



**الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات
بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس
ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة**

اعداد

دكتوراه/ علياء رجب السحيمي

مدرس بقسم علم النفس

(تخصص صحة نفسية)

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة

المستخلص:

هدف البحث إلى التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات، والضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات بالجامعة. وقد تكونت عينة البحث من (١٨٠) عضوة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات المصرية من السيدات المتزوجات، بواقع (٩٧ مدرس مساعد، و٨٣ مدرس)، واستخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي (Ryff, 2014)، ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، وباستخدام معاملات الارتباط لبيرسون، واختبار (ت)، وتحليل الانحدار المتعدد، كشفت النتائج أنه توجد علاقات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) بين الهناء النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، وكلٍ من الضغوط النفسية والشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، كذلك لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات في كلٍ من الهناء النفسي، والشفقة بالذات، والضغوط النفسية طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص)، ولكن وُجدت فروق على بُعدي الضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية طبقاً (للتخصص) لصالح الكليات النظرية، كما أن كلاً من الضغوط النفسية والشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة البحث

الكلمات المفتاحية:

الهناء النفسي، الضغوط النفسية، الشفقة بالذات، أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة.

Psychological stress and self-compassion as predictors of psychological well-being for married Faculty members and their assistants

Abstract

The research aimed to predict psychological well-being through psychological stress and self-compassion for married female faculty members and their assistances. The research participants were 180 married female faculty members (97 assistant lecturers as well as 83 lecturers) from different Egyptian Universities. The research tools were a psychological well-being scale prepared by (Ryff, 2014), a self-compassion scale by (Neff, 2003), and a psychological stress scale that was prepared by the author of the current research. The results of the research revealed correlative relationship between psychological well-being, psychological stress and self-compassion. There were no differences between faculty members and their assistants in psychological well-being, psychological stress and self-compassion based on (degree, specialization), but there were differences between faculty members and their assistants on the two dimensions of personal and social stress and the total score based on (specialization) in favor of theoretical faculties. Thus, it was indicated that psychological well-being can be predicted through psychological stress and self-compassion.

Key Words: psychological well-being, psychological stress, self-compassion, faculty members and their assistants

مقدمة

يُعد عمل المرأة في عصر يتسم بالتقدم العلمي والتكنولوجي المتزايد، ضرورة اجتماعية واقتصادية، وخاصة إذا كانت المرأة ستتقلد أرقى الوظائف مثل وظيفة التدريس بالجامعة، فهذه الوظيفة لها القدر والقيمة العالية التي تجعل المرأة تبذل كل ما في وسعها للحفاظ عليها، ومحاولة تحقيق التوازن النفسي والجسدي بين عملها، وأدوارها الأخرى، خاصة إذا كانت مسؤولة عن أسرة وأبناء، فهذا العمل بالنسبة لها تحقيق لذاتها وتعزيز لشخصيتها، ولكن مع مرور الوقت تزداد الأعباء، وتنتضح الحقيقة الصعبة لهذه المرأة، في أنّ الأدوار كثيرة والمسئوليات تكثُر، وهنا قد لا تتحمل المرأة كل هذه الضغوط فتقع تحت براثن المرض النفسي والجسدي، إلا إذا كانت تتعامل باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وتتحلّى بسمات شخصية تساعدها على التخلص من ضغوطها.

فالمرأة العاملة تُعاني بكل فئاتها (التعليمية والعمرية) من صراع الدور في أدائها لدورها كزوجة، وأم، كما تُعاني من إحساس عميق بضيق الوقت الناتج عن الأدوار المتعددة التي تقوم بها، كلما زاد الشعور بضيق الوقت، زاد شعورها بالضغوط النفسية المتعلقة بأداء هذه الأدوار، كذلك قد تشعر المرأة العاملة بالعجز عن الوفاء بجميع التزاماتها، فتعاني من مشاعر الضيق والتوتر والصداع، الأمر الذي يرتبط بزيادة الصراعات النفسية لديها (لويس ملكية، ١٩٨٥، ٥٧١).

والمرأة العاملة المتزوجة هي التي تؤدي أكثر من دور في حياتها اليومية فهي العاملة في ميدان العمل، والزوجة القائمة بشئون المنزل، إضافة لدورها في الإنجاب وتربية الأبناء، والتريض، ومتطلبات العمل، وهذا يتطلب منها بذل المزيد من الجهد العقلي والجسدي حتى تستطيع التوفيق بين كل هذه الأدوار مع الحفاظ على اتزانها النفسي والانفعالي؛ مما قد يسبب لها الضغط والقلق (Tripathi & Bhattacharjee, 2012)، (يسمينة مولود ونصر الدين جيوش، ٢٠١٦، ٦٧٠).

والمشكلة العظمى أن كل هذه الضغوطات قد تظهر لدى المرأة في صورة أمراض جسدية مثل قرحة المعدة وزيادة ضغط الدم وغيرها، وعلى صعيد آخر قد تصل إلى درجة الأمراض العصبية، خاصة أن المناخ الاجتماعي ما زال يقف عقبة أمام إشباع حاجاتها المختلفة (علي علي، ٢٠٠١، ٥٧).

ويزداد الأمر سوءًا مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، حيث إن المرأة العاملة في أي مجال ينتهي عملها بمجرد وصولها لمنزلها وتبدأ مزاولتها حياتها الأسرية والاجتماعية بشكل طبيعي رغم وجود العديد من المشكلات، بينما عضو هيئة التدريس بالجامعة بداية من التدرج الوظيفي (معيد حتى الوصول إلى الأستاذ) فإنَّ عملها يلاحقها حتى بالمنزل؛ وبالتالي فهي تشعر بالضغط الشديد نتيجة وجود مسؤوليات أسرية واجتماعية وأكاديمية عليها.

وعلى الرغم من ذلك فإنَّ هناك العديد من النساء العاملات يتعرضن لأحداث الحياة الضاغطة ومع ذلك لا يمررنَّ بإصابات نفسية وجسدية، وهذا ما يؤكد على أنهن يستخدمن بعض الأساليب والطرق للتعامل مع هذه الضغوطات والخروج منها بسلام محافظين على صحتهم النفسية، وهذا ما يُبينُ قدرتهن على مواجهة هذه لضغوط والتغلب عليها بنجاح (قدور هوارية، ٢٠١١، ٤٠).

ويُعتبر مفهوم الهناء النفسي Psychological well-Bing من المفاهيم الحديثة نسبيًا والهامة في علم النفس الإيجابي، وهو أحد المُحددات الرئيسية للصحة النفسية للأفراد، في ظل أحداث الحياة الضاغطة سواء كانت على المستوى الشخصي، أو الاجتماعي، ومفهوم الهناء النفسي متعدد الأبعاد في الجوانب المعرفية، والوجدانية، والشخصية، والاجتماعية، ولقد اختلف الباحثون في ترجمة متغير Psychological well-Bing فبعضهم أطلق عليه السعادة، وآخر أطلق عليه الرفاهة النفسية، وغيرهم رآه مرادفًا للصحة النفسية، وآخر رآه جودة الحياة أو الوجود الأفضل، وتستخدم هذه الكلمة بعدة مفاهيم منها الهناء الشخصي، وحُسن الحال، والتقييم الذاتي، والرفاهية النفسية والحياة الطبيعية (حامد زهران، ٢٠٠٥، أماني عبد المقصود، ٢٠٠٦، Bartels, 2015، فتون خرنوب، ٢٠١٦).

وتشير العديد من الدراسات أن الهناء النفسي يرتبط بالعديد من المتغيرات منها التفاؤل، والذكاء الانفعالي كما في دراسة (فتون خرنوب، ٢٠١٦) حيث إن ارتباطه بهذه المتغيرات يوضح كيفية تأثيره على سلوك الأفراد وتكيفهم ومواجهتهم للخبرات الصادمة من خلال زيادة كفاءتهم في مواجهة الضغوط، وعندما تشير دراسة (مجدة الكشيكي، وأحلام الزهراني، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الهناء النفسي وإدارة الذات، فهذا يعني أن الفرد الذي لديه قدرة على إدارة ذاته ومواجهة مشكلاته وتحدياته يتمتع بالسعادة والنمو الشخصي الجيد، ولديه هدف من حياته، ويكون قادرًا على مواجهة الضغوطات التي تواجهه.

كما أنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال العديد من المتغيرات مثل حرية الإرادة والحس الفكاهي، والعمق (سهام عليوة، ٢٠١٩)، كما أن الهناء النفسي لدى الأفراد يُحسن مستوى الحياة في مجالات الصحة، وطول العمر، والعمل، والدخل، والعلاقات الاجتماعية، والفوائد المجتمعية (مرعي يونس، ٢٠١١، ١٢٣).

ولكي تتمتع المرأة العاملة بصحة نفسية، وتُحقق التوافق والتكيف في حياتها، وتتخلص من ضغوطها النفسية، لا بد أن تُحقق الاستقلالية في جوانب حياتها المختلفة، وعليه يجب أن تتقبل ذاتها بإيجابياتها وسلبياتها، بل وتعمل على التطوير والنمو الشخصي لها، كذلك فهي لا تعيش بمفردها في هذه الحياة ولن تُطور ذاتها إلا إذا اكتسبت الخبرات المتعددة من خلال العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وخاصة أن تُطوع البيئة التي تُوجد بها لظروفها وقيمها، وإن استطاعت فعل ذلك فقد وصلت إلى مستوى عالٍ من الهناء النفسي، الذي يجعلها تتمتع بصحة نفسية تنعكس على حياتها وحياة الآخرين من حولها.

فتحقيق الهناء النفسي هدفٌ تسعى كل امرأة للوصول إليه بل كل فرد في المجتمع، كما أنه يرتبط ببعض العوامل كالصحة والمرض، والمستوى الاقتصادي، والمكانة الاجتماعية، والنجاح المهني، وتطوير الذات، والعلاقات الاجتماعية المشبعة، لذلك لكي تصل المرأة إلى مستوى عالٍ من الهناء النفسي يجب أن تسعى وتُكافح لتحقيق غاياتها في الحياة، بل وتُقيم نفسها من أجل الوصول للمستوى الأفضل، وتتحكم في حياتها وتجعلها ذات معنى، وتُقيم علاقات إيجابية قوية مع الآخرين تُقويها وتُحافظ من خلالها على مكانتها الاجتماعية.

وحيث إن الشفقة بالذات هي أحد وسائل التكيف التي يمكن أن تستخدمها المرأة عندما تواجه تهديدات تتعلق بقدرتها على مواجهة أوجه القصور في جوانب شخصيتها أو مواجهة المشكلات الحياتية، وأنها تسهم في زيادة الإيجابية والمثابرة والمسئولية لدى المرأة، وأن الشفقة بالذات ذات ارتباط قوي بكل من الهناء النفسي، والسعادة، والتفاؤل، والمبادرة الشخصية والاتصال مع الآخرين، كما أنها تعمل على تخفيض القلق، والاكتئاب، والعصابية، كما يعمل التدريب على الشفقة بالذات على خفض التناقض الذاتي لدى المرأة المتزوجة (Neff, 2009; Neff & Mcgehee, 2009, 225, Ferguson et al., 2014; Barjoe & Saeinia, 2016).

لذلك يمكن اعتبار امتلاك السيدات العاملات لمفهوم الشفقة بالذات من الأمور المهمة التي تخفف عنهن عبء هذه الضغوط، حيث إن من تتصف بالشفقة بالذات ستكون رحيمةً

بذاتها بدلاً من أن تكون جلادة لها طوال الوقت محاسبةً على كل فعل تقوم به نفسها، كما أنها ستكون قادرة على الاستبصار بذاتها، ومعرفة أوجه القصور لديها بدلاً من الشعور بالعزلة والإخفاق، كذلك ستكون لديها حالة من الوعي المتوازن بمشاعرها وأفكارها وقراراتها وخبراتها دون إفراط أو تفريط.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من الخبرة الذاتية للباحثة؛ لكونها واحدة من أعضاء فئة البحث الحالي، فقد لاحظت أن الكثير من عضوات هيئة التدريس (السيدات) وخاصة المتزوجات لديهن الكثير من المشكلات والضغوط النفسية؛ وذلك بسبب تعدد أدوارهن؛ مما قد يؤثر على حياتهن الشخصية والاجتماعية، والأكاديمية، ومع ذلك وجدت أنهن يتسمن ببعض السمات الشخصية التي تجعلهن يتخطين مشكلاتهن، ويزاولن عملهن، ويكمن مسيرتهن العلمية والشخصية بنجاح، ولولا ذلك لوقعن في براثن المرض النفسي من قلق واكتئاب يؤثر على حياتهن وحيوة أسرهن.

وفي هذا الصدد تشير يسمينة مولود ونصر الدين جيوش (٢٠١٦) أن لعمل المرأة - وخاصة المتزوجة - عوائد إيجابية وسلبية، أما العوائد الإيجابية فيمكن إجمالها في تحقيق المرأة لذاتها وشخصيتها، والشعور بالإنجاز والإنتاج، وزيادة العلاقات الاجتماعية وتحقيق الرضا والنجاح، فعملها يحقق لها الهناء النفسي على المستوى المادي والمعنوي، أما عن الآثار السلبية فتتمحور حول الدور الرئيس للمرأة وهو رعاية الأبناء والاهتمام بهم والحنو عليهم، الذي لا توفره إلا الأم (سواء أكانت عاملة أو غير ذلك)، فإذا اهتمت بعملها قصرت في هذا الدور أما إذا اهتمت بأبنائها قصرت في عملها، ومن الآثار السلبية أيضاً تعدد المسؤوليات الملقاة على عاتقها، التي تُسبب لها في كثير من الأحيان الإرهاق الذي يؤدي إلى الضغط النفسي.

كما أشارت نتيجة دراسة (Sumra & Chillaci, 2015) إلى أن المرأة المتعددة الأدوار تعاني الكثير من الضغوط؛ مما يُقلل شعورها بالرضا عن الحياة، وأن رعاية الأسرة من المسؤوليات المهمة للمرأة فهي تشمل المنزل بما فيه من رعاية الزوج ورعاية الأبناء، أما عن العمل فقد يكون أحد التأثيرات السلبية على العائلة، خاصة أن العديد من ظروف العمل تُسبب الكثير من الضغوط لدى المرأة، ومن هذه الضغوط ظروف العمل الحاكمة، وصراع الأدوار،

والعلاقات السلبية مع الزملاء في العمل، وفقدان الأمن الوظيفي، وأحياناً قد يكون العمل عبئاً، وقد يُسبب بعض الأمراض النفسية والجسدية كالاكتئاب، وأمراض القلب.

كما أن كلاً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم من السيدات المتزوجات يعانين من الضغوط النفسية والمهنية، فمعاونو أعضاء هيئة التدريس من السيدات المتزوجات يمارسن أدواراً متعددة، وعليهن أعباء كثيرة، وتواجهن مشكلات متنوعة، بالإضافة إلى أعبائهن الشخصية والأسرية، والاجتماعية، وكل هذه المشكلات قد تؤثر على أدائهن (علياء السيد، ٢٠١٣).

وأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات من السيدات المتزوجات لديهن العديد من المسؤوليات مثل الأبحاث العلمية، والتدريس، والعديد من الأعمال الاجتماعية، هذه المسؤوليات تجعل العبء كبيراً عليهن، بالإضافة إلى هذه المسؤوليات الأكاديمية توجد لديهن مسؤوليات أخرى غير أكاديمية مثل الحياة العائلية، والحياة الاجتماعية والتواصل المجتمعي، ومع تعدد هذه الأدوار والمسؤوليات فإنهن يُعانين من مستويات مرتفعة من الضغوط، مما قد يسبب انخفاضاً في أداء أعمالهن، وانخفاض الرضا الوظيفي لديهن، وزيادة كلاً من القلق والاكتئاب (Khan et al., 2014; Veena et al, 2016).

وعلى ضوء ذلك أشارت أيضاً دراسة (Meng & Wang, 2018)، ودراسة (محمد زهران، وسناء زهران، ٢٠٢٠)، إلى أن أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات يعانين من العديد من الضغوط بسبب تعدد الأدوار والمسؤوليات عليهم.

ولكن امتلاك أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات من السيدات المتزوجات لبعض السمات الشخصية مثل تقبل الذات وتقديرها، والنضج الانفعالي، والقدرة على العناية بالنفس عند مواجهة المعاناة أو الفشل بدلاً من تجاهلهن لأنفسهن أو جلدن لها، أو نقدها، والتعاطف مع ذاتهن في المواقف الصعبة قد يُساعدهن على التخلص من هذه المشكلات والضغوط النفسية، وهذا ما يُعرف بالشفقة بالذات، حيث تشير الكثير من الدراسات إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بكل من الهناء النفسي، وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وتقبل الذات، والاستقلالية، والسعادة، والذكاء الانفعالي والتأثير الإيجابي، والترابطات الاجتماعية (بسماء آدم وكنان الشيخ، ٢٠١٨)، (Neff, 2003; Neff et al., 2005; Adams & Leary, 2007; Neff et al., 2007; Jeon et al., 2016; Pires et al., 2018).

كذلك أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة سلبية دالة بين كلٍّ من الشفقة بالذات والضغط النفسية، مثل دراسة (Hormansyah & Hidayah, 2018)، ودراسة (pires et al, 2018)، ودراسة (Dev et al., 2020)، حيث ترتبط الشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً باستراتيجيات التعامل مع المشكلات، وهذا الارتباط يُوضح عن طريق الرعاية العاطفية الكبيرة المرتبطة بمفهوم الشفقة بالذات، كما أن الشفقة بالذات ترتبط باستراتيجية التكيف الانفعالي، بمعنى أنها بدلاً من أن يقع الفرد في الاتجاه المرضي نتيجة تعرضه للمشكلات، فإنها تساعده على التكيف مع المشكلات مما يدل على أنها مؤشرٌ للصحة النفسية (Neff, 2004, 33; Gilbert & proctor, 2006).

وقد يعني هذا أن امتلاك أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات من السيدات المتزوجات للشفقة بالذات قد يُساعدهن على التخلص من ضغوطهن المختلفة، ويؤدي بهن إلى درجة مرتفعة من الشعور بالهناء النفسي، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى الارتباط السالب بين الهناء النفسي والضغط النفسية مثل دراسة (Heizomi, et al., 2018)، ودراسة (O. Strizhitskaya et al., 2019).

وبالتالي يمكن القول بأن تمتع فئة البحث بالهناء النفسي، يجعلهن يشعرن بالسعادة، والتفاؤل والنظرة للمستقبل بإيجابية، ومن ثمَّ الحرص على التخلص من الضغوط النفسية، ومعاملة أنفسهن بود ولفظ، مما يُحسن من أدائهن، ويشعرهن بالرضا عن عملهن، وعن أدوارهن المتعددة التي قد تكون مصدرًا للضغوط النفسية.

ولم تجد الباحثة -في حدود علمها- دراسة جمعت بين كل هذه المتغيرات؛ لذا تحاول

الباحثة من خلال هذه الدراسة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما مدى الإسهام النسبي لكل من الضغوط النفسية، والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء

النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

والذي يتفرع منه الأسئلة الآتية:

أ) ما الفروق في الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

ب) ما الفروق في الشفقة بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

ج) ما الفرق في الهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

د) ما العلاقة بين الهناء النفسي وكلّ من الشفقة بالذات، والضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

هـ) هل يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال كلّ من الضغوط النفسية، والشفقة بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات؟

أهداف البحث:

١. تحديد الفرق بين أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات في الهناء النفسي.
٢. تحديد الفرق بين أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات في الشفقة بالذات.
٣. تحديد الفرق بين أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات في الضغوط النفسية.
٤. الكشف عن العلاقة بين الهناء النفسي وكلّ من الشفقة بالذات، والضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات.
٥. التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات، والضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي فيما يلي:

١. أن البحث يتناول عدد من المتغيرات الهامة مثل مفهوم الهناء النفسي، الذي يُعدّ مؤشراً على سعادة الفرد، ورضاه عن حياته، وجودتها، ومفهوم الشفقة بالذات، والذي يُعدّ مفهوماً مهماً في تغيير النظرة للذات، فبدلاً من الاعتقاد السائد بأنّ جلد الذات وتأنيبها هو الطريق الصحيح للوصول إلى الصحة النفسية، تكون الرحمة بالذات والإحساس بها هو أفضل طريق للصحة لدى الفرد سواء كانت على المستوى الجسدي أو النفسي فهي في النهاية تؤدي إلى الشعور بالسعادة والهناء النفسي.

٢. توضيح طبيعة الضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة في المجال الأكاديمي (عضو هيئة التدريس بالجامعات) في ظل هذا التقدم والمسؤوليات والأدوار التي على عاتقها.
٣. ندرة الدراسات -في حدود علم الباحثة- في تناول فئة البحث (أعضاء هيئة التدريس المتزوجات) ومتابعة مشكلاتهن.
٤. لفت الانتباه لما تُعانيه عضوات هيئة التدريس ومعاونيهن بالجامعات من ضغوط نفسية، ومحاولة التخفيف عنهن، ومساعدتهن بإجراء بعض البرامج الإرشادية لهن لتمتعهن بالصحة النفسية.
٥. أهمية الفئة التي يتناولها البحث نظراً لأهمية دورهم في المجتمع.
٦. يُساعد في تصميم بعض البرامج الإرشادية لمساعدة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم لمواجهة ما يتعرضن له من ضغوط نفسية، ولتحسين مستوى كلاً من الشفقة بالذات، والهناء النفسي لديهن.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث:

الهناء النفسي: Psychological well-Bing

تتبنى الباحثة تعريف (Ryff, 2014) للهناء النفسي الذي يشير إلى أن الهناء النفسي هو مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتحدد الهناء النفسي بستة أبعاد هي (الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات). ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهن المتزوجات بالجامعة على مقياس الهناء النفسي.

الشفقة بالذات: Self-Compassion

تتبنى الباحثة تعريف (Neff, 2003, 224) للشفقة بالذات على أنها انفتاح الشخص على معاناته وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللطف بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة. ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهن بالجامعة من السيدات المتزوجات على مقياس الشفقة بالذات.

الضغوط النفسية Psychological stress

تُعرف الباحثة الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات بأنها استجابة نفسية وفسولوجية للأحداث والمواقف الصعبة التي تتعرض لها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني أو الأكاديمي، والتي تؤدي إلى افتقادهن لتوازنهن؛ مما يجعلهن يبحثن عن أساليب متعددة لاستعادة توازنهن النفسي وشعورهن بالسعادة في الحياة. ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية.

الإطار النظري للبحث:

الهناء النفسي: Psychological well-Bing

من أجل سعادة الإنسان وراحته، قام علماء النفس بتحويل مسار أبحاث هذا العلم من دراسة المفاهيم المرتبطة بتعاسة الإنسان وشقائه (كالقلق، والاكتئاب، والأمراض النفسية) إلى دراسة المفاهيم الإيجابية، كالحياة الطيبة، والسعادة، وبعض الخصال والعوامل الإيجابية عند الإنسان التي تسهم في إنماء سعادة الإنسان وفعاليته في المجتمع. ومن ضمن هذه المفاهيم الإيجابية نجد مفهوم الهناء النفسي، وهو أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي واسعة النطاق، حيث قام بدراسته العديد من الباحثين على مستويات مختلفة، فهذا المفهوم يتضمن الجانب المعرفي والجانب الوجداني لدى الفرد، وهو لا يعني السعادة النفسية بل هو أشمل وأعم منها.

ويرجع بداية استخدام هذا المصطلح لـ (Diener, 1984)، والذي اعتبره أعم وأشمل من مفهوم السعادة على أساس أن السعادة هي خبرة انفعالية وجدانية، أما الهناء النفسي يشمل الجانب المعرفي والوجداني لدى الفرد، فالجانب المعرفي يشمل التقييم المعرفي للرضا في ثلاثة جوانب هي:

- الرضا عن الحياة.
- الحالة المعرفية أو الذهنية، والثقة بالنفس، والسيطرة الموجهة نحو أحداث المستقبل.
- السعادة باعتبارها استجابة لما يلاقيه الفرد من أحداث حياته.

أما الجانب الوجداني فيشتمل على (توافر الوجدان الإيجابي، وغياب نسبي للوجدان السالب)، وتوالت دراسات Diener مع الكثير من الباحثين حول هذا المفهوم إلى أن جاءت (Ryff, 1989) بنموذج للهناء النفسي، وحددت (Ryff & keyes, 1995) من خلال التحليل العاملي أن الهناء النفسي هو عامل عام ويتكون من ستة مكونات فرعية وبناء على ذلك قامت (Ryff, 1989) بتصميم قياس للهناء النفسي مكون من (١٢٠) بند بواقع (٢٠) فقرة لكل مقياس فرعي، وحددت الأبعاد الستة للهناء النفسي وهي (الاستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات، ثم اختصرت (Ryff & keyes, 1995) هذه الصورة إلى (٥٤) بندًا بواقع (٩) بنود لكل مقياس فرعي، ثم وضعت (Ryff, 2006) صورة أكثر اختصارًا لهذا المقياس عبارة عن (٤٢) عبارة بواقع ٧ بنود لكل مقياس فرعي.

وعرفت (Ryff, 1995, 100) الهناء النفسي بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية، والتمكين البيئي والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات.

ويشير (Ryff & Singer, 1998, 3) إلى أن الهناء النفسي يتطلب صحة العقل والجسد معًا، وترى (سميرة شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧٩) أن الهناء النفسي هو أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من حيث تقبلها ونموها واستقلالها، والعلاقات الجيدة مع الآخرين الممتلئة بالأمن والاحترام المتبادل؛ وذلك سعيًا لتحقيق أهداف حياتية يتبناها الفرد من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية بما يحقق له التقدم والنمو الشخصي.

ويرى (Bartels, 2015, 138) أن الهناء النفسي مفهوم يشمل المشاعر الإيجابية، والتقييمات الإيجابية للحياة، كما أنه يشمل مدى واسعًا من السلوكيات وكل من الصحة الجسدية والعقلية، والعلاقات الاجتماعية والترفيهية والشخصية.

وقد أشار (Burns, 2016, 1) أن الهناء النفسي يشير إلى مستويات الأداء الإيجابي للفرد والذي يمكن أن يشمل علاقته مع الآخرين، والاتجاهات الذاتية التي تشمل الشعور بالإنقار، والنمو الشخصي، كما أنها تعكس الرضا عن الحياة لدى الفرد.

كما عرفت (سهام عليوة، ٢٠١٩، ٢٧) الرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة بأنها "تلك المشاعر الإيجابية التي تظهر في سلوكيات عضو هيئة التدريس بكليات التربية والتي تتعكس في تقبله ورضاه عن ذاته، واستقلاليته في إصدار قراراته، وقدرته على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وقدرته على تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها بنجاح، واستغلال مصادر البيئة لحل مشكلاتها بكفاءة، والبحث عن مصادر التعلم باستمرار للشخصي".

وتشير جميع تعريفات الهناء النفسي إلى الاتفاق بين الباحثين على هذا المفهوم وأبعاده الموضحة في التعريفات، وهي الاستقلالية، والتمكين البيئي والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، وهي نفس الأبعاد التي حددتها (Ryff, 1995) في نموذجها للهناء النفسي.

أبعاد الهناء النفسي:

- وتشير كلٌّ من (Ryff & singer, 1996, 15) إلى أن أبعاد الهناء النفسي هي:
- **تقبل الذات Self-acceptance:** وهي تعني الاتجاه الإيجابي نحو الذات، وهو يعبر عن تحقيق الذات، والشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.
 - **العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations with others:** وتعني القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين يسودها الدفء والحب، والحميمية، فهي علاقة تُعبّر عن الصحة النفسية للفرد، كما يهتم الفرد في هذه العلاقات برفاهة الآخرين ويقلق بشأنها.
 - **الاستقلالية Autonomy:** وتعني قدرة الفرد على تحديد مصيره (تقرير ذاته)، والقدرة على التقييم الذاتي الداخلي بمعايير شخصية.
 - **التمكين البيئي Environmental Mastery:** ويعني قدرة الفرد على اختيار وتطوير البيئة الموجود فيها بما يتناسب مع ظروفه، وبالتالي قدرته على التحكم في البيئة المعقدة.
 - **الحياة الهادفة Purpose of life:** ويعني إعطاء الحياة معنى وهدف، بمعنى أن يكون للفرد هدف لحياته، ولديه إصرار ومثابرة لتحقيق هذا الهدف.
 - **النمو الشخصي Personal growth:** رغبة الفرد في استمرارية تطوير ذاته وجهوده، كما تعني أن الفرد لديه انفتاح على الخبرة.

ويتضح مما سبق أن هذه الأبعاد عندما تعمل بشكل دينامي مع بعضها مع بعض، يتحقق للفرد الهناء النفسي الذي يجعله يشعر بالسعادة وجودة الحياة، ويتجه إيجابياً نحو الحياة.

الشفقة بالذات: Self-Compassion

يعتقد البعض أن الشفقة بالذات تعنى تقبل الذات بدون شروط ولا قيود، ولكن الحقيقة أن مصطلح الشفقة بالذات من أكثر المفاهيم اتساعاً وعمقاً من مفهوم تقبل الذات، فهي تقبل للذات بلطف ورحمة وبدون إصدار أي أحكام تقييمية مسبقة عليها، حيث إن الشفقة بالذات تُشير إلى الاتزان الانفعالي والهدوء والاستقرار وتخفيف الفرد لمعاناته، وهي قدرة الشخص على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والتواصل والتفهم للمشاعر السلبية، بينما مفهوم تقبل الذات قد يقتصر على تقبل الشخص لما لديه من أوجه قصور في شخصيته (Neff & Vonk, 2009, 24-25; Neff & Pittman, 2010, 226).

والشفقة بالذات هي انفتاح الفرد على معاناته وقدرته على التخلص منها عن طريق ممارسة نوع من الرعاية لنفسه واللطف بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات إيجابية غير تقييمية نحو جوانب القصور لديه، وأن يدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة (Neff, 2003, 224).

كما أن الشفقة بالذات تُعتبر استراتيجية تكيفية تنظم العواطف عن طريق تقليل المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية، فالأفراد الذين يعتنون بأنفسهم يكون لديهم قدرة على التعلم بدلاً من الإخفاق وتكون لديهم دافعية أكثر للمحاولة ثانية (Hormansyah & Hidayah, 2018, 106).

كذلك يُعرف (عبد الله العصيمي، وجابر الهبيدة، ٢٠٢٠، ٥) الشفقة بالذات على أنها "توجيه الفرد تعاطفه نحو نفسه أو نحو الآخرين عند المرور بالمشكلات والتجارب أو المواقف الضاغطة أو مواجهة أوجه القصور في جوانب شخصيته، التي تسبب له المعاناة أو الألم النفسي أو الوجداني أو الجسدي".

أبعاد الشفقة بالذات والتفاعل بينها:

حددت (Neff, 2003) أن الشفقة بالذات لها ثلاث أبعاد رئيسية هي:

- الرحمة بالذات Self-kindness ويشير إلى القدرة على العناية بالنفس وفهمها أكثر من الحكم على الذات self-judgment.

• الشعور الإنساني العام Sense of common humanity في مقابل العزلة وهو يعني القدرة على معرفة أوجه القصور في الشخصية بدلاً من الشعور بالعزلة والإخفاق .Isolation

• اليقظة العقلية في مقابل الإفراط في تحديد الهوية Mindfulness versus over-identification وهو يعني حالة الوعي المتوازن للفرد بمشاعره وأفكاره دون إفراط أو تفريط.

أما عن تفاعل هذه الأبعاد مع بعضها فقد أشار (Barnard, & Curry, 2011, 2) إلى أن الفرد لكي يشفق بذاته لا بد أن يشعر بمعاناته، وأن يكون على وعي وشعور بألمه ولا يتجنبه، ومن هنا لا يفقد التواصل بل يشعر بالتواصل مع الآخر بدلاً من تجنب معاناته، وبالتالي نجد أن الأبعاد الثلاثة تُقوي مفهوم الشفقة بالذات من خلال:

١- الرحمة بالذات قد تعزز المكونين الآخرين وهما الإنسانية العامة، واليقظة العقلية، فإذا كان الفرد راعياً لنفسه متفهماً لها، ومهتماً بها ويتحلى بالصبر، فإنه يكون أقل عرضة للشعور بالخجل من أخطائه، أو من التعامل مع الآخرين، فالرحمة بالذات تسمح للفرد أن يبقى في الحاضر المؤلم متواصلًا مع حياته ومع الآخرين ويوازن حياته، بينما الحكم على الذات يجعل الفرد يركز على الماضي أو المستقبل الذي يخشى فيه الإخفاق والفشل، وبالتالي الانتقاص من الحاضر.

٢- أما الإنسانية المشتركة فقد تُعزز كلاً من الرحمة بالذات واليقظة العقلية، فالأشخاص المرتبطون بالآخرين يحكمون على أنفسهم برفق بالنسبة لنقاط ضعفهم ويعتبرون هذا جزءاً من كونهم من بني البشر ويقبلون ذلك، وعلاوة على ذلك فهم لا يستحقون توبيخ الآخرين على إخفاقاتهم، بل ينظرون إلى أنه يجب أن يُعاملوا أنفسهم بلطف وتعاطف كما يفعلون هم مع الآخرين.

٣- أما اليقظة العقلية فقد تُعزز هي الأخرى كلاً من الرحمة بالذات والإنسانية العامة، فأخطاء الفرد قد تساعده على الحكم على نفسه، وكذلك تساعده على التعرف على أخطاء الآخرين المشابهة لأخطائه، فالإفراط في تلك الأمور قد يؤدي إلى انعدام انفتاح الفرد وشعوره بالخزي الذي قد يُغلق شعوره بقدرته على التواصل مع الآخرين ويدخل في العزلة.

خصائص الشفقة بالذات:

يوضح (Gilbert, 2014) العديد من خصائص الشفقة بالذات وهي أن الشفقة بالذات تعني اكتساب الفرد مجموعة من المهارات مثل: التصور، أو التخيل، والمشاعر، والإحساس، والاستدلال في تحقيق السعادة والطمأنينة والتسامح والتعاطف والتقصص العاطفي، والحساسية، وعدم التسرع عند إصدار الأحكام، فالشفقة بالذات تتطلب من الفرد القيام بتنظيم مجموعة من العمليات الداخلية التي تحقق له الهدوء والاستقرار وتشعره بالتقدير، والعرفان وأن هناك الكثير من السلوكيات التي باتت تُهدد الشفقة بالذات مثل: الإيذاء النفسي أو البدني والغضب والقلق والنقد الذاتي الجارح، والاشمئزاز.

ويترتب على الشفقة بالذات العديد من الفوائد التي ترتبط بتقدير الذات العالي؛ وذلك لأن الشفقة بالذات تحول التأثير السلبي على الذات (الشعور بالسوء تجاه أوجه القصور والفشل) إلى التأثير الإيجابي (الشعور بالرحمة واللطف وفهم الذات)، وعلى أية حال يمكن اعتبار الشفقة بالذات استراتيجية لتنظيم المشاعر والعواطف، حيث إنه من خلالها لا يتم تجنب المشاعر المؤلمة أو الضاغطة على الذات، بل يتم الاحتفاظ بها في منطقة الوعي بلطف وتفهم وإحساس بالإنسانية المشتركة (Neff, 2003, 225).

وتعد الشفقة بالذات مصدرًا للتأقلم لدى الأفراد عندما يواجهون خبرات الحياة السلبية فالأفراد الذين يتعاطفون مع أنفسهم هم أقل عرضة للآثار المترتبة على المواقف السلبية، وبالتالي فالشفقة بالذات تقوم بدورٍ مهمٍ في التعامل مع المواقف الصعبة "الضغوط"، كما تُشير الأبحاث إلى أنه يمكن توليد الشفقة بالذات لدى الأفراد من خلال مساعدتهم على إعادة صياغة الأحداث السلبية معرفيًا؛ مما يزيد من الإيجابية والانفتاح وقبول الحدث لديهم (Allen & Leary, 2010).

ومما سبق يتضح أنّ هناك ثلاثة مستويات لتعامل الفرد مع ذاته، فإمّا أن يُهملها ويتجاهلها، أو يجلدّها ويحكم عليها سلباً دائماً، أو يحنو عليها ويشفق بها، وهذا ما يساعده على فهمها وتقبلها، وعلى ضوء ذلك تتبنى الباحثة وجهة نظر (Neff, 2003) في رؤيتها للذات والرحمة بها بدلاً من عقابها أو إهمالها.

الضغوط النفسية Psychological stress:

تعتبر الضغوط النفسية مجموعة من المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الفرد سواء كانت على المستوى الشخصي، أو الاجتماعي، أو الاقتصادي، أو المادي، أو الأكاديمي،

وتُسبب له توترًا، وألمًا وانفعالات سلبية، تؤثر على حياته كلها مما يفقده القدرة على التوافق النفسي، ويجعله يبحث عن أساليب متعددة لاستعادة توازنه النفسي والشعور بالسعادة في الحياة. وتتعدد أعراض الضغوط النفسية فتشمل أعراض معرفية مثل (اضطراب التفكير، ضعف التقييم، مشكلات في الذاكرة)، وأعراض انفعالية مثل المزاج السيئ، عدم القدرة على الاسترخاء، الشعور بالعزلة، الاكتئاب، عدم الشعور بالسعادة)، وأعراض جسدية مثل (الصداع، وأمراض المعدة، وفقدان الوزن، وآلام الظهر، وغيرها من الأمراض الجسدية)، وأعراض سلوكية مثل (اضطرابات الأكل، وعدم المسؤولية، وتناول المخدرات والكحوليات، وسلوكيات عصبية، واضطرابات النوم) (Tripathi & Bhattacharjee, 2012, 435; Addison & yankyera, 2015, 70).

ويرى Selye (١٩٩٦) أنه لدى معظم الأفراد ردود أفعالٍ للعوامل الضاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسدية وانفعالية، كالآلم والقلق والأحباط.

ويعرف (جمعة يوسف، ٢٠٠٧، ٢٩) الضغوط النفسية بأنها حالة يتعرض فيها الفرد لأحداث وظروف معينة، ويدركها بأنها غير مريحة ومزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التوافق أو إعادة التوافق، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.

والضغوط النفسية هي الإجهادات التي من الصعب تحملها وتجلب لنا التعاسة وفي النهاية تُسبب المرض (Tripathi & Bhattacharjee, 2012, 435) ويُعرف (وائل حامد، ٢٠١٨، ٣٠) الضغوط النفسية بأنها الاستجابة الانفعالية والمعرفية والسيولوجية والسلوكية للأحداث على أنها مهدّدة.

كما يُعرف (نايف إيبو، ٢٠١٩، ٤٦) الضغوط النفسية بأنها تعرض الفرد لمجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تُفضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراكه بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته.

ويُعرفها (محمد زهران وحنان زهران، ٢٠٢٠، ٦) بأنها مجموعة المواقف التي تفوق قدرات وإمكانات الفرد في حياته الشخصية أو المهنية والتي تؤدي إلى تغييرات سلبية في الجوانب الجسمية والنفسية والانفعالية، وقد تكون هذه المواقف على درجة كبيرة من التهديد للجوانب النفسية والمهنية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها استجابة نفسية وفسولوجية للأحداث والمواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني أو الأكاديمي، والتي تؤدي إلى افتقاد الفرد لتوازنه؛ مما يجعله يبحث عن أساليب متعددة لاستعادة توازنه النفسي والشعور بالسعادة في الحياة.

الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات:

على الرغم من أن البعض لا يتأثر بالضغوط، ويحافظ على هدوئه في وسط الشدائد، فإن البعض الآخر يشعر بالإرهاق من أقل الضغوطات، ويفقدون وظائفهم وعلاقاتهم مع الآخرين، بل يفقدون صحتهم النفسية والجسدية، فالضغوط بهذا الشكل تمثل الاستجابات النفسية والفسولوجية للمواقف والأحداث التي تخل بتوازن الفرد (Tripathi & Bhattacharjee, 2012, 435).

وقد أشارت دراسة (وائل حامد، ٢٠١٨) إلى أن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يعانون من الضغوط على المستوى الشخصي والمهني، وأن هذه الضغوط تزداد بزيادة سنوات الخبرة، كما أوصت الدراسة بالقيام بدراسة تشخيصية لاحتياجات أعضاء هيئة التدريس وعاونيهم من البرامج التدريبية التي تقلل من ضغوطهم النفسية وتحسن من جودة حياتهم.

وقد أشارت دراسة (Tripathi & Bhatta charjee, 2012) إلى أن أكثر من (٦٠٪) من النساء العاملات يشعرن بالضغط بسبب الأسرة، وما يقرب من (٥٠٪) من النساء العاملات يفضلن أن يصبحن أمهات فقط ويتركن العمل، وحوالي (٤٪) من الأمهات العاملات سيخترن العمل باليوم الكامل، وما يقرب من ٨ أمهات عاملات من كل (١٠) يتركن وظائفهن إذا استطعن ذلك.

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن هناك علاقة دالة بين كل من العمل والضغوط لدى المرأة كدراسة (Islahi, 2017)، ودراسة (Nagaraju & H.P, 2013)، ودراسة (Kermane, 2016) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن المرأة العاملة لديها مستوى عالٍ من الضغوط مقارنةً بربات المنزل، ودراسة (Sersic & sliskovic, 2011) التي أشارت إلى أن أعضاء هيئة التدريس السيدات لديهم مستوى مرتفع من الضغوط مقارنة بالرجال، ويرجع السبب في ذلك إلى تعدد أدوار المرأة العاملة التي تسبب لها الضغوط فهي تعمل داخل المنزل وخارجه.

كما تتسم حياة مدرسي الجامعة ومعاونيهم من السيدات المتزوجات بعدم التوازن على جميع مستوياتها، ويعتبر هذا مصدرًا للتوتر، فهم يعملون حتى في عطلات نهاية الأسبوع، وكذلك في نهاية يومهم الوظيفي في بيوتهم، وبالتالي فإن الحدود بين العمل والحياة الخاصة غير واضحة بالنسبة لمعظمهم، وخاصة أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم (السيدات)، فهن يُعانين من عدم التوازن بين البيت والعمل، وبالتالي فمصادر الضغوط لديهن كثيرة، ويزداد هذا الضغط بضرورة إنجاز الأوراق البحثية المطلوبة منهم. (Sersic & Sliskovic, 2011)

وكذلك أشارت دراسة (محمد زهران، وسناء زهران، ٢٠٢٠) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من السيدات المتزوجات بلغ نسبة (٦٤.٣٣٪) ما يُشير إلى أنّ لديهم مستوى فوق المتوسط من الضغوط النفسية.

كما أشارت دراسة (Quiros & Gemora, 2016) إلى أن أسباب الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات هي على الترتيب: الأعمال البحثية وما يتعلق بها من نشر علمي وحضور مؤتمرات علمية، زملاء العمل، وعدم القدرة على التحكم في الوقت الخاص بالعمل طوال اليوم، والأعباء الوظيفية، والقيام في بعض الأحيان بأعمال الآخرين، والشعور بعدم التقدير والشعور بالإحباط بسبب بيئة العمل، والعمل لساعات طويلة، وانخفاض مستوى الرضا الوظيفي لديهم، وقد أشارت تلك الدراسة إلى أن للضغوط آثارًا كثيرة منها الآثار على الصحة الجسدية منها ارتفاع ضغط الدم، والصداع المستمر، والإهمال في التغذية، واضطرابات النوم وأمراض القلب، وكذلك للضغوط آثارٌ انفعالية: فهي تسبب الإصابة بالقلق، وعدم الاستمتاع بالعمل، والشعور بالإحباط.

كل هذه الأمور تستدعي الاهتمام بعضوات هيئة التدريس ومُعاوناتهن ومساعدتهن بتقديم الخدمات اللازمة للتخلص من تلك الضغوط التي قد تتسبب في عرقلة حياتهن في مناحيها المختلفة.

دراسات وبحوث سابقة:**أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين الهناء النفسي والضغط النفسية:**

قام (Winefield et al., 2012) بدراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين الهناء النفسي، والضغط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٣٣) من الشباب الجامعي، واستخدم الباحثون مقياس الهناء النفسي (Ryff, 1989)، ومقياس للضغط النفسي (Kessler, 2002)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والهناء النفسي. ولقد أجرى (Heizomi et al., 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير كلٍ من الرضا عن الحياة، والسعادة، والأمل والكفاءة الذاتية على الضغط النفسي؛ والهناء النفسي، وكذلك قياس التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للرضا عن الحياة، والسعادة، والأمل، والكفاءة الذاتية، على الهناء النفسي من خلال المتغير الوسيط وهو الضغط النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٩) طالبة في المدارس الثانوية الإيرانية، واستخدم الباحثون مقياساً للرضا عن الحياة، ومقياساً للسعادة، ومقياساً للأمل، ومقياساً للكفاءة الذاتية، ومقياساً للضغط النفسي، ومقياساً للهناء النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الهناء النفسي يرتبط إيجابياً بكل من الرضا عن الحياة، والسعادة، والأمل، والكفاءة الذاتية، ويرتبط بعلاقة سلبية مع الضغط النفسي، كذلك أسفرت النتائج عن أن مستوى الرضا العالي عن الحياة يؤدي إلى مستوى منخفض من الضغط يرتبط بمستوى جيد من الهناء النفسي.

كما هدفت دراسة (O. strizhitskaya et al., 2019) إلى فحص العلاقة بين الضغوط والهناء النفسي والثبات الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٣) فرداً بالغاً بعمر (٢٠ - ٦٠) عاماً، واستخدم الباحثون مقياس الضغوط (Ababkov et al., 2016)، ومقياس الهناء النفسي (Ryff, 1995)، ومقياس الثبات الانفعالي (R. catell)، ومن النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة سلبية بين الضغوط وكلٍ من الهناء النفسي والثبات الانفعالي، وأن الثبات الانفعالي يتوسط العلاقة بين الضغوط والهناء النفسي.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الهناء النفسي والشفقة بالذات:

قام (Cug, 2015) بدراسة هدفت إلى التنبؤ بالهناء النفسي من خلال التسامح النفسي، والشفقة بالذات، والتوجه إلى السعادة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢٠) طالباً جامعياً من خمس كليات بتركيا، واستخدم الباحث مقياس الهناء النفسي، والتسامح النفسي، والشفقة بالذات،

والسعادة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه يمكن التنبؤ بصورة مباشرة بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات والتسامح.

وقد قام (Bluth et al., 2016) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات عند اختلاف العمر والنوع، وكذلك توضيح العلاقات بين الشفقة بالذات والطمأنينة الوجدانية (الضغوط المحتملة، الرضا عن الحياة، إدراك الضغوط، أعراض الاكتئاب، والقلق)، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦٥) مراهقاً (٣٤٥ ذكور، و ٤٢٠ إناث)، واستخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات (Rase et al., 2011)، مقياس الضغوط المحتملة (Cohen & Williamson, 1988)، ومقياس الضغوط (Marteau & Bekker, 1992)، ومقياس الأعراض الاكتئابية (Ahgold et al, 1995)، ومقياس الرضا عن الحياة (Huebner, 1991)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن للشفقة بالذات تأثيراً إيجابياً ضد القلق، وأن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة والمتوسطة من الشفقة بالذات لديهم مستويات مرتفعة من الأعراض الاكتئابية، ووجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين كل من عوامل الشفقة بالذات وأبعاد الطمأنينة الوجدانية.

كما هدفت دراسة (Jeon et al, 2016) إلى توضيح الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والهناء النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) طالباً جامعياً وطلاب الثانوية العامة، واستخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات (Korean, 2008)، ومقياس الهناء النفسي المكون من ثلاث مقاييس فرعية هي مقياس الرضا عن الحياة (Lim, 2012)، الخبرة الانفعالية (Hong, 2004)، ومقياس الدعم الاجتماعي (Yun, 1993)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي والهناء النفسي، بمعنى أنه يوجد تأثير مباشر دال للشفقة بالذات على الهناء النفسي، ويوجد تأثير مباشر دال للدعم الاجتماعي على الشفقة بالذات.

وقام (Janjani et al., 2017) بدراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين أبعاد الشفقة بالذات والرضا الزوجي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الطبية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٠ عضواً (١٤٠ ذكر، و ١٤٠ أنثى)، واستخدم الباحثون مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، ومقياس الرضا الزوجي (Oslon, Derankman & Forniro, 1987)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الرضا الزوجي يرتبط بالرحمة بالذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية.

وسعى كلٌّ من بسماء آدم وكنان الشيخ (٢٠١٨) إلى دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات والسعادة النفسية (الهناء النفسي) لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف

عن العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية (الهناء النفسي)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وقام الباحثان بتطبيق مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، ومقياس السعادة (Rosemary & Abbott, 2006)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشفقة بالذات (اللفظ بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية العامة المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط مع الذات) وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

أوجه استفادة البحث من الدراسات السابقة ذات الصلة:

- ١- التوصل إلى تصور عام لمفهوم الهناء النفسي، وأهميته بالنسبة لعينة البحث.
- ٢- التوصل إلى تصور عام لمفهوم الشفقة بالذات ومكوناته، وأهميته بالنسبة لعينة البحث.
- ٣- تحديد واختيار أدوات البحث المناسبة حيث استفادت الباحثة من هذه الدراسات في تصميم وبناء بعض مقاييس البحث.
- ٤- التعرف على أهم المقاييس المستخدمة في قياس كلٍّ من الهناء النفسي والشفقة بالذات، والضغوط النفسية.
- ٥- تصميم مقياس الضغوط النفسية وتحديد أبعاده.
- ٦- صياغة فروض البحث بناء على ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة.
- ٧- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ٨- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء نتائج هذه الدراسات.

فروض البحث:

من خلال العرض السابق للأطر النظرية لمتغيرات البحث، وفي ضوء الدراسات السابقة يُمكن صياغة فروض البحث كالاتي:

١. لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الضغوط النفسية طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).
٢. لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الشفقة بالذات طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).
٣. لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الهناء النفسي طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).

٤. توجد علاقة دالة إحصائياً بين الهدوء النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية)، وكل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات (الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات.

٥. يُسهم كل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات في التنبؤ بالهدوء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الأنسب للبحث الحالي.

ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من عدد من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات المصرية من السيدات المتزوجات وهي (جامعة مدينة السادات، جامعة عين شمس، جامعة القاهرة، جامعة حلوان، جامعة جنوب الوادي)، ببعض الكليات (كلية التربية، كلية الآداب، كلية تربية للطفولة المبكرة، كلية التجارة، كلية الطب البيطري، وكلية التمريض)، ببعض التخصصات الأدبية والعلمية.

عينة البحث:

تضمنت عينة البحث عینتان هما:

١- عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (٣٤) عضوة من أعضاء هيئة التدريس.

٢- العينة الأساسية: تم توزيع أدوات البحث إلكترونياً على عدد من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات ببعض الجامعات المصرية، وقامت الباحثة بحذف أي نتائج تخص أي عضوة لا تنطبق عليها شروط عينة البحث، وتكونت العينة الأساسية للبحث من (١٨٠) عضوة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات المصرية من السيدات المتزوجات، بواقع (٩٧ مدرس مساعد، و٨٣ مدرس) موزعين كالتالي:

جدول (١)

أعداد أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات المشاركات في البحث

الكلية	عدد أعضاء هيئة	عدد أعضاء الهيئة
--------	----------------	------------------

المعاونة (مدرس مساعد)	التدريس (مدرس)	
٤٢	٢٨	كلية التربية
١٨	٢٠	كلية التربية للطفولة المبكرة
١٣	١١	كلية الآداب
١٥	١٤	كلية التجارة
٥	٥	كلية الطب البيطري
٤	٥	كلية التمريض
٩٧	٨٣	المجموع
	١٨٠	المجموع الكلي

مبررات اختيار العينة

- ١- كون الباحثة الحالية واحدة من فئة البحث، وشعورها بالضغط النفسية، فقد قامت باستطلاع رأى حول متغيرات البحث من زملائها، فوجدت أنهم يعانون من نفس المشكلات ومع ذلك يُكملن حياتهن العملية، والأسرية والاجتماعية.
- ٢- إثبات الدراسات أن أعضاء هيئة التدريس الإناث تعاني من تعدد الأدوار وكثرتها أكثر من أعضاء هيئة التدريس الذكور.
- ٣- كثرة المتغيرات التي تطرأ على الحياة الآن، والتي تكثُر معها المتطلبات على عاتق أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس الهناء النفسي: إعداد (Ryff, 2006)

وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس (Ryff, 2006) للهناء النفسي، والذي يتكون من ٤٢ عبارة موزعة على ستة أبعاد هي: الاستقلالية، التمكين البيئي، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات.

وكان توزيع العبارات كالتالي:

- بُعد الاستقلالية: ويشمل العبارات الايجابية (١، ٧، ١٩، ٢٥، ٣٧)، والعبارات السلبية (١٣، ٣١).
- بُعد التمكين البيئي: ويشمل العبارات: (٢، ٨، ٢٠، ٣٨)، والعبارات السلبية (١٤، ٢٦، ٣٢).

- بُعد النمو الشخصي: ويشمل العبارات: (٣، ٩، ٢١، ٣٣)، والعبارات السلبية (١٥، ٢٧، ٣٩).
- بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين: ويشمل العبارات: (٤، ٢٢، ٢٨، ٤٠)، والعبارات السلبية (١٠، ١٦، ٣٤).
- بُعد الحياة الهادفة: ويشمل العبارات: (١١، ٥، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١)، والعبارة السلبية (١٧).
- بُعد تقبل الذات: ويشمل العبارات: (٦، ١٢، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢)، والعبارة السلبية (١٨).
وتضمن خمسة مستويات للاستجابة ما بين (الموافقة التامة إلى الرفض التام) بتدرج (١-٥) وتعكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس من (٢١٠-٤٢).
وقد قامت الباحثة بترجمة وتعريب المقياس وإعداده لحساب الخصائص السيكومترية على عينة البحث الحالي.

طرق حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت Ryff بحساب قيم الثبات والصدق لمقياس الهناء النفسي، وكانت قيم الثبات تتراوح بين (٠.٧٢-٠.٨٥) وذلك بطريقة ألفا كرونباخ مما يشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام العلمي، كما كشفت نتائج التحليل العاملي التوكيدي مطابقة النموذج المقترح للأبعاد الستة للهناء النفسي، مما يشير إلى صدق المقياس، وصلاحيته للاستخدام العلمي.
وقد قامت الباحثة الحالية بتطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (٣٤) مدرساً ومدرسةً مساعدًا بالجامعة، للتأكد من صدقه وثباته، وفيما يلي عرض لتلك الإجراءات:

(أ) الصدق:

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (٣٤) مدرسًا ومدرسةً مساعدًا بالجامعة، وبعد استخراج الدرجة الكلية لأفراد العينة، تم ترتيبها تصاعديًا وتقسيمها إلى أربعيات، وتم حساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الأرباعيين الأعلى والأدنى باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الأرباعيين الأعلى والأدنى على مقياس الهناء النفسي (ن = ٣٤)

الأبعاد	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأرباعي الأدنى	٩	١٣٥.٢٢	٣.٢٧	١٦.٩	دالة
	الأرباعي الأعلى	٩	١٦٧.٨٩	٤.٧٨		

ويتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) (= ١٦.٩) وهي قيمة دالة مما يثبت قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين المرتفعتين والمنخفضتين في الهناء النفسي.
(ب) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الهناء النفسي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٧)

قيم ثبات مقياس الهناء النفسي باستخدام ألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	قيمة (α)
١	الاستقلالية	٠.٧٣
٢	التمكين البيئي	٠.٦٨
٣	النمو الشخصي	٠.٧٣
٤	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠.٧٢
٥	الحياة الهادفة	٠.٨٣
٦	تقبل الذات	٠.٦٩
٧	المقياس ككل	٠.٧٧

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ج) حساب الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٨)

الاتساق الداخلي لمقياس الهناء النفسي

٥		٤		٣		٢		١	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٣٨٤	٥	**٠.٧٧٣	٤	**٠.٥٧٥	٣	**٠.٥٠١	٢	**٠.٥٦١	١
*٠.٧٨٣	١٠	**٠.٥٧٣	٩	**٠.٥٠٣	٨	**٠.٧٤١	٧	**٠.٤٨٣	٦
*٠.٦٣٧	١٥	**٠.٧٥٤	١٤	**٠.٨٣٣	١٣	**٠.٧٠٢	١٢	**٠.٥٧٦	١١
**٠.٤٥٧	٢٠	**٠.٥٦٤	١٩	**٠.٥٥٤	١٨	**٠.٥٢١	١٧	**٠.٥٨٣	١٦
**٠.٦٧٣	٢٥	**٠.٧٦١	٢٤	**٠.٦١٢	٢٣	*٠.٤٨٥	٢٢	**٠.٥٨٤	٢١
**٠.٤٨٤	٣٠	**٠.٥٠١	٢٩	**٠.٦٦٧	٢٨	**٠.٥٤٥	٢٧	**٠.٤٥٥	٢٦
**٠.٦١٢	٣٥	**٠.٦٦٥	٣٤	**٠.٥٣١	٣٣	**٠.٧٢٣	٣٢	**٠.٥٨٧	٣١
**٠.٥١١	٤٠	**٠.٥٠٥	٣٩	**٠.٥٦١	٣٨	**٠.٣٨٣	٣٧	**٠.٨١٣	٣٦
						**٠.٥٧٣	٤٢	**٠.٦١٤	٤١

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠.٧٧	الاستقلالية
**٠.٨٣	التمكين البيئي
**٠.٧٠	النمو الشخصي
**٠.٧٥	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠.٧٥	الحياة الهادفة
**٠.٨١	تقبل الذات

يتضح من جدول (٩) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٧٠.٠ - ٨٣.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

٢- مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)

خطوات بناء المقياس:

- قامت الباحثة ببناء هذا المقياس انطلاقاً من الاطلاع على الأدب السيكولوجي لمتغير الضغوط النفسية من دراسات عربية وأجنبية، ومقاييس متنوعة، ومن هذه المقاييس ما يلي: مقياس (Lamyre & Tessier, 2003)، ومقياس منى عبد الله العامرية (٢٠١٤)، ومقياس (Wu et al., 2018)، ومقياس (محمد زهران وسناء زهران، ٢٠٢٠)، وكذلك إستطلاع رأي بعض أعضاء هيئة التدريس وبعض أعضاء الهيئة المعاونة من السيدات المتزوجات حول الضغوط النفسية التي يُعانين منها في حياتهن.
- وفي ضوء هذه المصادر، تمت صياغة مفردات المقياس، وتألف المقياس من ٣٠ مفردة، موزعة على أربعة أبعاد هي:
 - الضغوط الشخصية وتتمثل في العبارات الايجابية (١، ٢، ٥، ٦، ٧، ٨)، والعبارات السلبية (٣، ٤).
 - الضغوط الاجتماعية وتتمثل في العبارات الايجابية (٩، ١١، ١٢، ١٣، ١٤)، والعبارات السلبية (١٠، ١٥).
 - الضغوط الأسرية وتتمثل في العبارات الايجابية (١٦، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢)، والعبارات السلبية (١٨، ٢٠).
 - الضغوط المهنية وتتمثل في العبارات الايجابية (٢٣، ٢٤، ٢٨)، والعبارات السلبية (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٠).
- وتضمن خمسة مستويات للاستجابة ما بين (الموافقة التامة إلى الرفض التام) بتدرج (٥-١) وتعكس في حالة العبارات السلبية، وبالتالي تتراوح الدرجة على المقياس من (٣٠-١٥٠).
- تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم فيما يتعلق بوضوح التعليمات ومناسبتها لعينة الدراسة، ووضوح العبارات، واتساقها مع التعريف الإجرائي للمتغير، والمُكوّن

الذي تقيسه، ومناسبة بدائل الاستجابة لعينة الدراسة، وإضافة أو حذف ما يرويه مناسباً لعبارات المقياس، بما يجعلها أكثر صدقاً في قياس المتغير الذي تقيسه، وتم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصى بها المحكمين.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

(أ) الصدق:

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (٣٤) مدرساً ومدرسة مساعداً بالجامعة، وبعد استخراج الدرجة الكلية لأفراد العينة، تم ترتيبها تصاعدياً وتقسيمها إلى إرباعيات، وتم حساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الرباعيين الأعلى والأدنى باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الرباعيين الأعلى والأدنى على مقياس الضغوط النفسية (ن = ٣٤)

الأبعاد	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأرباعي الأدنى	٩	٨٥.٥٥	٩.٧٧	٨.٥٨	دالة
	الأرباعي الأعلى	٩	١١٧.٤٤	٥.٤٣		

ويتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت = ٨.٥٨) وهي قيمة دالة مما يثبت قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في الضغوط النفسية.

(ب) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح

معاملات الثبات:

جدول (٣)

قيم ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام ألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	قيمة (α)
١	الضغوط الشخصية	٠.٨٦
٢	الضغوط الاجتماعية	٠.٨١
٣	الضغوط الأسرية	٠.٨٧
٤	الضغوط المهنية	٠.٨٥
٧	المقياس ككل	٠.٨٨

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ج) حساب الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٤)

الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

١		٢		٣		٤		٥	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٦١٩	٢	**٠.٥٨١	٣	**٠.٥٨٣	٤	**٠.٥٨٥	٥	*٠.٥٦٧	٥
**٠.٧٣٣	٧	**٠.٦٧٣	٨	**٠.٥٦٦	٩	**٠.٤٥٢	١٠	*٠.٣٧٧	١٠
**٠.٥٨٤	١٢	**٠.٦٢٥	١٣	**٠.٧٨٣	١٤	**٠.٧٥٥	١٥	*٠.٣٧٣	١٥
**٠.٧٩١	١٧	**٠.٦٨١	١٨	*٠.٤١٣	١٩	**٠.٦١٣	٢٠	*٠.٤٦٤	٢٠
**٠.٤٦٥	٢٢	*٠.٣٧٥	٢٣	**٠.٦٣٢	٢٤	**٠.٥٠٥	٢٥	*٠.٥٠١	٢٥
**٠.٥٧١	٢٧	**٠.٥٣٥	٢٨	**٠.٥٣٣	٢٩	**٠.٦٤١	٣٠	*٠.٦٤١	٣٠

* دال عند ٠.٠٥

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى (٠.٠١)، ومستوى (٠.٠٥) والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الضغوط الشخصية	** ٠.٨٤
الضغوط الاجتماعية	** ٠.٩٢
الضغوط الأسرية	** ٠.٨٤
الضغوط المهنية	** ٠.٨٥

** دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين (٨٤.٠ - ٩٢.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

٣- مقياس الشفقة بالذات: إعداد (Neff, 2003)

وصف المقياس:

استخدمت الباحثة مقياس (Neff, 2003) للشفقة بالذات وهو مكون من ٢٦ عبارة موزعة على ستة أبعاد (ثلاث أبعاد ذات قطبين) هي:

- بُعد اللطف بالذات: ويشمل العبارات (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦) في مقابل بُعد الحكم على الذات ويشمل العبارات (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١).
- بُعد الإنسانية العامة: ويشمل العبارات (٣، ٧، ١٠، ١٥)، في مقابل بُعد العزلة ويشمل العبارات (٤، ١٣، ١٨، ٢٥).
- بعد اليقظة العقلية ويشمل العبارات (٩، ١٤، ١٧، ٢٢)، في مقابل بُعد التوحد المفرط مع الذات ويشمل العبارات (٢، ٦، ٢٠، ٢٤).

وتضمن خمسة مستويات للاستجابة ما بين (الموافقة التامة إلى الرفض التام) بتدرج (١-٥) وتعكس في حالة العبارات السلبية.

وقد قامت الباحثة بترجمة وتعريب المقياس وإعداده لحساب الخصائص السيكومترية على عينة البحث الحالي.

طرق حساب الخصائص السكومترية للمقياس:

قامت Neff بحساب قيم الثبات والصدق لمقياس الشفقة بالذات، حيث تم حساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق، وكانت قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني هي (٠.٩٣) مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام العلمي، كما كشفت نتائج التحليل العاملي التوكيدي مطابقة النموذج المقترح للأبعاد المقترحة للشفقة بالذات، كذلك تم حساب الصدق عن طريق الارتباطات البينية لأبعاد المقياس وتراوحت ما بين (٠.٨١ - ٠.٨٧) مما يشير إلى صدق المقياس، وصلاحيته للاستخدام العلمي.

وقد قامت الباحثة الحالية بتطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (٣٤) مدرسًا ومدرسةً مساعدًا بالجامعة؛ للتأكد من صدقه وثباته، وفيما يلي عرض لتلك الإجراءات:
أ) الصدق:

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكومترية (٣٤) مدرسًا ومدرسةً مساعدًا بالجامعة، وبعد استخراج الدرجة الكلية لأفراد العينة، تم ترتيبها تصاعديًا وتقسيمها إلى أرباعيات، وتم حساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الأرباعيين الأعلى والأدنى باستخدام اختبارات للمجموعات المستقلة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠)

نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي مجموعتي الأرباعيين الأعلى والأدنى على مقياس الشفقة بالذات (ن = ٣٤)

الأبعاد	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الأرباعي الأدنى	٩	٧٣.٢٧	٥.٦٥	٩.٥٣	دالة
	الأرباعي الأعلى	٩	٩٣.٤٥	٤.١٥		

ويتضح من الجدول (١٠) كانت قيمة (ت = ٩.٥٣) وهي قيمة دالة مما يثبت قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في الشفقة بالذات.

ب) الثبات:

تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (١١)

قيم ثبات مقياس الشفقة بالذات باستخدام ألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	قيمة (α)
١	الحكم على الذات	٠.٦٥
٢	اللطف بالذات	٠.٦٩
٣	العزلة	٠.٦٨
٤	الإنسانية العامة	٠.٧٢
٥	التوحد المفرد مع الذات	٠.٦٣
٦	اليقظة العقلية	٠.٦٧
٧	المقياس ككل	٠.٧٠

يتضح من الجدول (١١) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ج) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٢) الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات

معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٤٣٦	٥	**٠.٦٧٤	٤	**٠.٤٥٥	٣	**٠.٨١٤	٢	**٠.٦٢٥	١
**٠.٦٦٦	١٠	**٠.٥٩٤	٩	**٠.٨٨٣	٨	**٠.٧٨٤	٧	**٠.٧٩١	٦
**٠.٦٦١	١٥	**٠.٤٥٥	١٤	**٠.٦٧١	١٣	**٠.٦١٢	١٢	**٠.٦٦٣	١١
**٠.٦٦٣	٢٠	**٠.٦٨٦	١٩	**٠.٤٤٣	١٨	**٠.٧٧١	١٧	**٠.٧٩١	١٦
**٠.٧٠٣	٢٥	**٠.٤٥٣	٢٤	**٠.٥٣٦	٢٣	**٠.٧٣٦	٢٢	**٠.٤٥٤	٢١
								**٠.٥٥٢	٢٦

** دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠.٠٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

البعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الحكم على الذات	**٠.٦٥
العطف بالذات	**٠.٤٥
العزلة	**٠.٥٤
الإنسانية العامة	**٠.٤٥
التوحد المفرط مع الذات	**٠.٧٥
اليقظة العقلية	**٠.٦٠

** دال عند ٠.٠٠١

يتضح من جدول (١٣) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٤٥.٠ - ٧٥.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس.

ويتضح مما سبق تمتع المقاييس الثلاث بمعاملات صدق وثبات عالية، بما يشير إلى الثقة بها وصلاحيتها للاستخدام.

خطوات البحث:

تمثلت خطوات البحث الحالي فيما يلي:

١. جمع المادة العلمية الخاصة بالإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي.
٢. في ضوء تلك الدراسات والإطار النظري، تم إعداد بعض المقاييس وهي مقياس الضغوط النفسية.
٣. عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين، وتم الوصول إلى مقياس نهائي للتطبيق.
٤. تطبيق مقاييس البحث وهي مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الهناء النفسي، على عينة حساب الخصائص السيكومترية من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم

بالجامعة من السيدات المتزوجات وكان قوامها (٣٤)، ثم على عينة أساسية مكونة من (١٨٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات، وتم التطبيق إلكترونياً، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

٥. المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS.

٦. تفسير النتائج التي أسفر عنها البحث.

٧. استخلاص التوصيات والبحوث المقترحة.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الضغوط النفسية طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات

المستقلة، لحساب الفروق بين المجموعات، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٤)

الفروق بين الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس الضغوط النفسية طبقاً للدرجة الوظيفية.

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية	هيئة معاونة	٩٧	٢٨.٠٣	٣.٣٦	١.٢٥	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٦.٩٣	٣.١٣		
الضغوط الاجتماعية	هيئة معاونة	٩٧	٢٣.١٥	٤.٤٠	١.٣١	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٢.٣٩	٣.٣٣		
الضغوط الأسرية	هيئة معاونة	٩٧	٢٥.٨٩	٤.٨٥	١.٦٨	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٦.٩٠	٣.٠٨		
الضغوط المهنية	هيئة معاونة	٩٧	٢٦.١٩	٤.٣٨	١.٣٧	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٤.٩٢	٢.٢٦		
الدرجة الكلية	هيئة معاونة	٩٧	١٠٣.٢٧	١٥.٢٩	١.١١	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٠١.١٦	٩.٩٩		

يتضح من جدول (١٤) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد الضغوط النفسية، والدرجة الكلية، طبقاً للدرجة الوظيفية، حيث كانت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

جدول (١٥)

الفروق طبقاً للتخصص على أبعاد مقياس الضغوط النفسية، والدرجة الكلية

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية	كليات عملية	١٩	٢٥.٠٠	١.٤٩	٦.٥٥	دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٧.٨٢	٣.٣٢		
الضغوط الاجتماعية	كليات عملية	١٩	١٩.٧٣	١.٥٥	٧.٢٠	دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٣.١٦	٣.٩٩		
الضغوط الأسرية	كليات عملية	١٩	٢٥.٣٦	٢.٥٦	١.١٠	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٦.٤٧	٤.٢٩		
الضغوط المهنية	كليات عملية	١٩	٢٣.١٥	٢.٤٧	٣.٠٩	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٥.٩٠	٣.٧٦		
الدرجة الكلية	كليات عملية	١٩	٩٣.٢٦	٥.٥٩	٦.٠٩	دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٠٣.٣٧	١٣.٣٥		

يتضح من جدول (١٥) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على بعض أبعاد الضغوط النفسية وهي (الضغوط الأسرية، والضغوط المهنية)، طبقاً للتخصص، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، بينما وُجد فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد (الضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية)، والدرجة الكلية لصالح الكليات النظرية، حيث كانت قيمة (ت) دالة إحصائياً، بما يُشير إلى تحقق الفرض جزئياً.

تفسير نتيجة الفرض الأول:

يتضح من نتائج الجدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس الضغوط النفسية، والدرجة الكلية طبقاً للدرجة الوظيفية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تعرض أعضاء الهيئة المعاونة

(مدرسين مساعدين) وأعضاء هيئة التدريس (مدرسين) لنفس الظروف والضغط سواء في الحياة العملية (الأكاديمية والبحثية والتجريبية)، أو في حياتهن الشخصية والأسرية. كما أشارت دراسة (محمد زهران، وسناء زهران، ٢٠٢٠) إلى أن معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة يعانون من الضغوط النفسية والمهنية بنسبة (٦٤.٣٣٪). وكذلك يوجد تقارب إلى حد كبير بين المدرسين المساعدين والمدرسين في المستوى التعليمي، والخبرات الحياتية، والثقافة، ودرجة النضج العقلي والاجتماعي، وبالتالي لا يوجد فروق في تقييمهن للمواقف الضاغطة على أنها مواقف تُهدد حياتهن وتُصيبهن بالتوتر والقلق وخاصة أنهن يعانين من القلق على مستقبلهن كما أشارت إلى ذلك دراسة (علياء السيد، ٢٠١٣)، ودراسة (إيمان لطفي، ٢٠١٨).

وهن يشعرن بما لديهن من مسؤوليات كثيرة تُشعرهن بالضغط طوال الوقت سواء أكانت على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني، كما أنهن تجمعن طبيعة عمل واحدة، فهم يحملون نفس الأعباء والمسؤوليات (إيمان لطفي، ٢٠١٨)، وإن كان المدرسون أكثر أعباءً، فالمدرسون المساعدون أقل خبرة مما يجعلهن جميعاً يشعرن بالضغط على حد سواء.

كذلك يمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على بعض أبعاد مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية)، والدرجة الكلية طبقاً للتخصص لصالح الكليات النظرية، بسبب اختلاف طبيعة الشخصية، وطبيعة التخصص لأعضاء هيئة التدريس ومعاونهم من السيدات المتزوجات اللاتي يُفرض عليهن إقامة علاقات اجتماعية كثيرة مع محيط العمل، وكذلك على المحيط الشخصي وذلك في التخصصات النظرية، فنجد تخصصات العلوم الاجتماعية والإنسانية، والأدبية تستلزم تلك الأمور، بينما أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم من السيدات المتزوجات في التخصصات العلمية يكون تعاملهن الشخصي والاجتماعي بسيط، كذلك أشارت نتيجة هذا الفرض إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على بعض أبعاد الضغوط النفسية وهي (الضغوط الأسرية، والضغوط المهنية) والدرجة الكلية؛ وذلك نظراً لأن لكل تخصص ظروفه ومسئولياته وأعماله وأعباءه الخاصة، والذي يجعل كل عضو في تخصصه يشعر بالضغوط بمختلف أعبائها وخاصة أن عضو هيئة التدريس سواء أكان تخصصه نظرياً أم عملياً - مشغولاً طوال الوقت بأعبائه ومسئولياته التي لا تنتهي حتى بعد رجوعه لمنزله، فهي متلاصقة معه في كل وقت وهو لا يستطيع أن يجعل لها وقتاً محدداً.

الفرض الثاني: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الشفقة بالذات طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، لحساب الفروق بين المجموعات، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٦)

الفروق بين أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات طبقاً للدرجة الوظيفية

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحكم على الذات	هيئة معاونة	٩٧	١٣.٥٩	٣.٣٦	١.٢٢	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٤.٢٨	٣.١٣		
العطف على الذات	هيئة معاونة	٩٧	١٧	٤.٤٠	٠.٤٧٧	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٦.٧٨	٣.٣٣		
العزلة	هيئة معاونة	٩٧	١٢.١٣	٤.٨٥	١.١٨	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٢.٥٠	٣.٠٨		
الإنسانية العامة	هيئة معاونة	٩٧	١٥.٢٣	٤.٣٨	١.١٧	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٣.٨٣	٢.٢٦		
التوحد المفرط مع الذات	هيئة معاونة	٩٧	١٠.٩٦	٢.٧٧	١.٦٧	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٠.٢٧	٢.٧٤		
اليقظة العقلية	هيئة معاونة	٩٧	١٥.٠٨	٢.٦٤	١.٨٧	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٤.٤٠	٢.١٦		
الدرجة الكلية	هيئة معاونة	٩٧	٨٤.٠٢	٨.٨٢	١.٤٠	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٨٢.٠٩	٥٣.٩		

يتضح من جدول (١٦) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس الشفقة بالذات، والدرجة الكلية، طبقاً للدرجة الوظيفية، حيث كانت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائية.

جدول (١٧) يوضح الفروق طبقاً للتخصص على أبعاد مقياس الشفقة بالذات طبقاً للتخصص.

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحكم على الذات	كليات عملية	١٩	١٤.١٥	٣.٥٠	.٢٩	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٣.٨٨	٣.٨٢		
العطف على الذات	كليات عملية	١٩	٢٦.١٧	١.٧٢	.٥٥	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٦.٨٥	٣.١٤		
العزلة	كليات عملية	١٩	١٣.٨٤	١.٨٣	١.٤٥	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٢.١٢	٢.٠٧		
الإنسانية العامة	كليات عملية	١٩	١٥.٠٠	١.٢٩	.٨١	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٤.٤٥	٢.٤٠		
التوحد المفرط مع الذات	كليات عملية	١٩	١٢.٣١	١.٣٣	٢.٨٢	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٠.٤٥	٢.٨٣		
اليقظة العقلية	كليات عملية	١٩	١٥.٢١	٢.٠١	.٨٢	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٤.٧٢	٢.٥٠		
الدرجة الكلية	كليات عملية	١٩	٨٧.٧٨	٣.٢٧	٢.٩٠	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٨٢.٥٨	٥٠.٩		

يتضح من جدول (١٧) أنه:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم من السيدات المتزوجات في الشفقة بالذات طبقاً للتخصص، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائية.

تفسير نتيجة الفرض الثاني:

وتشير هذه النتيجة إلى تحقق الفرض الصفري، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن فئة البحث تتعرض لنفس الظروف والضغوط، وأن كثيراً من الدراسات أشارت إلى أنهن يستخدمن أساليب مختلفة لمواجهة هذه الضغوط، وبالتالي فهم يحاولون حل مشاكلهن والتخلص من الضغوط التي يعانين منها، ليحيين حياةً طيبةً يشعرون فيها بالسعادة والرقي، كما أنهن يمتلكن بعض السمات الشخصية التي تساعدهن على ذلك من هذه السمات الشفقة بالذات كما أشارت إلى ذلك دراسة (هانم سالم، وإيناس خريبة، ٢٠١٩)، ودراسة (Tandler, et al., 2019) والتي تجعلهن رحيمات بأنفسهن، يلفظن بها بدلاً من جلدتها والحكم عليها وعزلها عن الآخرين فحياتهن تتسم بالاجتماعية؛ نظراً لأدوارهن المختلفة وتعاملهن مع الآخرين، فبدلاً من التوحد، والعزلة، نجد صفات اللطف بأنفسهن.

وبالتالي يمكن القول بأنَّ عضوات هيئة التدريس ومعاوناتهن على اختلاف درجاتهن الوظيفية أو تخصصهن لا يختلفن في رفقهن بأنفسهن ولطفهن بها، وبالتالي نجد عدم وجود فروق في الشفقة بالذات طبقاً للتخصص أو الدرجة الوظيفية، وخاصة أن أعباء هؤلاء الأفراد كثيرة سواء أكانت أكاديمية أو شخصية أو تتعلق بأسرهن وتربية أبنائهن فإذا لم يكن رحيمًا بأنفسهن فسيعانين من الضغط، ومن ثمَّ الأمراض النفسية وقد يدخُلن في أطوار الاكتئاب، فهنَّ أحوج إلى الشفقة بأنفسهن من شفقة الآخرين عليهنَّ.

الفرض الثالث: لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم بالجامعة من السيدات المتزوجات في الهناء النفسي طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة، لحساب الفروق بين المجموعات، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٨)

الفروق بين الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس الهناء النفسي طبقاً للدرجة الوظيفية

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستقلالية	هيئة معاونة	٩٧	٢٥.٢٤	٣.٦٨	١.٩	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٤.٠٧	٤.٥٢		
التمكين البيئي	هيئة معاونة	٩٧	٢٣.٤٢	٢.٣٥	١.٦	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٤.١٧	٣.٣٨		
النمو الشخصي	هيئة معاونة	٩٧	٢٤.٣٣	٢.٧٨	٠.٨	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٤.٧٠	٣.٣٢		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	هيئة معاونة	٩٧	٢٦.٩٦	٣.٢٣	٠.٤	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٧.١٧	٣.٦٣		
الحياة الهادفة	هيئة معاونة	٩٧	٢٣.٢٢	١.٥٧	١.٨	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٣.٧١	٢.٠١		
تقبل الذات	هيئة معاونة	٩٧	٢٥.٠٨	٣.٢٢	٠.٥	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	٢٥.٣٩	٣.٧٩		
الدرجة الكلية	هيئة معاونة	٩٧	١٤٨.٢٦	١٢.٢٧	٠.٤	غير دالة
	أعضاء هيئة تدريس	٨٣	١٤٩.٢٠	١٤.٠٦		

يتضح من جدول (١٨) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الهيئة المعاونة وأعضاء هيئة التدريس على أبعاد مقياس الهناء النفسي، والدرجة الكلية طبقاً للدرجة الوظيفية، حيث كانت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً.

جدول (١٩)

يوضح الفروق طبقاً للتخصص على أبعاد مقياس الهناء النفسي

البعد	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاستقلالية	كليات عملية	١٩	٢٦.٩٥	٣.٠٦	٢.٥	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٤.٤٣	٤.١٥		
التمكين البيئي	كليات عملية	١٩	٢٤.٥٣	٣.٠٥	٣.١٣	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٣.٦٩	٣.٠٣		
النمو الشخصي	كليات عملية	١٩	٢٥.٢١	٣.٤٤	١.٠٧	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٤.٤٢	٢.٩٩		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	كليات عملية	١٩	٢٧.٦٣	١.٨	١.٢٩	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٦.٩٩	٣.٥٥		
الحياة الهادفة	كليات عملية	١٩	٢٣.٥٣	٩٠.	٠.٣٥	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٣.٤٣	١.٨		
تقبل الذات	كليات عملية	١٩	٢٥.٥٨	١.٧١	٠.٨٢	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	٢٥.١٨	٣.٦٤		
الدرجة الكلية	كليات عملية	١٩	١٥٣.٤٢	٧.٥٠	١.٦٦	غير دالة
	كليات نظرية	١٦١	١٤٨.١٤	١٣.٥١		

يتضح من جدول (١٩) أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات على أبعاد مقياس الهناء النفسي، والدرجة الكلية طبقاً للتخصص حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تحقق الفرض الصفري.

تفسير نتيجة الفرض الثالث:

ويمكن تفسير هذه النتيجة على ضوء ما سبق من نتيجتي الفرض الأول والثاني، حيث إن شعور هذه الفئة بالضغط النفسية كان على قدر من التساوي، كما أن تمتعهن ببعض السمات الشخصية كالشفقة بالذات على قدر من التساوي، وهذا قد يجعل هذه النتيجة مناسبة لكل من الفئتين (أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أشارت إلى تمتع فئة البحث بمستوى مرتفع من الهناء النفسي كدراسة (سحر إبراهيم، ٢٠١٦)، ودراسة (سهام عليوة، ٢٠١٩) ودراسة (حنان علي، ٢٠٢٠)

والتي أشارت إلى تمتع فئة البحث الحالي ببعض السمات كالحس الفكاهي، والعفو، وحرية الإرادة، والتسامح التي من شأنها تزيد من ارتفاع مستوى تقدير الذات، والذي بدوره يعمل على زيادة شعور الأفراد بالرضا عن الحياة، وتقوية صحتهم النفسية مما يزيد الهناء النفسي لديهم.

الفرض الرابع: توجد علاقة دالة إحصائياً بين الهناء النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية)، وكل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات (الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الهناء النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية)، وكل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات (الأبعاد، والدرجة الكلية)، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (٢٠)

معاملات الارتباط بين الهناء النفسي والشفقة بالذات، والضغوط النفسية (ن = ١٨٠)

التهناء الكلي	تقبل الذات	الحياة الهادفة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	النمو الشخصي	التمكين البيئي	الاستقلالية	المتغيرات
**٠.٦٠-	**٠.٥٣-	**٠.٣١-	**٠.٣٩-	**٠.٣١-	**٠.٥٩-	**٠.٥٤-	الضغوط الكلية
٠.٥١-	**٠.٤١-	**٠.٢٩-	**٠.٤٢-	٠.٢٥	**٠.٥٥-	**٠.٤٤-	الضغوط الشخصية
٠.٦٢-	**٠.٥٥-	٠.٢٤	**٠.٤٢-	٠.٣٩**	٠.٥٩**	**٠.٤٥-	الضغوط الاجتماعية
**٠.٤٨-	**٠.٤٤-	**٠.٤٤-	**٠.٢٤-	**٠.٣٨-	**٠.٥٣-	**٠.٥٢-	الضغوط الأسرية
**٠.٤٧-	**٠.٤٣-	**٠.٢٧-	**٠.٣١-	**٠.٢٩-	**٠.٣٨-	**٠.٤٧-	الضغوط المهنية
**٠.٨٦	**٠.٧٢	**٠.٤٨	**٠.٥٢	**٠.٤٩	**٠.٧٢	**٠.٨٣	الشفقة الكلية
**٠.٦٧	٠.٥٩	٠.٢٨	٠.٥٥	**٠.٣٥	**٠.٦٢	**٠.٥٨	الحكم على الذات
**٠.٢٥	**٠.٢٦	**٠.٤٦	**٠.٤٥	**٠.٣٩	**٠.٢٥	**٠.٣٢	العطف بالذات
**٠.٥٧	**٠.٤٧	**٠.٤١	**٠.٤١	**٠.٣٩	**٠.٥٠	**٠.٤١	العزلة
**٠.٣٧	**٠.٤٧	**٠.٤٧	**٠.٤١	**٠.٥٢	**٠.٤٧	**٠.٢١	الإنسانية العامة
٠.٦٧	**٠.٥٣	٠.٢٧	**٠.٢٩	**٠.٥٤	**٠.٦٤	**٠.٦٤	التوحد المفرط مع الذات
**٠.٥٨	**٠.٥٣	٠.٣١	**٠.٤٩	**٠.٢٨	**٠.٥٥	**٠.٥٥	اليقظة العقلية

دال عند ٠.٠١

أولاً: فيما يتعلق بعلاقة الهناء النفسي بالضغوط النفسية، تشير النتائج إلى ما يلي:

وجود علاقات سلبية دالة بين الهناء النفسي (الأبعاد، والدرجة الكلية) وكل من الدرجة الكلية للضغوط النفسية، والأبعاد (الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، والضغوط المهنية) عند مستوى (٠.٠١)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (-٠.٢٤، -٠.٦٠)، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Winefield et al., 2012) (Heizomi et al., 2018) (O.Strizhitskaya et al. 2019)، ودراسة (محمد زهران، وسناء زهران، ٢٠٢٠).

وعلى ضوء ما سبق يمكن القول بأن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين كل من الهناء النفسي والضغوط النفسية يرجع إلى أنه كلما كان لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم من السيدات المتزوجات العديد من الضغوط والمشاكل أدى ذلك إلى انخفاض مستوى جودة حياتهن ومستوى هنائهن وسعادتهن، فهنَّ يحملن الكثير من المسؤوليات الشخصية، والأسرية، والاجتماعية، والأكاديمية، ولكن هذا يتوقف على أساليب مواجهة هذه الضغوط لديهن، وكذلك امتلاكهن لبعض السمات الشخصية التي تُخفِّف عليهن هذه الأعباء، فكلما تَعَلَّبن على تلك المعوقات المسببة للضغوط شعرن بالسعادة والهناء النفسي، فالضغوط النفسية تؤدي إلى افتقادهن لتوازنهن النفسي؛ مما يجعلهن يبحثن عن أساليب متعددة لاستعادة توازنهن النفسي والشعور بالسعادة في الحياة.

ثانياً: فيما يتعلق بعلاقة الهناء النفسي بالشفقة بالذات، تشير النتائج إلى ما يلي:

وجود علاقة موجبة الدالة إحصائياً بين الهناء النفسي (كدرجة كلية وأبعاد فرعية)، والشفقة بالذات (كدرجة كلية، وأبعاد فرعية)، عند مستوى (٠.٠١)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٢١ - ٠.٨٦).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كلِّ من (Jean et al., 2016)، (بسماء آدم، وكنان

الشيخ، ٢٠١٨)، (Bluth et al., 2016)، (Janjani et al., 2017).

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن عضو هيئة التدريس التي تملك مستوى مرتفعاً من الشفقة بالذات تستجيب للمحفزات العاطفية، وتكون رحيمةً بنفسها بدلاً من تعرضها للجدال الذاتي الدائم، وبالتالي تتخفف لديها الضغوط وينخفض مستوى الاكتئاب، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات لديهم مستوى منخفض من الضغوط النفسية والاكتئاب، وذلك كدراسة (Dev et al., 2020)، فإنَّ لها تأثيراً إيجابياً ضد

القلق والضغوط، وبالتالي ارتفاع مستوى الشفقة بالذات يؤدي إلى انخفاض الضغوط النفسية، وبما أن العلاقة بين الضغوط النفسية والهناء النفسي علاقة سلبية، فبالتالي لا بد أن يفسر ذلك العلاقة الإيجابية بين الشفقة والهناء النفسي، وارتفاع مستوى الشفقة يدل على ارتفاع مستوى الهناء النفسي والعكس.

فأعضاء هيئة التدريس ومعاونوهم المتزوجات اللاتي يُشْفِقْنَ بذواتهن، ويكنَّ رحيماً بها، يستطعن تقبُّل ذواتهن، والرضا عنها في كل أحوالها (بجوانبها الإيجابية والسلبية)، بدلاً من الشعور بالعزلة عن الآخرين، وكذلك يُصبح لديهن القدرة على تحقيق حالة الوعي المتوازن بمشاعرهن وأفكارهن وخبراتهم دون إفراط أو تفريط، محاولين التخلص بها من المعاناة أو الألم النفسي أو الجسدي، بما يؤكد أنهم في نهاية الأمر يشعرون بمستوى مرتفع من الهناء النفسي، والذي يعني أنهم إذا تخلصوا من مشكلاتهن، وكنَّ رحيماً بأنفسهن فلا بد أن يتقبلن ذواتهن، ويستطعن تحديد مصيرهن، وكذلك تكون لديهن القدرة على اختيار البيئة المناسبة وتطوير بيئتهن بما يتناسب مع ظروفهن، ومن هنا يستطعن تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وتكون حياتهن ذات أهداف محددة واضحة.

الفرض الخامس: يُسهم كلٌّ من الضغوط النفسية والشفقة بالذات في التنبؤ بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات. وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الانحدار المتعدد بين هذه المتغيرات والهناء النفسي، والذي يوضح نتائج الجدول الآتي:

جدول (٢١)

نتائج اختبار معامل الانحدار المتعدد للهناء النفسي والشفقة بالذات، والضغوط النفسية.

المعالم	قيمة معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة Beta	قيم اختبار (ت)	قيم الدلالة الإحصائية
الجزء الثابت	٧٧.٥١	٨.٤١		٩.٢	دال عند مستوى ٠.٠٥
الشفقة بالذات	١.٠٨	٠.٦٢	٠.٧٦	١٧.٥٧	دال عند مستوى ٠.٠٥
الضغوط النفسية	٠.١٨-	٠.٤٣	٠.١٨-	٤.٢٩-	دال عند مستوى ٠.٠٥
معامل الارتباط (ر) = ٠.٨٨ معامل التحديد (ر) = ٠.٧٧ الخطأ المعياري = ٦.٣٦ قيمة اختبار (ف) = ٢٩٠.٩٥ مستوى الدلالة = ٠.٠٠٠٠ دالة عند ٠.٠٥					

يوضح الجدول (٢١) أن قيمة معامل الارتباط بين المتغيرات مجتمعة هي (٠.٨٨) وهو ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما أن قيمة معامل التحديد (٠.٧٧)،

وقيمة الخطأ المعياري في التقدير (٦.٣٦)، وهذا يعني أن المتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات، والضغط النفسية، تفسر حوالي (٠.٧٧) من التغيرات الحادثة في المتغير التابع (الهناؤ النفسي)، حيث بلغت قيمة (ف = ٢٩٠.٩٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يمكن كتابة معادلة التنبؤ علي الشكل الآتي:

$$\text{الهناؤ النفسي} = ٧٧.٥١ + (١.٠٨) * \text{الشفقة بالذات} + (-٠.١٨) * \text{الضغط النفسية}:$$

وتشير هذه النتائج إلى أن هناك إسهاماً نسبياً دالاً للمتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات، والضغط النفسية في التنبؤ بدرجات الهناؤ النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم من السيدات المتزوجات، حيث كان الإسهام النسبي الأعلى للشفقة بالذات حيث بلغ معامل تنبئه بمقدار (١.٠٨) مما يشير إلى وجوب امتلاك عينة البحث لهذا المتغير لتحسين ورفع الهناؤ النفسي لديهم، بينما جاء بعده في الترتيب متغير الضغط النفسية، حيث يمكن التنبؤ من خلاله بالهناؤ النفسي بمعامل مقداره (-٠.١٨)، مما يشير إلى ضرورة التخلص من الضغط النفسية بمواجهتها بالأساليب الصحيحة لتمتع الأفراد بمستوى مرتفع من الهناؤ النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Cug, 2015)، ودراسة (Heizomi et al., 2018) ودراسة (O. Strizhitskaya et al., 2019)، ودراسة (مجدة الكشكي، وأحلام الزهراني، ٢٠٢٠) ويمكن تفسير ذلك بأن أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات ذوات المستوى المرتفع من الشفقة بالذات يبدون أكثر عقلانية، وذوات شخصية ناضجة، حيث ينخفض لديهن النقد الذاتي وجدل الذات، ويُحوّلن الخبرات المؤلمة لجوانب إيجابية ترتبط بالرضا عن الحياة بكل أشكالها، والحكمة والعلاقات الطيبة مع الآخرين، وبالتالي يمكن التنبؤ بأن من لديها مستوى مرتفعاً من الشفقة بالذات تكون على مستوى مرتفع من الهناؤ النفسي، وبما أن العلاقة بين الضغط النفسية والشفقة بالذات علاقة سلبية فكلما ارتفع مستوى الشفقة بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات، انخفضت مستويات الضغط، وبالتالي زاد مستوى الهناؤ النفسي، وبالتالي يمكن اعتبار الشفقة بالذات عاملاً وقائياً يُخلصهن من الضغط المحتملة والقائمة مما يؤدي إلى شعورهن بالهناؤ النفسي.

وخلصت هذه النتائج أن الهناء النفسي لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعة من السيدات المتزوجات، يرتبط بكل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات، وأنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات، ثم الضغوط النفسية على الترتيب. وتعتبر هذه النتيجة نتيجة ملائمة لعينة البحث، ولظروف عملهن المختلف عن الكثير من الوظائف الأخرى، ومناسبة لمستواهن الأكاديمي، ودرجة نضجهن العقلي والاجتماعي، وأدوارهن المتعددة على المستوى الشخصي والاجتماعي، وكونهن فئة مهمة في المجتمع الذي يتواجدن فيه، فهم أساس في تربية النشء، وأساس في الكثير من الأعمال المجتمعية التي ترتبط بين الجامعة والمجتمع، وتمتع هؤلاء الأفراد بتلك السمات (مستوى شفقة مرتفع، وقدرة على مواجهة الضغوطات) أمر صعب ولكن يوصلهن في النهاية إلى الهناء النفسي، والذي معه يجعلهن أكثر نفعاً، وبالتالي يقل شعورهن بالإرهاك أو الاحتراق النفسي، بما يدفعهن لتكملة المسيرة العلمية والأسرية والاجتماعية والمهنية في حالة من الرضا والسعادة التي تؤدي في النهاية إلى الهناء النفسي.

التوصيات:

- إجراء دراسات مقارنة بين الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة في متغيرات البحث (الهناء النفسي، الشفقة بالذات، الضغوط النفسية).
- تقديم الخدمات التي تزيد من درجة الهناء النفسي لدورها الفعال في التمتع بالصحة النفسية.
- محاولة التخفيف من الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لدى فئة البحث والسعي لحل مشكلاتهن وخاصة المتعلقة بالجانب الأكاديمي والمهني.
- عقد دورات تدريبية تساعد على رفع مستوى الشفقة بالذات لدى عينات مختلفة وخاصة المرأة العاملة في المجالات المختلفة نظراً لتعدد أدوارها.
- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تهتم بأعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- عدم إلقاء الأعباء الزائدة على عاتق معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة من السيدات المتزوجات من قبل القيادات.

الدراسات المقترحة:

- دراسة الهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الصمود النفسي، والصلابة النفسية، والاحتراق النفسي.

- دراسة متغير الشفقة بالذات لدى المرأة العاملة في مجالات مختلفة مثل الصحة والتعليم.
- فعالية برامج إرشادية قائمة على الشفقة بالذات لخفض الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس.
- نمذجة العلاقات السببية للهناء النفسي والشفقة بالذات والضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- الشفقة بالذات وعلاقتها بالطموح الأكاديمي، ودافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

المراجع

- أحمد عبد الملك أحمد، وسعاد كامل سيد (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من
المناعة النفسية، واليقظة العقلية، لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات
عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، (٨٥)، ٣٢٩ – ٣٦٨.
- أماني عبد المقصود (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة
من المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية، (٢)، ٢٥٣ – ٣٠٨.
- إيمان لطفي إبراهيم (٢٠١٨). المثابرة والأمل كمنبئات بقلق المستقبل لدى عينة من الهيئة
المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،
٤٢ (٢)، ١٤ – ١٣٠.
- بسماء آدم، كنان الشيخ (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية
على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية –
سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٢ (١)، ٤٥ – ٧٢.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧). إدارة ضغوط العمل. القاهرة: دار الفكر.
- حنان أحمد علي (٢٠٢٠). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التسامح والهناء النفسي
والتوافق الزوجي لدى المتزوجين. مجلة كلية الآداب للإنسانيات والعلوم الاجتماعية،
١٢ (٢)، ١٢٣ – ١٨٨.
- سحر حسن إبراهيم (٢٠١٦). العوامل المنبئة بالهناء النفسي لدى السيدات المتزوجات.
رابطة الأخصائيين النفسية المصرية (رانم)، ٢٦ (٢)، ١٨٣ – ٢٤٩.
- سميرة شند، حنان سلومة، حسام هيبه (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي.
مجلة الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس – مركز الإرشاد النفسي، ٣٦، ٦٧٣ – ٦٩٤.
- سهام عبد الغفار عليوة (٢٠١٩). حرية الإرادة والحس الفكاهي والعمق كمنبئات بالرفاهة
النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية، ٢٩
(٤)، ٢١ – ٧٨.
- عبد الله سليمان العصيبي، جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات
وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات
الطفولة، ٢٣ (٨٧)، ١ – ٢٠.

- علي عبد السلام علي (٢٠٠١): السلوك والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب لدى العاملين والعاملات. رسالة دكتوراه، كلية الآداب جامعة الزقازيق.
- علياء رجب السيد (٢٠١٣). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.
- فتون خرنوب (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق). مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤ (١)، ٢١٧ – ٢٤٢.
- قدور عباد هوارية (٢٠١١). استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢)، ٣٩ – ٥٤.
- لويس كامل مليكة (١٩٨٥). قراءات في علم النفس الاجتماعي. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- مجدة الكشكي، أحلام الزهراني (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨ (١٢)، ٢١٩ – ٢٤٤.
- محمد حامد زهران، سناء حامد زهران (٢٠٢٠). مدى إسهام الضغوط النفسية والمهنية في التنبؤ بكل من الدافعية والتسامي بالذات لدى أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات المصرية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٨)، ٢٧٩ – ٣٢٦.
- مرعي سلامة يونس (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع (مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات في العمر المدرسي). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- منى عبد الله العامرية (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسرى لمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- نايف علي إيبو (٢٠١٩). الضغوط النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- هانم أحمد سالم، إيناس محمد خريبة (٢٠١٩). الذكاء الروحي والشفقة بالذات ودافعية الإنجاز لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة الزقازيق (علاقات سببية). *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (١١٦)، ٣٠٩ – ٣٥٩.
- وائل السيد حامد (٢٠١٨). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ٣ (١)، ٢٥ – ٤٨.
- يسمينة آيت مولود، نصر الدين حبوش (٢٠١٦). الضغط النفسي المدرك لدى المرأة المتزوجة العاملة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (٢٥)، ٦٦٨ – ٦٧٨.
- Addison, A. & Yankyera, G. (2015). An investigation into how female teachers Manage stress and teacher burnout: A case study of west Akim municipality of Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(10), 1-25.
- Allen, A. & Leary, M. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology, Compass* 4/2 (2010): 107–118, 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Barjoe, L. & Saenia, M. (2016). The effect of self-compassion training on self-Discrepancy of the married women referred to the family counseling centers in Naft Shahr County in Ahvaz. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 627-635.
- Barnard, L. & Curry, J. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/a0025754
- Bartels, M. (2015). Genetics of well-being and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and Meta-analysis of Heritability Studies. *Behav Genet*, 45(2): 137-156
- Burns, R. (2016). Psychological well-being, *Encyclopedia of Neuropsychology*. 1-8, doi 10.1007/978-981-287-080-3-251-1.
- Cuğ, F., (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality and orientation to happiness as predictors of subjective well-being among university students. *Doctor of Philosophy*, faculty of Education, Middle East Technical University.
- Dev, V.; Fernando, A. & Consedine, N. (2020). Self-Compassion as a stress moderator: Across-Sectional study of 1700 doctors, nurses, and

- medical students. *Journal of Mindfulness*, 11, 1170-1181. <https://doi.org/10.1007/s1267/-020-01325-6>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
 - Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2002). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. Oxford Handbooks Online. Retrieved 15 Jul. 2015, from: www.oxfordhandbooks.com
 - Ferguson, J.; Kowalski, C.; Mack, E. & Sabistion, M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 203-216.
 - Gilbert, P (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53. 6-41.
 - Gilbert. P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13,353-379.doi:10.1002/cpp.507
 - Adams, E. & Leary, R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120-1144. doi: 10.1521/jscp.2007.26.10.1120
 - Heizomi, H.; Allahverdi pour, H.; Hejazi, SB.; Jafarabadi, M. & shirazi, A. (2018). Factors associating perceived stress and psychological well-being among Iranian female adolescents. *International Journal of Depression and anxiety*, 1, 1-6.
 - Hormansyah, R. & Hidayah, N. (2018). Does self-compassion affect the stress on married women worker? , *Advances in Social Science Educational and Humanisties Research*, 304, 106-108.
 - Islahi, F. (2017). Women, work and stress: analyzing the liaison. *The international Journal of Indian psychology*, 5, 145-157. Doi: 10.25215/0501.055.
 - Janjani, P.; Hagnazari, L.; Keshavarzi, F. & Rai, A. (2017). The role of self-compassion factors in predicting the marital satisfaction of staff at Kermanshah University of medical sciences. *Middle East Journal of Family Medicine*, 17, 83-88.
 - Jeon, H.; Lee, K. & kwon, S. (2016). Investigation of structural relationships between social support, Self-compassion and subjective

- well-Bing in Korean Elite student athletes. *Psychological Reports*, 119 (1), 39-54.
- Kermene, M. (2016). A psychological study on stress among employed women and housewives and its management through progressive Muscular relaxation technique (PMRT) and mind fullness breathing. *Journal of psychology & psychotherapy*, 6-2-5. Doi: 10.4172/2161-0487.100027.
 - Khan, E.; Aqeel, A. & Riaz, M. (2014). Impact of job stress on job attitudes and life satisfaction in college lecturers. *Education Technology*, 4 (3), 270-273.
 - Lemyre, L. & Tessier, R. (2003). Measuring psychological stress: concept, model, and measurement instrument in primary care research. *Canadian Family physician Journal*, <http://www.researchgate.net/publication/:49,1159-11609065069>.
 - Meng, Q & Wang, G. (2018). A research on sources of university faculty occupational stress: a Chinese case study. *Psychological Research and Behavior Management*, 11, 597-605 Doi. <https://doiaorg/10.2147/PRBM.S187295>.
 - Nagaraju, B. & H.P Nandini (2013). Stress in women employee; a study on influence of age reference to insurance sector. *IOSR Journal of Busines and Managemer*, 12, 60-68. www.iosrjournal.org.
 - Neff, K. & Mcgehee, p. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adult. *Self and Identity Journal*, 9(3), 225-240.
 - Neff, K. & Pittman, M. (2010) Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity Journal*, 9, 225-240.
 - Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
 - Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
 - Neff, k.& Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
 - Neff, K., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 4, 263-287.doi:10.1080/13576500444000317

- Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- O. Strizhitskaya; M. Petrash; S. Saveny sheva; I. Murtazina. & L. Golovey (2019). Perceived stress and psychological well-Being: the role of the emotional stability. *The European proceedings of Social and Behavioural Science*, 155-162. <https://dx.doi.org/10.15405/eps.2019.02.18>.
- Pires,F.; Lacerda,S.; Balardin, J.; Portes, B.; Tobo, P.; Barrichello, C.; Jr, E.& Kozasa, E. (2018). Self-compassion is associated with less stress, depression, and greater attention and brain response to affective stimuli in women managers. *BMC Women's Health*, doi. 10.1186/s12905-018-0685-y
- Quiros, H. & Gemora, R. (2016). Causes and effects of stress among faculty members in a state university. *Asia pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 4 (1). 18-27.
- Ryff, C. & singer, B. (1988). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Ryff, C. & singer, B. (1996). Psychological well-Being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well – Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719 – 727.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudemonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1), 10-28.
- Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (4), 719-727.
- Selye, H. (1996). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Sersic, D. & Sliskovic, A. (2011) work stress among university teachers: gender and position differences. *Arh Hig Rada toksikol*, 62.299-307 doi: 10.2478/1000 4-125462-2011-2135.

- Sumra, M. & Schillaci, M. (2015). Stress and the multiple-role woman: Taking a closer look at the "superwoman." *PLOS ONE*, 10(3), 1–24.
- Tandler, N.; Kirkcaldy, B.; Petersen, L. & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in teaching profession?. *Minerva Psichiatrica*, 60(1), 51-59. DOI: 10.23736/S0391-1772.19.01998-8
- Tripathi, P. & Bhattacharjee, S. (2012). A study on psychological stress of working women. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2, 434-445.
- Veena, G.; Pushpalatha, K. & Mallaiah T. (2016) professional stress among faculty members of Mangalore University: A study. *International Journal of scientific research and management* 4-4279-4286.
- Winefield, H.; Gill, T.; Taylor, A. & Pilkington (2012). psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychological Well-Being Journal*, 1-14 <http://www.psywb.com/content/content/2/1/3>
- Wu, x.; Li, Y.; Yao, Y.; Luo, X.; He, X. & Yin, W. (2018) Development of construction workers job stress scale to study and relationship between job stress and safety behavior: An empirical study in Beijing. *International Journal of Environmental Research and public Health*, 15, 1-12, doi: 10.3390/ijerph15112409.