الصحة النفسية إلى أدولف ماير (Adolf Meyer)، الذي استخدمه ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي، وتُعرّف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق ويعيش في سلامة وسلام (ربيع، 2017). ويُعرّفها عبدالغفار (2017) بأنها الحالة النفسية للفرد، وتتمثل الصحة النفسية السليمة في تكامل طاقات الفرد المختلفة؛ مما يؤدي إلى حسن استثمارها وتحقيق جودة إنسانية.

والصحة النفسية تعني الحياة التي تضمن الرفاه النفسي والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية للفرد، ليعمل بإنتاجية عالية ويسهم في المجتمع (العناني، 2020). كما يتم تعريفها بأنها حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد، ولا تنحصر في خلوه من المرض النفسي أو العقلي (رحماني، 2015).

وتتجلى أهمية الصحة النفسية بالنسبة إلى الفرد في كونها تساعد على التوافق الصحيح في المجتمع، وكذلك تساعد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة؛ مما يجعله يعيش في طمأنينة، وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه، الذي لم تستنفد الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية، كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قوة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها وتجاوزها (منسي، 2001).

وتتبع أهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي من قدرتها على إظهاره إنساناً متماسكاً، واعياً، نامياً، بعيداً عن التناقضات والصراعات والإحباطات، ومن ناحية

أخرى تعد الصحة النفسية ضرورية للمجتمع ككل؛ لأن العلاقات السليمة بين الإدارة الجامعية وأعضاء هيئة التدريس وبين الطلبة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم، كذلك فإن العلاقات الاجتماعية في الجامعة تؤثر على الصحة النفسية للطلبة وتؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم (Campbell et al., 2022).

فقد يواجه طلبة الجامعات العديد من المشكلات النفسية بصمت؛ مما يعوق تحصيلهم الدراسي ونجاحهم الاجتماعي؛ مما يؤثر على تقديرهم لأنفسهم، فطالب الجامعة حساس ويتأثر برأي الآخرين ويقوم بتجاهل مشكلته؛ مما قد يزيد هذا التصرف المشكلة سوءاً. فالحياة الجامعية قد تكون مشرقة للبعض ولللبعض الآخر محفزة لإحباطات نفسية متعددة؛ مثل: القلق من الاختبارات الجامعية، صعوبة الاندماج وتكوين العلاقات الاجتماعية، أو من الخوف، وما قد يؤدي إليه من المشكلات العاطفية والنفسية (Sederer, 2017).

ونتيجة لذلك عني البحث التربوي بدراسة مفهوم الصحة النفسية لطلبة الجامعات، وذلك من خلال تعرّف خصائص الطلبة النفسية والتربوية والاجتماعية والديموغرافية التي ترتبط بشكل قوي بصحتهم النفسية، وبما ينعكس على نجاحهم في دراستهم، والحد من الميل نحو العنف لدى طلبة الجامعات، وغيرها من السلوكيات والاضطرابات. فقد أشارت دراسة "شين وليم" (Shin & Lim, 2019) إلى أن طلبة الجامعات يعانون مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم، كذلك الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

يُعد بناء الشخصية المتكاملة للطلاب الجامعي هدفاً أساسياً للطلاب الجامعي والجامعة؛ إذ إن بناء الشخصية السوية التي تتمتع بصحة نفسية جيدة يعكس نجاح

الجامعة وكفايتها الداخلية التي تقاس بنسبة خريجها من هذه الفئة من الطلبة، لذا تحرص الجامعات على بناء شخصية الفرد، وتحقيقاً لهذا الغرض؛ فإن الجامعات تلجأ إلى الأخذ بعدة إجراءات، أهمها قبول الطلبة الذين يملكون فرصاً أعلى للنجاح الأكاديمي، وتوفير نوعية تعليمية جيدة، والاهتمام بالصحة النفسية لهم من خلال توفير سبل الراحة التعليمية منها والنفسية، وذلك من خلال تقديم البرامج الأكاديمية والنفسية الملائمة، واستعمال أساليب التدريس الفعالة، وتنظيم الحياة الجامعية بما يُمْكِن من دمجهم فيها أكاديمياً واجتماعياً ونفسياً، وأن يتمتعوا بصحة نفسية تؤهلهم لأن يكونوا أفراداً أسوياء؛ بما يعود بالنفع على المجتمع ولتحقيق هذه الشخصية السوية كان لا بد من الاهتمام بدراسة العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية لطلبتها (Becker & Kleinman, 2013).

ويرتبط مفهوم الشفقة بالذات ارتباطاً مباشراً بالعديد من جوانب الشخصية السوية، والسعادة النفسية، وأن المشفقين أقل معاناة من القلق والتوتر والاكتئاب (Allen & Knight, 2005)؛ فقد أظهرت مراجعة العديد من دراسات الشفقة بالذات أن انخفاض مستوى الشفقة بالذات يشكل عامل خطورة لظهور الأعراض النفسية؛ مثل اضطرابات القلق، وثنائي القطب، والشخصية الحدية، واضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والفصام (Athanasakoue et al., 2020). كما ارتبطت الشفقة بالذات إيجاباً بالسعادة (آدم والشيخ، 2018)، والمرونة النفسية (بسيوني وخياط، 2019؛ التلاوي، 2019؛ حمودة، 2021)، وتنبؤ بالشعور بالتماسك (السحمة، 2020)، وارتبطت إيجاباً بالصمود النفسي لدى المراهقين ممن لديهم اضطرابات الأكل (عبدالخالق وآخرون، 2020)، كما ارتبطت سلباً بالشخصية التجنبية (نصار وآخرون، 2020)، وارتبطت بالكمالية العصابية والقلق الاجتماعي (شحاته، 2019).

وقد لاحظ الباحث أن العديد من الطلبة كثيرى الشكوى من الدراسة والظروف التي يعيشونها، وأنهم عندما يتعرضون لمشكلة ما فإنهم سرعان ما ينهارون أو أنهم يشكون بشكل مستمر، ويوجهون النقد اللاذع لأنفسهم، ويشعرون بنقص وتقصير، وهذا الأمر ناتج عن الضغوط الكثيرة والأعباء الملقاة على عاتقهم، والتحديات التي يواجهونها، وضعف البعض في تنظيم ذاته وإدارة عملياته الحياتية من تعليم ومعيشة

وغيرها؛ مما يسهم في الإجهاد والخوف والنفور وكثرة الشكوى، وربما في تدني مستوى الصحة النفسية لديهم.

لذا؛ فإن الدراسة تسعى إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وهل ترتبط هذه الصحة النفسية بالشفقة بالذات لديهم؟ وتحديداً، تمثلت مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1 - ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس؟
- 2 - ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس؟
- 3 - ما الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس؟

### أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية موضوعها، وهو استكشاف الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وتتمثل هذه الأهمية في تناولها جانبين مهمين، وهما:

### الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية فيما تقدمه الدراسة من معلومات جديدة إلى المعرفة الإنسانية حول العلاقة بين الشفقة بالذات وإسهامها النسبي في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، كما تكتسب الدراسة أهميتها من الفئة المستهدفة، وهي طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة، التي تقع بين فترة المراهقة وفترة الرشد، وفيها تتكون شخصيات الطلبة وهوياتهم؛ ومن ثم، فإنهم الأكثر حاجة إلى الشفقة بالذات، والتمتع بصحة نفسية مرتفعة.

### الأهمية التطبيقية

تبدو الأهمية التطبيقية فيما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي والنفسي، وتتمثل في الكشف عن الإسهام النسبي للشفقة بالذات للتنبؤ

بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس لكي يستفيد منها المتخصصون في مركز الإرشاد في الجامعة؛ من أجل وضع برامج فعالة لرفع مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

## مصطلحات الدراسة

### الشفقة بالذات

اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح (Neff, 2003). وتُعرّف إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها المُستجيب على مقياس الشفقة بالذات المُستخدم في هذه الدراسة.

### الصحة النفسية

وهي توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم الخارجي بحد كبير من النجاح والرضا والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها (الشريفين والشريفين، 2014). وتُعرّف إجرائياً على أنها الدرجة التي يحصل عليها المُستجيب على مقياس الصحة النفسية المُستخدم في هذه الدراسة.

## الدراسات السابقة

عرضت بعض الدراسات التي ركزت على متغيري الدراسة؛ بغية الاستفادة منها، وما أسفرت عنه من نتائج، وقد رتبت وفقاً لتسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

أجرى "دالتري وآخرون" (Daltry et al., 2018) دراسة هدفت إلى تعرّف العلاقة بين التعاطف والتواصل مع الآخرين والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وبلغ عدد المشاركين 317 طالباً وطالبة من طلبة إحدى الجامعات في شمال الولايات المتحدة الأمريكية، منهم 96 من الذكور و221 من الإناث، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين لدى مجموعة الذكور، في حين لا

توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتعاطف مع الآخرين لدى مجموعة الإناث، كما أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف والتواصل مع الآخرين من درجات الشفقة بالذات.

وهدفت دراسة "شن ولم" (Shin & Lim, 2019) إلى تعرّف طبيعة العلاقة بين مكونات الشفقة بالذات وأبعاد الصحة النفسية الإيجابية، وبلغ عدد المشاركين 689 طالباً وطالبة من طلبة الجامعات في كوريا. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين مكونات الشفقة بالذات والصحة النفسية، وأن الشفقة بالذات، مؤشر رئيسي للتنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة، وأن الشفقة بالذات تسهم في تحسين الصحة النفسية الإيجابية.

وقد أجرى يوسف (2020) دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، إضافة إلى تعرّف العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. طبقت الدراسة على 357 طالباً وطالبة بكلية التربية في جامعة عين شمس (146 من الذكور، و211 من الإناث). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وفاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة "كوتيرا وتنق" (Kotera & Ting, 2021) إلى استكشاف العلاقة بين الصحة النفسية والمؤشرات النفسية الإيجابية (المشاركة الأكاديمية، والتحفيز، والشفقة بالذات، والرفاهية). استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغ عدد المشاركين 153 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في ماليزيا. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية وتنبئية للمشاركة، والتحفيز، والشفقة بالذات، والرفاه النفسي مع الصحة النفسية، وكانت الشفقة بالذات أقوى مؤشر مستقل للصحة النفسية بين جميع التركيبات النفسية الإيجابية. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط قوي ودال إحصائياً بين الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، وخاصة الشفقة بالذات.

في حين هدفت دراسة "كوتيرا وآخرين" (Kotera et al., 2021) إلى تعرّف مؤشرات الشفقة بالذات، وعلاقتها بالمرونة والمشاركة والتحفيز والرفاهية النفسية لدى

طلبة الجامعة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد المشاركين 182 طالباً وطالبة من طلبة التمريض في إحدى جامعات شرق ميدلاندز ببريطانيا. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات مرتبطة بشكل إيجابي بالمرونة والمشاركة والتحفيز الذاتي والرفاه النفسي، في حين كانت مرتبطة سلباً بالتحفيز، وحُدِّدت المرونة والرفاه النفسي مؤشرين مهمين للشفقة بالذات.

في حين هدفت دراسة حمزة (2022) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والمعالم الاكتئابية، والكشف عن دور متغير الشفقة بالذات بوصفها عاملاً وقائياً معدلاً للعلاقة بين النقد الذاتي، والخوف من الشفقة (بوصفها عوامل استهداف سلبية)، والمعالم الاكتئابية لدى طالبات جامعة القصيم بالسعودية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد المشاركين 162 طالبة من طالبات جامعة القصيم. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات بجميع مجالاتها والمعالم الاكتئابية لدى طالبات الجامعة. كما ظهر الدور المعدل للشفقة بالذات للعلاقة بين النقد الذاتي والخوف من الشفقة والمعالم الاكتئابية.

وقامت الوكيل (2022) بإجراء دراسة هدفت إلى فهم وتفسير للعلاقة بين المناعة النفسية وكل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية بمصر، وتعرّف درجة إسهام أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الطلبة المشاركون في الدراسة، وبلغ عدد المشاركين 252 طالباً وطالبة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق في كل من المناعة النفسية والشفقة بالذات والتنظيم الوجداني تُعزى إلى متغير الجنس، والتخصص الدراسي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والشفقة بالذات وأبعاد كل منهما، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية والتنظيم الوجداني وأبعاد كل منهما، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أبعاد كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلبة كلية التربية بجامعة الإسكندرية.

أما دراسة البكاوي والعاسمي (2022)؛ فقد هدفت إلى الكشف عن مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق

بسوريا في ظل جائحة كورونا، وقياس مستوى القلق الاجتماعي لديهم، وتعرف العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والقلق الاجتماعي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ عدد المشاركين 312 طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق. وأظهرت النتائج أن مستوى الشفقة بالذات كان متوسطاً لدى المشاركين في الدراسة، ووجود ارتباط سلبي في إجابات المشاركين بين الشفقة بالذات وإجاباتهم على مقياس القلق الاجتماعي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوسط درجات إجابات المشاركين في الدراسة على مقياس الشفقة بالذات ومقياس القلق الاجتماعي وفق متغير الجنس.

أجرى "كامبل وآخرون" (Campbell et al., 2022) دراسة ممنهجة بهدف تعرف العوامل المرتبطة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات والكليات في المملكة المتحدة. واستخدمت الملاحظة وتحليل 31 دراسة. أظهرت النتائج أن العوامل التي تعزز الصحة النفسية تشمل تطوير شبكات اجتماعية قوية وداعمة للطلبة الذين ينتقلون للدراسة الجامعية، وتمكينهم من التكيف مع التغييرات التي تطرأ عليهم عند انتقالهم للجامعة. كما أظهرت النتائج أن هناك بعض العوامل المرتبطة بسوء الصحة النفسية، تشمل عدم المشاركة في أنشطة التعلم والترفيه على حد سواء، وقلة المعرفة في مجال الصحة النفسية. وأجرت الصوافي (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية خلال فترة التعلم عن بعد لدى طلبة جامعة الشرقية في سلطنة عُمان، والتحقق من الفروق في الصحة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، السنة الدراسية، والتخصص). استخدم المنهج الوصفي وبلغ عدد المشاركين 413 طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية كان متوسطاً، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المشاركين في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس، والسنة الدراسية)، ولكن يوجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير (التخصص) لصالح التخصصات الإنسانية والأدبية.

وهدف دراسة الجمال وآخرين (2023) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وطقوس المراجعة القهرية لدى طلبة الجامعة، وكذلك الكشف عن إمكانية

التنبؤ بطقوس المراجعة القهرية من أبعاد الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لهذا الهدف بلغ عدد المشاركين 130 طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة الزقازيق بمصر. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المشاركين في الأبعاد والدرجة الكلية للشفقة بالذات، وكذلك الأبعاد والدرجة الكلية للمراجعة القهرية لدى المشاركين، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالمراجعة القهرية من خلال أبعاد الشفقة بالذات لدى المشاركين؛ إذ إنها أكثر الأبعاد تنبؤاً بالمراجعة القهرية وخاصة بعد (التوحد المفرط مع الذات).

أما دراسة العنزي والمري (2023)؛ فقد هدفت إلى تعرّف مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن في السعودية. واستخدم المنهج الوصفي التحليلي. بلغ عدد المشاركات 200 طالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى المشاركات، كما أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى المشاركات جاء بدرجة متوسطة، أما مستوى التفكير الإيجابي لدى المشاركات؛ فقد جاء بدرجة كبيرة.

وهدف دراسة بوجمعة (2023) إلى تعرّف العلاقة بين قلق المستقبل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة البويرة في الجزائر، ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة عشوائية مكونة من 50 طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة البويرة مرتفع، وأن مستوى الصحة النفسية لديهم متوسط، وأن العلاقة الارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والصحة النفسية لديهم.

كما هدفت دراسة خصاونة (2023) إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة كورونا (كوفيد-19) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. اختيرت عينة قصدية شارك فيها 1043 طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة خلال جائحة كورونا جاء متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تُعزى لمتغيري الجنس، ولصالح الإناث، ونوع الكلية، ولصالح التخصصات العلمية.

وقام بدوي ودبار (2023) بدراسة هدفت إلى تعرّف مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثانية في تخصص علم النفس بجامعة الوادي، ولتحقيق هذا الهدف استخدم المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 30 طالباً وطالبة، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير مكان إقامة طلبة الجامعة.

في حين هدفت دراسة شفيق والقماح (2023) إلى استكشاف العلاقة بين الصحة النفسية وأساليب حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى تقييم مستوى الصحة النفسية، وتحديد أكثر أساليب حل المشكلات شيوعاً لدى طلبة الجامعة. بلغ عدد المشاركين 394 طالباً وطالبة من عدة جامعات بجمهورية مصر العربية (جامعة عين شمس، جامعة القاهرة، جامعة حلوان، جامعة بني سويف، جامعة المنيا، جامعة دراية، الجامعة الألمانية بالقاهرة). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية، وفيما يخص أساليب حل المشكلات المتبعة من طلبة الجامعة، يُعد أسلوب الدعم الاجتماعي أكثر أساليب حل المشكلات شيوعاً، يليه الأسلوب العقلاني في المرتبة الثانية، يليه أسلوب التدين التفاعلي، ثم الأسلوب الابتكاري، يليه الأسلوب العاطفي، وأخيراً أسلوب الإهمال في المرتبة السادسة والأخيرة. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين الصحة النفسية وأساليب حل المشكلات.

وأجرى شعيب (2024) دراسة هدفت إلى تعرّف دور الشفقة بالذات كمتغير وسيط للعلاقة بين التفكير الكمالي والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة. واعتمدت الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية، بلغ حجمها 602 (49 من الذكور، 553 من الإناث). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة، في حين لم تصل العلاقة بين التفكير الكمالي والاكتئاب لدلالاتها الإحصائية. وتم اختبار النموذج السببي باستخدام تحليل الانحدار وتحليل المسار اللذين أوضحا أن الشفقة بالذات تعتبر متغيراً وسيطاً جزئياً للعلاقة بين التفكير الكمالي والقلق لدى طلاب الجامعة، في حين لم تتحقق هذه العلاقة الوسيطة في بعد الاكتئاب.

وأجرت هاد وسعداوي (2024) دراسة هدفت إلى تعرّف مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة بلحاج بوشعيب/عين تموشنت بالجزائر، والكشف عن

الفروق فيها تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من 50 طالباً جامعياً. وأظهرت النتائج وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

ويلاحظ أن الدراسة الحالية تميزت عن الدراسات السابقة في تطبيقها في البيئة العمانية، وتحديدًا جامعة السلطان قابوس، وهي تُعد من الدراسات الأولى -في حدود علم الباحث- التي طبقت على طلبة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس، كما تتميز الدراسة عن الدراسات السابقة في استكشاف الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

## المنهج

### تصميم الدراسة

استخدم التصميم المسحي الوصفي الارتباطي للكشف عن مستوى الشفقة بالذات ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس، والكشف عن الإسهام النسبي للشفقة بالذات للتنبؤ بالصحة النفسية لديهم.

### متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المتنبأ به، وهو: الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس.
- المتغيرات المنبئة، وهي: الشفقة بالذات لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس.

### المشاركون

ضمّ مجتمع الدراسة جميع طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس، ويبلغ عددهم 17156 طالباً وطالبة، ومن مختلف الكليات العلمية والإنسانية؛

وذلك بحسب سجلات دائرة القبول والتسجيل لدى جامعة السلطان قابوس. وقد اختيرت عينة ممثلة للمجتمع بالطريقة المتيسرة من خلال توزيع أداة الدراسة ورقياً وإلكترونياً بواسطة البريد الإلكتروني للطلبة المسجلين في فصل الخريف من العام الدراسي 2025/2024، وبلغ عدد المشاركين 711 طالباً وطالبة، وهو مبين في جدول 1.

### جدول 1

توزيع المشاركين تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	%
الجنس	ذكر	298	41.9
	أنثى	413	58.1
الكلية	كلية علمية	371	52.2
	كلية إنسانية	340	47.8

ملاحظة. ن=711.

### عينة التحقق من الخصائص السيكومترية

ضمّت العينة الاستطلاعية 50 طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة المتمثل في جامعة السلطان قابوس، وتم استثنائهم من عينة الدراسة الأساسية.

### مقاييس الدراسة

#### مقياس الشفقة بالذات

استخدم مقياس "نيف" (Neff, 2003) للشفقة بالذات، وقد تكون هذا المقياس بصورته الأصلية من 26 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي: اللطف بالذات، والحكم على الذات، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة العقلية، وإثبات الهوية المفرط. استخرج معامل صدق مقياس الشفقة بالذات الأصلي من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعات، بلغ حجمها 391 طالباً وطالبة، وقد راوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل مجال من مجالاته بين 0.44 و0.70. وراوحت قيم معامل الثبات

لأبعاد مقياس الشفقة بالذات الأصلي بين 0.68 و 0.83، وبلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل 0.91 باستخدام معامل ثبات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي.

## دلالات صدق مقياس الشفقة بالذات في الدراسة

### 1 - صدق المحتوى

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الشفقة بالذات قام الباحث بترجمة مقياس "نيف" (Neff, 2003) للشفقة بالذات، وعرض النسخة الأصلية من المقياس والنسخة المترجمة على مجموعة من المتخصصين للتأكد من صدق المحتوى للمقياس، وعددهم 10 محكمين من ذوي الاختصاص، وذلك لتقدير مدى دقة الترجمة معنيً ولفظةً، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية السليمة والمناسبة، وانتماء الفقرات لأبعاد المقياس، وإبداء أية ملاحظات يرونها ضرورية، واعتمد نسبة اتفاق 0.80 كمعيار لقبول الفقرة، وبناء على هذا المعيار ووفقاً لآراء المحكمين جرى تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذف 7 فقرات بناء على رأي المحكمين، وجرى بعد ذلك إعادة ترجمة النسخة العربية من مقياس الشفقة بالذات إلى اللغة الإنجليزية للتأكد من صدق الترجمة، وإجراء مقارنة بين النسخة المترجمة عكسياً، والنسخة الأصلية للمقياس من قبل متخصص في الترجمة، وأصبح المقياس مكوناً من 19 فقرة موزعة على ستة أبعاد، هي: اللطف بالذات وتقيسه الفقرات 1-3، والحكم على الذات وتقيسه الفقرات 4-6، والإنسانية المشتركة وتقيسه الفقرات 7-9، والعزلة وتقيسه الفقرات 10-12، واليقظة العقلية وتقيسه الفقرات 13-15، وإثبات الهوية المفرط وتقيسه الفقرات 16-19.

### 2 - دلالات صدق البناء

للتحقق من صدق البناء جرى تطبيق مقياس الشفقة بالذات على العينة الاستطلاعية؛ لتعرّف مدى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ بين الفقرات والبُعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية للمقياس، وقد راوحت قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس بين 0.71 و 0.94 مع

مجالاتها، وبلغت بين 0.68 و0.85 مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p \leq 0.05$ )، وكان ارتباط جميع الفقرات مع مجالاتها ومع الدرجة الكلية للمقياس أعلى من 0.30، وتُعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس بحسب ما أشار إليه عودة (2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من 19 فقرة، موزعة على ستة مجالات.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس الشفقة بالذات، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وهو مبين في جدول 2.

## جدول 2

قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الشفقة بالذات مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	اللفظ بالذات	الحكم على الذات	الإنسانية المشتركة	العزلة	اليقظة العقلية	إثبات الهوية المفرط
1. الحكم على الذات	0.63					
2. الإنسانية المشتركة	0.76	0.65				
3. العزلة	0.69	0.57	0.54			
4. اليقظة العقلية	0.75	0.66	0.58	0.57		
5. إثبات الهوية المفرط	0.56	0.72	0.61	0.49	0.42	
الدرجة الكلية للمقياس	0.64	0.71	0.67	0.59	0.53	0.51

يلاحظ من جدول 2 أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات قد راوحت بين 0.42 و0.76، وراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين 0.51 و0.71، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $p \leq 0.05$ )، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

### 3 - دلالات الصدق البنائي

للتحقق من صدق التكوين للمقياس؛ استخدم التحليل العاملي التوكيدي، وافترض أن جميع مفردات المقياس تنتظم حول ستة عوامل كامنة مرتبطة بعضها ببعض، وتتشعب عليها مفردات مقياس الشفقة بالذات، ويوضح جدول 3 الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المفردات على العوامل الكامنة ودلالاتها الإحصائية.

#### جدول 3

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشعبات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس الشفقة بالذات

العامل	الفقرة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	ل
اللطف بالذات	1	0.33	1.00	0.25	2.89	0.001
	2	0.27	0.57	0.19	3.02	0.001
	3	0.36	0.96	0.22	3.56	0.001
الحكم على الذات	4	0.34	0.89	0.26	3.69	0.001
	5	0.24	0.58	0.21	2.84	0.001
الإنسانية المشتركة	6	0.37	1.03	0.29	3.86	0.001
	7	0.32	0.78	0.19	5.16	0.001
	8	0.34	0.50	0.14	5.35	0.001
العزلة	9	0.40	0.72	0.12	5.41	0.001
	10	0.47	0.83	0.17	6.75	0.001
	11	0.51	0.72	0.11	6.14	0.001
اليقظة العقلية	12	0.39	0.68	0.12	5.88	0.001
	13	0.51	0.74	0.09	8.42	0.001
	14	0.43	0.64	0.10	6.17	0.001
	15	0.49	0.87	0.13	7.04	0.001

## تابع / جدول 3

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية لتشبعات المفردات على العوامل الكامنة لمقياس الشفقة بالذات

العامل	الفقرة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	ل
إثبات الهوية المفرط	16	0.61	1.03	0.13	8.41	0.001
	17	0.53	0.76	0.12	6.47	0.001
	18	0.44	0.71	0.12	6.78	0.001
	19	0.35	0.38	0.15	2.54	0.001

يتضح من جدول 3 أن جميع تشبعات مفردات المقياس بالعوامل الكامنة دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $p \leq 0.05$ )، وقد جاءت التشبعات مقبولة من حيث القيمة والإشارة ودالة إحصائياً؛ مما يُعد دليلاً على أنها دلالات مقبولة. ويوضح جدول 4 قيم دلالات المطابقة وتفسيرها.

## جدول 4

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لمقياس الشفقة بالذات وتفسيرها

المؤشر	القيمة	المؤشر	القيمة
كا <sup>2</sup>	78.63	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.95
نسبة كا <sup>2</sup> لدرجات الحرية	1.68	مؤشر المطابقة التزايدى IFI	0.97
مؤشر حسن المطابقة GFI	0.95	مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.96
		جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA	0.05

يتضح من جدول 4 قبول نموذج التحليل العاملي التوكيدي، وهذا ما أكدته مؤشرات جودة المطابقة، كما أن تشبعات جميع المفردات على العوامل الكامنة الخاصة بها كانت دالة إحصائياً .

## دلالات ثبات مقياس الشفقة بالذات في الدراسة

للتأكد من ثبات مقياس الشفقة بالذات في هذه الدراسة؛ حسب معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ على بيانات التطبيق الأولى للعيينة الاستطلاعية، وتم التحقق من ثبات إعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعان؛ ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، وقد راوحت معاملات ثبات إعادة للأبعاد بين 0.73 و0.88، وبلغت قيمة معامل ثبات إعادة للمقياس ككل 0.86، وبلغت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد بين 0.68 و0.85، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل 0.79، وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

## مقياس الصحة النفسية

استخدم مقياس الشريفين والشريفين (2014) للصحة النفسية، وتكون هذا المقياس من 20 فقرة موزعة على أربعة أبعاد (الارتياح مع الذات، والارتياح مع الآخرين، ومواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية). تم التحقق من دلالات صدق مقياس الصحة النفسية من خلال إجراءات الصدق المنطقي، فقد تم التحقق منه اعتماداً على التحليل النظري من خلال تحديد مفهوم الصحة النفسية ومكوناتها، ومن خلال تحديد الفقرات وطريقة صياغتها وتحكيمها من قبل تسعة محكمين من ذوي الاختصاص. وتطبيق الطرق الارتباطية، وحسبت معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة، والدرجة على البعد الذي تنتمي له من جهة، وبينها وبين الدرجة على المقياس الكلي من جهة أخرى، واتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة إحصائية. كما استخدم أسلوب التحليل العاملي، واتضح أن هناك أربعة عوامل أفرزتها نتائج التحليل، وهذا ما يتطابق مع الصدق المنطقي والتحليل النظري لمفهوم الصحة النفسية.

وقدّر ثبات الاتساق لفقرات مقياس الصحة النفسية، ودلت النتائج على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي؛ إذ بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا 0.92، وأما معاملات الثبات لأبعاد المقياس؛ فقد بلغ الارتياح مع الذات 0.90، والارتياح مع

الآخرين 0.78، ومواجهة مطالب الحياة 0.88، والسلامة النفسية 0.91. وهي دلالات تدل على تمتع المقياس بدلالات اتساق داخلي. بالإضافة إلى ذلك تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وقد بلغت قيم معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات في مرتي التطبيق 0.94.

## دلالات صدق مقياس الصحة النفسية في الدراسة

### 1 - صدق المحتوى

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس الشفقة بالذات عرض مقياس الصحة النفسية، الذي تكون في صورته الأصلية من 35 فقرة - على 10 محكمين؛ من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم في دقة محتوى المقياس وصحته؛ من حيث: درجة قياس الفقرة للبعد، وضوح الفقرات، الصياغة اللغوية، ومناسبتها لقياس ما وضعت لأجله، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الأبعاد أو الفقرات، واعتمد نسبة اتفاق 0.80 كمعيار لقبول الفقرة، وبناء على هذا المعيار ووفقاً لآراء المحكمين جرى تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وحذفت 15 فقرة بناء على رأي المحكمين، وأصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من 20 فقرة موزعة على أربعة أبعاد، هي: الارتياح مع الذات وتقيسه الفقرات (1-4)، والارتياح مع الآخرين وتقيسه الفقرات 5-9، ومواجهة مطالب الحياة وتقيسه الفقرات 10-14) والسلامة النفسية وتقيسه الفقرات 14-20.

### 2 - صدق البناء

للتحقق من صدق البناء؛ جرى تطبيق مقياس الصحة النفسية على العينة الاستطلاعية؛ لتعرف مدى صدق الاتساق الداخلي للأداة ومدى إسهام الفقرات المكونة لها، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية للمقياس، وقد راوحت قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس بين 0.46 و0.85 مع أبعادها، وبين 0.54 و0.82 مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p \leq 0.05$ )، وكان ارتباط جميع الفقرات مع مجالاتها ومع الدرجة الكلية للمقياس أعلى من 0.30، وتُعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على

الفقرات ضمن المقياس بحسب ما أشار إليه عودة (2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتألف من 20 فقرة، موزعة على أربعة أبعاد (الارتياح مع الذات، والارتياح مع الآخرين، ومواجهة مطالب الحياة، والسلامة النفسية). ويحتوي المقياس على 10 فقرات إيجابية، و10 فقرات سلبية.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlations) لأبعاد مقياس الصحة النفسية، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وهو مبين في جدول 5.

### جدول 5

قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الصحة النفسية مع المقياس ككل، ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخرين	مواجهة مطالب الحياة	السلامة النفسية
الارتياح مع الآخرين	0.61			
مواجهة مطالب الحياة	0.59	0.57		
السلامة النفسية	0.55	0.54	0.42	
الدرجة الكلية	0.68	0.53	0.57	0.73

يلاحظ من جدول 5 أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس الصحة النفسية قد راوحت بين 0.42 و0.61، وراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين 0.53 و0.73، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $p \leq 0.05$ )، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

### دلالات ثبات مقياس الصحة النفسية في الدراسة

للتأكد من ثبات مقياس الصحة النفسية في الدراسة، جرى حساب معامل الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، على بيانات التطبيق الأولي للعيينة الاستطلاعية، وتم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعان؛

ومن ثم، حُسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، وقد راوحت معاملات ثبات الإعادة للأبعاد بين 0.67 و0.84، وبلغت قيمة معامل ثبات الإعادة للمقياس ككل 0.79، وبلغت قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد بين 0.71 و0.89، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل 0.87، وهي قيم مقبولة لإجراء مثل هذه الدراسة.

### طريقة تصحيح مقياسي الشفقة بالذات والصحة النفسية

تم الاستجابة على المقياسين وفق تدرج ليكرت الخماسي؛ فتعطى كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة)، وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب للفقرات الإيجابية، و(1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب للفقرات السالبة، وقد اعتمد المقياس الآتي لتحليل النتائج، المبني على المعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} = \frac{\text{القيمة العليا - القيمة الدنيا لبدائل الإجابة}}{\text{عدد المستويات}}$$

واعتماداً على ذلك؛ فقيم المتوسطات الحسابية التي توصلت إليها الدراسة، ويتعامل معها على النحو الآتي: (3.67- فما فوق: مرتفع)، (2.34-3.66: متوسط)، (2.33- فما دون: منخفض).

### إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اتبعت الخطوات والإجراءات الآتية:

- تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها والمتغيرات المتعلقة بها.
- مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بأدوات الدراسة.
- تحكيم المقاييس ثم تجربتها بصورتها الأولية على عينة استطلاعية من طلبة مرحلة البكالوريوس للتحقق من دلالات صدق البناء ودلالات الثبات لأدوات الدراسة.

- الحصول على موافقة مجلس أخلاقيات البحث العلمي في جامعة السلطان قابوس.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من رئاسة جامعة السلطان قابوس لغايات الموافقة على تطبيق مقياس الدراسة على أفراد العينة.
- اختيار العينة بالطريقة المتيسرة من طلبة البكالوريوس المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2025/2024، وتوزيع نسخ المقياس عليهم ورقياً، وإلكترونياً عبر نموذج (Google Form).
- إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة، واستخلاص النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات المناسبة.

## المعالجات الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ إذ استخدمت معاملات ارتباط بيرسون والتحليل العامل التوكيدي ومعامل ثبات ألفا كرونباخ للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وللإجابة عن السؤالين الأول والثاني؛ حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدلالة الكلية وللأبعاد الفرعية لفقرات المقاييس. في حين أُجري تحليل الانحدار في إدخال المتغير المتنبئ (الشفقة بالذات) على النموذج التنبئي للمتغير المتنبأ به (الصحة النفسية)، وذلك للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث.

## نتائج الدراسة ومناقشتها

### النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول

نص السؤال: "ما مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس؟"

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشفقة بالذات ومجالاتها لدى المشاركين في الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وجدول 6 يوضح ذلك.

## جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات المشاركين على مقياس الشفقة مرتبة تنازلياً بحسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	المجالات	م	ع	المستوى
1	اللطف بالذات	3.82	0.91	مرتفع
2	اليقظة العقلية	3.78	0.84	مرتفع
3	الإنسانية المشتركة	3.58	0.79	متوسط
4	الحكم على الذات	3.46	0.58	متوسط
5	العزلة	3.08	0.46	متوسط
6	إثبات الهوية المفرط	2.30	0.77	منخفض
	الشفقة بالذات (ككل)	3.34	0.81	متوسط

يتضح من جدول 6 أنَّ المستوى الكلي للشفقة بالذات لدى المشاركين في الدراسة جاء بمتوسط حسابي 3.34، وانحراف معياري 0.81، وجاء بُعدان ضمن المستوى المرتفع لوجود السمة؛ فقد جاء مجال (اللطف بالذات) في المرتبة الأولى (م=3.82، ع=0.91)، وجاء مجال (اليقظة العقلية) في المرتبة الثانية (م=3.78، ع=0.84)، وجاء مجال (إثبات الهوية المفرط) ضمن المستوى المنخفض في المرتبة الأخيرة (م=2.30، ع=0.77).

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة مرحلة البكالوريوس قد مروا بالعديد من الخبرات والتجارب وفي مواقف وظروف أسهمت في إكسابهم إستراتيجيات وأساليب تساعدهم على التعامل مع المواقف والصعوبات المختلفة، وجعلتهم ينظرون إليها بموضوعية بعيداً عن لوم الذات ونقدتها؛ لأنهم أصبحوا على قناعة بأنهم معرضون لخبرات وتجارب المعاناة والفشل، وعليهم تقبلها والتعامل معها بتعاطف وحب تجاه ذواتهم.

وربما تُعزى هذه النتيجة إلى أن طلبة مرحلة البكالوريوس قد امتلكوا من خلال المرحلة الثانوية ومرحلة البكالوريوس التي يدرسون فيها خبرة مقبولة في كيفية

التعامل مع تجاربهم بيقظة عقلية، بدلاً من الشعور بالضعف وإنكار هذه التجارب، كما يمتلكون القدرة على إصدار قرارات وأحكام من شأنها عدم الإضرار بأنفسهم، وهذا يجعلهم متصالحين مع أنفسهم، ولديهم الرغبة في مواصلة دراستهم ومسيرتهم.

ومن المحتمل أن تُعزى هذه النتيجة إلى أن الأفراد المشفقين على ذواتهم يمتازون بأنهم أكثر توافقاً مع أنفسهم ومع غيرهم مقارنة بالآخرين، كما أنهم يمنحون أنفسهم الشعور بالرضا عن الحياة وخاصة عندما يتعرضون لموقف سيئ أو فشل أو معاناة ما، وهو ما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية العقلية الاجتماعية للشفقة بالذات لجيلبرت، التي ترى أن الأفراد يرتبطون بأنفسهم من خلال النظم التي تطورت في الأصل من أجل الارتباط بالآخرين. فالعقلية الاجتماعية هي نظام داخلي يقوم بإنتاج أنماط المعرفة والوجدان والسلوك، التي تسمح بتنفيذ الأدوار الاجتماعية لحل التحديات الاجتماعية الضرورية للبقاء؛ مثل طلب الرعاية؛ إذ إن العقلية الاجتماعية لا تنشأ من خلال العلاقات بالآخرين فقط، بل من خلال العلاقة بالذات أيضاً (as cited in Albertson, et al., 2015).

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه "نيف" (Neff, 2003) من أن الشفقة بالذات لا تركز على الذات، وإنما تزيل الفواصل والحواجز بين الذات والآخرين؛ مما يولد إحساساً بالتواصل، وتقوي الوظائف الشخصية والاجتماعية؛ كالإحساس بالانتماء للمجتمع، والدعم الاجتماعي، والثقة بالآخرين، والترابط معهم، وهذا يقوي السمات الأخلاقية؛ كالامتنان. فالقدرة على تحمل المعاناة في إطار الوعي والرحمة تسهل التعاطف مع الآخرين من خلال الشعور بالإنسانية المشتركة، فهنا يدرك الأفراد المشفقون بذواتهم أن جميع البشر يعانون حتماً ضغوطات وصعوبات في الحياة؛ لذلك لا تستحق الذات المعاملة بلطف فقط ويستحق الآخرون أيضاً.

كما أن اليقظة وهي أحد أبعاد الشفقة بالذات تسمح بملاحظة هادئة للمشاعر السلبية للفرد دون التأثير بالمشاعر المؤلمة؛ مما يزيد من إمكانية ملاحظة الجوانب الإيجابية للحياة وتقديرها، ويميل الأفراد اليقظون إلى إدراك أن الصراع مع شخص آخر يعلمهم أن يكونوا صبورين؛ ومن ثم، ينظرون إلى هذا الشخص بطريقة أكثر امتناناً

حتى عندما يواجه الأفراد ظروفًا صعبة في الحياة اليومية؛ إذ تعمل الشفقة بالذات على تعزيز منظور موضوعي وتبني إستراتيجية إعادة صياغة إيجابية؛ مما يساعدهم على ملاحظة الجوانب المشرقة للتجارب السلبية (Hicadurmaz, & Aydin, 2017).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة البكاوي والعاسمي (2022)، التي أظهرت وجود مستوى متوسط من الشفقة بالذات لدى المشاركين.

### النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني

نص السؤال: "ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس؟"

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية ومجالاته لدى المشاركين في الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وهو مبين في جدول 7.

#### جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات المشاركين على مقياس الصحة النفسية ومجالاته مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	المجالات	م	ع	المستوى
1	الارتياح مع الذات	4.07	0.89	مرتفع
2	الارتياح مع الآخرين	3.98	0.92	مرتفع
3	مواجهة مطالب الحياة	3.93	0.91	مرتفع
4	السلامة النفسية	3.74	0.83	مرتفع
	الصحة النفسية (ككل)	3.93	0.87	مرتفع

يتضح من جدول 7 أنَّ المستوى الكلي للصحة النفسية لدى المشاركين في الدراسة كان مرتفعاً (م=3.93، ع=0.87)، وجاء بعدان ضمن المستوى المرتفع لوجود السمة، حيث جاء مجال (الارتياح مع الذات) بالمرتبة الأولى (م=4.07، ع=0.89)،

وجاء مجال (الارتياح مع الآخرين) بالمرتبة الثانية (3.98، ع=0.92)، في حين جاء بعدان ضمن المستوى المتوسط؛ إذ جاء مجال (مواجهة مطالب الحياة) بالمرتبة الثالثة (م=3.93، ع=0.91)، وجاء مجال (السلامة النفسية) بالمرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (م=3.74، ع=0.83).

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعة لديهم نقاط قوة داخلية، وإمكانات تدعم قدرتهم على مواجهة التحديات، والأحداث الضاغطة في الحياة بما يحافظ على اتجاهاتهم الإيجابية نحو الحياة، ويسهل من التطور والتغيير الإيجابي لهم، وبما يمكنهم من وضع توقعات لأنفسهم وللآخرين، كما أن لديهم القدرة على تطبيق إستراتيجيات المواجهة عندما يواجهون المواقف الضاغطة، مما يسهم في مستوى مرتفع لصحتهم النفسية.

إضافة إلى أن طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات يعيشون نمط حياة اجتماعياً وتعليمياً سوياً، ويتلقون دعماً وتعزيزاً اجتماعياً كبيراً من الأسرة ومن أعضاء هيئة التدريس والأصدقاء؛ الأمر الذي ربما زاد من شعورهم بالأمل والتفاؤل والسعادة النفسية، واليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، والمشاعر الإيجابية، وقوى شخصيتهم، وجعلهم قادرين على اتخاذ خيارات جديدة في الحياة، وتحقيق الذات، والتعامل مع الصعود والهبوط الطبيعي في الحياة، والتكيف مع متطلباتها، والصمود في مواجهة التحديات، والتكيف مع الآخرين ومع الظروف المحيطة، بأقصى قدر من الفعالية، والسعادة والقدرة على الحفاظ على مزاج معتدل، وذكاء يقظ، والتصرف بسعادة، بالإضافة إلى إكسابهم قدرة عالية على البذل والعطاء والعمل المنتج والمثمر أثناء دراستهم الجامعية؛ الأمر الذي جعلهم بصحة نفسية إيجابية أفضل من غيرهم.

ومن الممكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة العلاقات الاجتماعية بين طلبة مرحلة البكالوريوس في داخل الجامعة؛ إذ يسهم التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطلبة فيما بينهم، ومع أساتذتهم في النمو السليم لشخصياتهم من كافة جوانبها، وهذا يُعد مؤشراً على الصحة النفسية الجيدة التي تميزوا بها. كما أن طلبة مرحلة البكالوريوس في هذه المرحلة العمرية هم أكثر حاجة إلى التعايش مع الآخرين، وإقامة علاقات

اجتماعية سليمة، وتبادل الأدوار والخبرات فيما بينهم، وتنامي المسؤولية الاجتماعية التي تشعرهم بقيمتهم ضمن أقرانهم، وهذا انعكس على صحتهم النفسية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "كامبل وآخرون" (Campbell et al., 2022) من أن الصحة النفسية في الجامعة تسهم في صنع الشباب السوي، والمرح، والمقبل على الحياة، والمنتج لمجتمعه، والقادر على تحقيق ذاته، وحل مشكلاته، وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر.

كما تتفق مع ما أشار إليه "بيكر وكليمان" (Becker & Kleinman, 2013) من أن الصحة النفسية للطلبة أمر مهم ينبغي الاهتمام بها؛ فالحالة النفسية للطالب التي تتسم بالسوء واللاكتيف النفسي والاجتماعي، وضعف القدرة على تحدي المشكلات، تؤثر سلبياً على نموه النفسي والانفعالي، ونشاطه وحيويته، وتخل في أدائه ووظائفه، وتضعف فاعليته، وتهدد استقراره، وهدهوه، ومستقبله.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة الصوافي (2022)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى المشاركين في الدراسة. بينما تختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (بوجمعة، 2023؛ خصاونة، 2023؛ شفيق والقماح، 2023؛ العنزي والمري، 2023)، التي أظهرت مستوى متوسطاً للصحة النفسية لدى الطلبة، كما اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراستي (بدوي ودبار، 2023؛ هاد وسعداوي، 2024)، اللتين أظهرتا وجود مستوى منخفض للصحة النفسية لدى الطلبة.

### النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث

نص السؤال: "ما الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس"؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ حسب معامل الارتباط بيرسون للمتغير المُتنبئ (المستقل): الشفقة بالذات ومجالاتها) والمتغير المتنبأ به (التابع الصحة النفسية) لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الصحة النفسية واللطف بالذات (.31)، والحكم على الذات (-.21)، والعزلة (.39)، وإثبات الهوية المفرطة (.29)،

والشفقة بالذات (ككل) (0.36)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p=0.05$ )؛ مما يعني وجود علاقة ارتباطية بين كل من اللطف بالذات والحكم على الذات والعزلة وإثبات الهوية المفرطة والشفقة بالذات (ككل) وبين الصحة النفسية. بينما كانت قيم معاملات الارتباط بين الصحة النفسية والإنسانية المشتركة (11.0) واليقظة العقلية (16.0)، وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p=0.05$ )؛ مما يعني عدم وجود علاقة ارتباطية بين الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية وبين الصحة النفسية.

وللكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة؛ استخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد في إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبئي على مرحلتين: المرحلة الأولى (باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات)، والمرحلة الثانية (باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات).

### أولاً: باستخدام الدلالة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

اتضح أن النموذج التنبئي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (الصحة النفسية)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p=0.05$ )؛ إذ أسهم المتغير المستقل (الشفقة بالذات (ككل)) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 10.50% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبئي. كما حسبت أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار ( $t$ ) المحسوبة للمتغير المستقل (المتنبئ) بالمتغير المتنبأ به (التابع) في النموذج التنبئي، ووجد أن مستوى الصحة النفسية يزداد بمقدار 0.350 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة؛ ومن ثم تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالصحة النفسية على النحو الآتي:

$$\hat{y}=2.730 + 0.298x$$

حيث:

$\hat{y}$ : الصحة النفسية،  $x$  الشفقة بالذات (ككل).

## ثانياً: باستخدام الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات

اتضح أن النموذج التنبؤي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (الصحة النفسية)، قد كان دالاً إحصائياً، عند مستوى الدلالة ( $p=0.05$ )؛ إذ أسهم في المرتبة الأولى المتغير المستقل (العزلة) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 16.70% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الثانية المتغير المستقل (الطف بالذات) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 20.40% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الثالثة المتغير المستقل (إثبات الهوية المفرط) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 21.80% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الرابعة المتغير المستقل (اليقظة العقلية) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 22.60% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الخامسة المتغير المستقل (الحكم على الذات) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 22.90% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة السادسة المتغير المستقل (الإنسانية المشتركة) بأثر نسبي مُفسراً ما مقداره 23.80% من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبؤي. كما حُسم أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار ( $t$ ) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئة) بالمتغير المتنبأ به (التابع) في النموذج التنبؤي.

ووجد أن مستوى الصحة النفسية ينخفض بمقدار 0.290 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (العزلة) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، ويزداد بمقدار 0.169 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (الطف بالذات) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار 0.156 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (إثبات الهوية المفرط) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، ويزداد بمقدار 0.087 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (اليقظة العقلية) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار 0.105 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (الحكم على الذات) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، ويزداد بمقدار 0.076 من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى (الإنسانية المشتركة) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة؛ ومن ثم، تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالصحة النفسية على النحو الآتي:

$$\hat{y} = 3.573 - 0.109x_1 + 0.084x_2 - 0.083x_3 + 0.043x_4 - 0.045x_5 + 0.036x_6$$

حيث:

$\hat{y}$ : الصحة النفسية،  $x_1$ : العزلة،  $x_2$ : اللطف بالذات،  $x_3$ : إثبات الهوية المفرط،  $x_4$ : اليقظة العقلية،  $x_5$ : الحكم على الذات،  $x_6$ : الإنسانية المشتركة.

وتعود هذه النتيجة إلى أن الشفقة بالذات تقلل من أعراض القلق والاكتئاب، فهي ترتبط إيجابياً مع الشعور بالسعادة والتفاؤل والتفاعل الإيجابي في المجتمع؛ ومن ثم، يزيد من مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، فالشفقة بالذات لا يتم فيها تجنب المشاعر، ولكن بدلاً من ذلك يقوم العقل بمواجهة الواقع بوعي كامل، مع التفاهم والشعور بالإنسانية المشتركة، ويقوم العقل بخلق مشاعر إيجابية بدلاً من المشاعر السلبية، وهو ما يزيد من مستوى الصحة النفسية.

وربما تُعزى هذه النتيجة إلى أن الشفقة بالذات تساعد الأفراد على خفض التوتر وزيادة الاسترخاء من خلال التركيز على اللحظة الراهنة دون التفكير في الماضي أو قلق المستقبل، وتعمل على نمو الشعور بالحب والحنان والرحمة تجاه النفس وتجاه الآخرين، وتساعد في علاج القلق والاكتئاب، وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة، والصحة النفسية المرتفعة. إضافة إلى أن الشفقة بالذات تساعد الفرد على مواجهة الصعاب والمشكلات، وتزيد من فهم الطالب لنفسه في مواقف عدم الكفاية الذاتية أو المعاناة، بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها؛ ومن ثم، تزداد الصحة النفسية لدى الطالب.

وقد يعود ذلك إلى أن الشفقة بالذات يمكن أن تخفف من الضغوط وتعزز المشاعر الإيجابية وتحسن الرفاهة النفسية؛ فقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص السعداء أقل احتمالاً أن يكونوا غير سعداء لعدم التفكير في أحداث الحياة السلبية؛ لأنهم متعاطفون مع أنفسهم كما أن عقلية المشفق بذاته لديه مهارات المواجهة والتكيف مع المشكلات والضغوط، وهذا يساعده على استمرار توقع التفاؤل بشأن المستقبل (Neff et al., 2009).

إضافة إلى ذلك تداخل الشفقة بالذات مع مفهوم الحكمة؛ فالشفقة بالذات تعزز الحكمة؛ لأنها توفر الأمان العاطفي اللازم لرؤية الذات بوضوح والمشاعر البناءة تجاه

الآخرين؛ مثل مشاعر اللطف والتعاطف، كما أن الأفراد المشفقين بذواتهم في المواقف الضاغطة والمؤلمة أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كل الجوانب السلبية. فالشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة، والأفراد الذين لديهم شفقة بالذات عندما يمرون بخبرات صادمة أو حالات فشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Woodruff et al., 2014).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الأفراد الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة؛ لذا يميلون إلى أن يشفقوا على أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه، وهو ربما أسهم في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم. وترى "نيف" (Neff, 2016) أن الشفقة بالذات أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشية الخبرة الذاتية الضاغطة والمؤلمة بيقظة عقلية عالية وبعقل منفتح ودون مبالغة انفعالية أو سيطرة للانفعالات السلبية على الذات؛ ومن ثم، الشفقة بالذات لها تأثير إيجابي في الصحة النفسية.

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة "شين وليم" (Shin & Lim, 2019)، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين مكونات الشفقة بالذات والصحة النفسية، وأن مكون الشفقة بالذات، مؤشر رئيسي للتنبؤ بالصحة النفسية الإيجابية لدى الطلبة، وأن الشفقة بالذات تسهم في تحسين الصحة النفسية الإيجابية. كما اتفقت من نتيجة دراسة يوسف (2020)، التي أسفرت عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. إضافة إلى اتفاق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة "كوتيرا وتنج" (Kotera & Ting, 2021)، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية وتنبئية للمشاركة، والتحفيز، والشفقة بالذات، والرفاهية مع الصحة النفسية، وكانت الشفقة بالذات أقوى مؤشر مستقل للصحة النفسية بين جميع التركيبات النفسية الإيجابية.

## محددات الدراسة

- يقتصر تعميم نتائج الدراسة على مجتمعها الإحصائي المماثل لعينتها.
- تقتصر الدراسة على الاستبانة أداة لجمع البيانات؛ لذا تتحدد نتائج هذه الدراسة بدلالات صدق أداة الدراسة وثباتها، ودرجة دقة المشاركين في الدراسة ومصداقيتهم وموضوعيتهم في استجاباتهم على مقاييس الدراسة.

## الخلاصة

هدفت الدراسة إلى استكشاف الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس. وقد استخدم المنهج الوصفي التنبؤي، اختيرت عينة ممثلة للمجتمع بالطريقة المتيسرة من خلال توزيع مقياسي الشفقة بالذات والصحة النفسية إلكترونياً بواسطة البريد الإلكتروني للطلبة على 711 طالباً وطالبة مسجلين في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025/2024. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ المستوى الكلي للشفقة بالذات لدى المشاركين في الدراسة كان متوسطاً. في حين أظهرت نتائج الدراسة أنَّ المستوى الكلي للصحة النفسية كان مرتفعاً. وأخيراً توصلت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام نسبي دال إحصائياً للشفقة بالذات في الصحة النفسية لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس.

## التوصيات

- العمل على رفع الشفقة بالذات وتحسينها لدى طلبة الجامعة من خلال عقد ندوات وورش عمل لإثراء مفهوم الشفقة بالذات لديهم لتحقيق تعلم ممتع والتغلب على التحديات.
- الاستفادة من طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية وأبعاد الشفقة بالذات؛ بحيث يستفاد من أبعاد الشفقة في تحسين الصحة النفسية وبالعكس.
- تدريب طلبة مرحلة البكالوريوس على التعبير عن مشاعرهم السلبية والتعاطف معها في الشدائد.

- تعزيز عملية إنشاء برامج نفسية توعوية حول الصحة النفسية وطرق المحافظة عليها لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة السلطان قابوس.
- إجراء دراسات مماثلة في المراحل الدراسية قبل الجامعية وعلى فئات عمرية مختلفة، لتعرّف الإسهام النسبي للشفقة بالذات في الصحة النفسية.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول علاقة الشفقة بالذات ببعض الاضطرابات السلوكية أو المشكلات السلوكية لدى طلبة الجامعة.

## المراجع

- 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.
- بدوي، زينب، ودبار، حنان. (2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي). مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 6(1)، 9-21.
- بسيوني، سوزان، وخياط، وجدان. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، 35(4)، 518-551. <https://dx.doi.org/10.21608/mfes.2019.103997>
- البكاوي، براءة، والعاسمي، رياض. (2022). الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحة كورونا. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، 44(18)، 95-131.
- بوجمعة، حريزي. (2023). قلق المستقبل وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة البويرة. مجلة العلوم الاجتماعية، 17(1)، 35-49. <https://asjp.cerist.dz/en/article/218351>
- التلاوي، أحمد. (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة والعنف ضد المرأة المطلقة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 89(1)، 138-184. <https://doi.org/10.21608/fjhj.2020.93458>

الجمال، أميرة وسعفان، محمد وشعراوي، هبة. (2023). الشفقة بالذات وعلاقتها بطقوس المراجعة القهرية لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية*، 126، 319-370.

<https://dx.doi.org/10.21608/sec.2023.319789>

حمزة، جيهان. (2022). الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين النقد الذاتي والخوف من الشفقة والمعالج الاكتئابية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32 (116)، 119-166.

<https://doi.org/10.21608/ejcz.2022.247891>

حمودة، إيمان. (2021). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين. *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، 6 (1)، 193-221.

خصاونة، آمنة. (2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية خلال جائحة كورونا "كوفيد-19" في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة جامعة الشارقة*

*للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 20 (1)، 387-415. <https://doi.org/10.36394/jhss/20/1/13>

دياب، محمد. (2018). *علم النفس الإيجابي*. دار الزهراء.

ربيع، محمد. (2017). *أصول الصحة النفسية*. مؤسسة نبيل للطباعة.

السحمة، حمود. (2020). أنماط التعلق الوجداني كمنبئ بالشفقة بالذات لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. *المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة*، 4 (10)، 99-138.

شحاته، غادة محمد أحمد. (2019). الكمالية العصابية والقلق الاجتماعي لدى مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات من المراهقين. *مجلة كلية التربية*، 120 (4)، 236-137.

الشريفين، أحمد، والشريفين، نضال. (2014). التنبؤ بالصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات النفسية والتربوية والديموغرافية لدى طلبة الجامعات الأردنية. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 1 (1)، 17-54.

شعيب، علي. (2024). الشفقة بالذات كوسيط للعلاقة بين التفكير الكمال والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، 7 (1)، 41-106.

شفيق، ندى، والقماح، نادية. (2023). الصحة النفسية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة. *مجلة بحوث*، 3 (9)، 131-165. <https://dx.doi.org/10.21608/buhuth.2023.211991.1500>

الصوافي، جوخة. (2022). الصحة النفسية خلال فترة التعلم عن بعد لدى طلبة جامعة الشرقية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث*، 10 (2)، 16-26.

عبدالخالق، إيمان، والبحيري، محمد، ومحمد، أمل. (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى عينة من ذوي اضطرابات الأكل. *دراسات الطفولة*، 23 (87)، 53-59.  
<https://doi.org/10.21608/JSC.2020.106268>

عبدالعزیز، مفتاح. (2020). *علم النفس العلاجي: اتجاهات حديثه*. دار قباء للطباعة والنشر. عبدالغفار، عبدالسلام. (2017). *مقدمة في الصحة النفسية*. دار النهضة العربية.

عبدالله، محمد. (2021). *مدخل إلى الصحة النفسية*. دار الفكر.

العناني، حنان. (2020). *الصحة النفسية*. دار الفكر للطباعة والنشر.

العنزي، فاطمة، والمري، سلوى. (2023). مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة*، 2 (2)، 132-154.  
<https://doi: 10.12816/ijches.2023.313640>

عودة، أحمد. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. دار الأمل للنشر والتوزيع.

مصطفى، منال. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المساهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، 27 (3)، 307-366.  
<https://doi.org/10.21608/psj.2017.97425>

منسي، حسن. (2001). *الصحة النفسية*. دار الكندي للنشر والتوزيع.

نصار، سالي، وخليل، محمد، وسعفان، محمد. (2020). الشفقة بالذات وعلاقتها باضطراب الشخصية التجنبية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 4 (18)، 461-484.  
<https://doi.org/10.21608/jasep.2020.117899>

هاد، شهيناز، وسعداوي، سعاد. (2024). واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب - عين تموشنت، "الجزائر". *مجلة العلوم التربوية*، 5 (1)، 637-660.

الوكيل، شيماء. (2022). التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال كل من الشفقة بالذات والتنظيم الوجداني لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية، 32*(4)، 145-190.

<https://doi.org/10.21608/jealex.2022.256044>

يوسف، محمود. (2020). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 180*(30)، 327-384.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*, 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>

Allen, N. B., & Knight, W. E. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In *Compassion* (pp. 239-262). Routledge.

Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology, 11*(2), 217-244. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.112015>

Becker, A. E., & Kleinman, A. (2013). Mental health and the global agenda. *New England Journal of Medicine, 369*(1), 66-73. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1110827>

Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Buck, G. & Lukoff, D. (2023). *Self-compassion: Spiritual and psychological roots*. Spiritual Competency Resource Center.

Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health, 22*(1), 1778-1788. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>

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

- Hiçdurmaz, D., & Aydin, A. (2017). The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that influence them. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 8(2), 86-94.
- Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227-239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51, 102989. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989>
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. University of Florida.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2 (3), 114-119.
- Neff, K.D., Tóth-Király, I. (2022). Self-Compassion Scale (SCS). In O.N. Medvedev, C.U. Krägeloh, R.J. Siegert, & N.N. Singh (Eds.), *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 1-22). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2\\_36-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_36-1)
- Sederer, L. I. (2017). *Improving mental health: Four secrets in plain sight*. American Psychiatric Pub.
- Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800-806. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Woodruff, S. C., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K., & Hirschhorn, E. W. (2014). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness, 5*, 410-421. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0195-9>
- Ying, K., & Hashim, I. H. M. (2016, November 16-17). Self-compassion, social connectedness and self-regulation of health behaviour: A preliminary study on local undergraduates in Malaysia. In 3rd KANITA Postgraduate International Conference on Gender Studies, University Conference Hall, Universiti Sains Malaysia (USM), Penang, Malaysia.

أ. د. رامي عبدالله طشطوش، أستاذ، قسم علم النفس، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان. وقسم علم النفس الإرشادي والتربوي، جامعة اليرموك، الأردن. حاصل على الدكتوراه في علم النفس الإرشادي والتربوي من الجامعة الأردنية، 2007. الاهتمامات البحثية: (الصحة النفسية، البرامج التدريبية والإرشادية للمشكلات النفسية، وقضايا الإرشاد الزواجي والأسري، ومشكلات اللاجئين، والفئات الخاصة (كالمرضى)، وشبكات التواصل الاجتماعي وتأثيراتها النفسية، وقضايا الشباب والإنترنت، إعداد المرشد النفسي).

ramitash@yu.edu.jo

#### للاستشهاد:

طشطوش، رامي عبدالله. (2025). الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، 51(196)، 49-92.  
<https://doi.org/10.34120/jgaps.v51i196.3365>

#### To cite:

Tashtoush, R. A. (2025). The relative contribution of self-compassion to predicting mental health among Sultan Qaboos University students. *Journal of the Gulf and Arabian Peninsula Studies*, 51(196), 49-92.  
<https://doi.org/10.34120/jgaps.v51i196.3365>