



NATIONAL CENTER FOR EDUCATIONAL
RESEARCH AND DEVELOPMENT

قياس مستويات الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة

إعداد

دكتور / محمد يحيى ناصف

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
رئيس شعبة بحوث المعلومات التربوية
بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية

الناشر

المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة

جمهورية مصر العربية يناير ٢٠١٦ م

قياس مستويات الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة

ملخص البحث

هَدَفَ البحث تعرف مستوى الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وكذلك تعرف الفروق في الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة، وكذلك تعرف الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان الفيسبوك، كذلك تحديد العلاقة بين الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان الفيسبوك، واستخدام الشفقة بالنفس كمنبئ بالأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وتكونت عينة البحث الكلية من [٥٨٩] طالباً وطالبة تم اختيارهم من كليات التربية، وكلية البنات جامعة عين شمس، وتم تقسيمها إلى عينة البحث الاستطلاعية عددها [٨٧] طالباً وطالبة، وعينة البحث نهائية عددها [٥٠٢] طالباً وطالبة منهم [٢٣٢] من الذكور، و[٢٧٠] من الإناث، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالنفس، ومقياس الأمان الاجتماعي، ومقياس التوجه الإيجابي للحياة، ومقياس إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك [ترجمة وتقنين الباحث]. كما استخدم البحث الأساليب الإحصائية التالية: التحليل العاملي التوكيدي، وتحليل المسار باستخدام برنامج Lisrel 8.80، اختبار "ت"، ومعامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل التباين الأحادي One-way ANOVA باستخدام SPSS.V.20 وأظهرت النتائج حصول طلاب الجامعة على مستوى متوسط من

الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي وإدمان الفيسبوك، ومستوى منخفض من التوجه الإيجابي نحو الحياة. و وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي، ومتوسطي، و مرتفعي الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك لصالح الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة. كما أسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً بين عوامل الشفقة بالنفس الإيجابية [اللفظ بالنفس. الإنسانية العامة. اليقظة العقلية] والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، ومعاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً مع إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وأظهرت النتائج وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين عوامل الشفقة بالنفس السلبية [محاكمة الذات. العزلة. الإفراط في تقدير الأمور]، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، ومعاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً مع إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [0,01] بين منخفضي، ومرتفعي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان الفيسبوك لصالح الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية. كذلك أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بشعور طلاب الجامعة بالأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة من خلال عوامل الشفقة بالنفس، فيما عدا عامل الإنسانية العامة أو المشتركة، وإمكانية التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك من خلال عوامل الشفقة بالنفس [محاكمة الذات. العزلة. اليقظة العقلية] فيما عدا عوامل [الإنسانية العامة. اللفظ بالنفس. الإفراط في تقدير الأمور] فكانت غير قادرة على التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.

قياس مستويات الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي للحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة

إعداد

د . محمد يحيى ناصف

مقدمة :

يُعد مفهوم الشفقة بالنفس بمثابة القلب النابض لليقظة العقلية *Heart of mindfulness* وهو قناة التواصل الدافئة التي تمد الإنسان بالحنو في أثناء اللحظات، والمواقف الصعبة التي يمر بها، فالشفقة بالنفس تُعد من المهارات المكتسبة التي يمكن للفرد اكتسابها، وهناك الكثير من الأدلة التجريبية التي تُشير إلى أن الشفقة بالنفس تؤثر في الجهاز المناعي *Immune system* للإنسان فتكسبه القوة، وفي الجهاز العصبي *Neuro-physiological system* فتكسبه الطمأنينة، حيث انبثق عن مفهوم الشفقة بالنفس اتجاهاً جديداً في العلاج النفسي سُمي بالعلاج المرتكز على الشفقة *Compassion-focused therapy (CFT)* وهو مدخل متكامل يقوم على إحداث التنظيم الوجداني للعواطف هو مدخل متعدد لأنه يقوم على إحداث التكامل بين مجموعة من العلوم مثل: علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس النمو وعلم الأعصاب، وتهدف هذه النظرية إلى إحلال المفاهيم التي سببت المعاناة بمفاهيم تسبب للنفس الراحة والطمأنينة مثل: استبدال مفهوم النقد الذاتي *Self-criticism* بالشفقة أو اللطف بالنفس *Self-kindness*، حيث تشير نتائج الدراسات التجريبية إلى أن الشفقة بالنفس تدعم النفس البشرية وتؤدي إلى

تنمية وتطوير نظام الأمان الاجتماعي Social safeness system لدى الإنسان
(Castilho,2015,22-27).

وتُشير دراسة كيلبي وآخرين (Kelly et al.,2010,727-755) إلى أن الشفقة
بالنفس تُعد تعزيزاً للدور التكيفي للفرد في الحياة، لأنها تعمل على توفير منطقة
خالية من الاضطرابات الوجدانية Emotional distress داخل نفس الفرد، لذا فقد
عملت الموجة الثالثة من العلاجات السلوكية المعرفية على تبني مدخل العلاج
المرتكز على الشفقة بالنفس واعتباره مدخلاً مهماً في العمليات العلاجية (Azizi et
al.,2013,17)، وتشير الأدبيات مثل دراسة (Desbordes et al., 2012, 292;
Jazaieri et al., 2013, 1113; Weng et al.,2013, 1171) إلى أن تدريب
الطلاب على الشفقة بالنفس له العديد من الفوائد النفسية والفسولوجية، بينما تشير
دراسة (Hoffmann, Grossman, & Hinton, 2011, 1126)، ودراسة
(Braehler et al.,2013, 119) إلى أن تدريب الطلاب على الشفقة بالنفس له
العديد من الفوائد التطبيقية خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من الصعوبات الصحية
والعقلية.

ومما لا شك فيه أن هذه الفترة من هذا العقد تشهد اهتمامات بالبحث في
مفهوم الشفقة بالنفس حتى وصل عدد الدراسات إلى أكثر من [٢٠٠] دراسة في
المجلات العلمية منذ عام [٢٠٠٣] وحتى الآن، حيث اهتمت هذه الدراسات بتحديد
طبيعة المفهوم وكيفية قياسه (Neff&Pahm,2013,3). وعلى الرغم من أن مفهوم
الشفقة بالنفس من المفاهيم التي تم مناقشتها في الآونة الأخيرة في الفلسفة الشرقية،
وفي أدبيات علم النفس، وطبقاً لرؤية نيف Neff فإن الشفقة بالنفس تتطلب انفتاح
الفرد على ذاته والتحرك نحو جوانب المعاناة فيها من خلال تقديم الرعاية والشفقة

لها، وفهم الاتجاهات السلبية المسببة لجوانب القصور أو الفشل، وإدراك أن خبراته ما هي إلا جزء من التجربة الإنسانية العامة (Neff, 2003a, 224)، ويُعد مفهوم الشفقة بالنفس من المفاهيم الجديدة التي تستخدم في مجالات علم النفس الاجتماعي التي تحظى بقدر كبير من الاهتمام في السنوات الأخيرة من هذا العقد، فأولئك الذين يتمتعون بمستويات عالية من الشفقة بالنفس تجدهم يقدمون على علاج أنفسهم بأنفسهم من خلال الشفقة بذواتهم عندما يمرون بتجارب غير سارة أو أحداث سلبية (Allen&Leary,2010,107-118).

وقد أولت الثقافة العربية والغربية على السواء اهتماماً كبيراً بتوجيه باب الشفقة إلى الآخرين أكثر من توجيهها إلى الذات، فعندما يقع الفرد في الفشل فقد يوجه لنفسه النقد الذاتي بلغة داخلية قاسية أو جارحة أو محرجة في الوقت الذي عليه أن يكون فاهماً لذاته وداعماً لها وأن حواراته مع نفسه يجب أن تكون لطيفة ومشجعة وليست قاسية أو محقرة وأنه لا يعطي لنفسه التعاطف الذي يعطيه لصديقه عندما تواجهه نفس الظروف التي واجهته، ومن ثم فإن الفرد مطالب جاهداً بأن يقدم لنفسه المشاعر الدافئة التي تساعد في تخطي عقبات الفشل أو أوجه القصور أو الصعوبات (Neff & Dahm,2013,4).

ولقد أوضحت نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Neff,2009,225-240) ودراسة (Yarnell & Neff,2013,146-195) ودراسة (Neff,Rude & Kirk,2007,908-916) ودراسة (Neff,2003a,223-250) أن الجوانب الإيجابية للشفقة بالنفس مثل: اللطف بالنفس والإنسانية العامة واليقظة العقلية ترتبط بالطمأنينة أو السعادة الوجدانية emotional well-being التي تتم في إطار العلاقات الشخصية، وهذه النتائج تُشير إلى أن الشفقة بالنفس ترتبط بقدرة الفرد على التوافق الاجتماعي، وبقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين

وبالقرباية الاجتماعية social relatedness، هذا بالإضافة إلى ارتباط الشفقة بالنفس بالدعم الاجتماعي Social support والأمان الاجتماعي، كما أوضحت نتائج دراسة وآخرين (Akin et al.,2011) ودراسة (Neff et al.,2007,139-154) إلى أن الطلاب مرتفعي الشفقة بالنفس يدركون أنهم أكثر وجدانية Affectionate ودافئ Warm وتروي Considerate من أقرانهم، هذا إلى جانب تمتعهم بالشفقة الذاتية العالية، وبالإنسانية العامة أو المشتركة وبالثقة الذاتية تجاه أنفسهم؛ مما يساعدهم في تحقيق مستوى مرتفع من الأمان الاجتماعي، لأنه من المحتمل أنهم سوف يكونون أقل قلقاً فيما يتعلق بانطباعاتهم التي سجلوها عن الآخرين، التي قد تقودهم إلى عدم تبني سلوكيات الخجل أو الانسحاب في المواقف الاجتماعية.

وتوصلت دراسة (Kelly et al.,2016,157) إلى وجود علاقة بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة الذاتية والأمان الاجتماعي لصالح مرتفعي الشفقة الذاتية وأن الدفاء العاطفي الذي يتعرض له الأبناء من جانب الآباء والأمهات يعزز من قدرتهم على الشفقة بالنفس وأن مرورهم بالتجارب الوجدانية الدافئة في الفترات المبكرة من حياتهم تؤثر في قدراتهم على الشفقة الذاتية وفي إدراكهم لمفهوم الشفقة بالنفس عندما يصلون إلى المرحلة الجامعية، وأوضحت نتائج دراسة أكين وأكين (Akin & Akin,2015,2146-7463) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين [الطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية] والأمان الاجتماعي، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين [محاكمة الذات، العزلة، الإفراط في تقدير الأمور] والأمان الاجتماعي، وأوضحت النتائج أن عوامل الشفقة بالنفس يمكنها التنبؤ [٢٨٪] من التباين الكلي في الأمان الاجتماعي.

كما توصل كيلبي وآخرون (Kelly et al.,2012,815-826) إلى أن طلاب الجامعة الذين يعانون من مستويات اضطرابات وقلق اجتماعي أقل من أقرانهم الأسوياء في مستويات الشفقة بالنفس، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العمر ومستويات الشفقة بالنفس لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين العمر ومستويات الشفقة بالنفس لدى عينة الأفراد الذين لا يعانون من قلق اجتماعي، وأسفرت نتائج دراسة (Cunha et al.,2013,1-1) عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكريات القائمة على الدفء والأمان في مرحلة الطفولة المبكرة والشفقة بالنفس وأن عوامل الشفقة بالنفس يمكنها التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين، وأن مشاعر الأمن والدفء *Feelings of warmth and safeness* ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالشفقة بالنفس في مرحلة المراهقة.

وأشارت نتائج دراسة (Akin & Akin,2015,43-49) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض مكونات الشفقة بالنفس مثل: اللطف بالنفس، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والتوجه الإيجابي للحياة وعن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين بعض عوامل الشفقة بالنفس مثل : محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور، والتوجه الإيجابي للحياة وأن العوامل الموجبة في الشفقة بالنفس عليها التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة وأنها قادرة على تفسير [٤٧٪] من التباين الموجود في التوجه الإيجابي للحياة، وتوصلت نتائج دراسة (Akin & Akin,2015,11) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين [اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية] وفاعلية الذات الاجتماعية، وعن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين (محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في تقدير الأمور) وفاعلية الذات الاجتماعية وأن الشفقة بالنفس

يمكنها تفسير [٥٨٪] من التباين الموجود في متغير فاعلية الذات الاجتماعية وفي التوجه الإيجابي نحو الحياة.

وقام (Satici, Uysal & Akin, 2013, 85) بتحري العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والشفقة بالنفس باستخدام مدخل نموذج المعادلة البنائية A structural Equation وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض عوامل الشفقة بالنفس مثل: اللطف بالنفس، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية] وعن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين محاكمة الذات، العزلة، الإفراط في تقدير الأمور] ومقياس التوجه الإيجابي للحياة، وأن عوامل اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية] يمكنها التنبؤ بالتوجه الإيجابي لطلاب نحو الحياة Flourishing، وتوصلت نتائج دراسة (Bluth & Blanton, 2015, 219) إلى أن الإناث الأكبر سنا كانت لديهن شفقة بالنفس منخفضة Lower self compassion عن الذكور الكبار، كما أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين كل عوامل الشفقة بالنفس وكل من عوامل الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائياً بين كل عوامل الشفقة بالنفس مثل: محاكمة الذات، والعزلة والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السالبة.

كما أظهرت نتائج دراسة (Iskender & Akin, 2011, 215) وجود علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائياً بين إدمان الفيسبوك وبعض عوامل الشفقة بالنفس مثل [اللطف بالنفس، الإنسانية العامة، واليقظة العقلية]، وأن بعد اللطف بالنفس، اليقظة العقلية يمكنهما التنبؤ سلباً بإدمان الطلاب في الجامعة بالفيسبوك، كما

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه مع عوامل الشفقة بالنفس [محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور] وإدمان الفيسبوك، ويسبب إدمان الفيسبوك الكثير من الآثار السلبية على الجوانب النفسية للفرد تتمثل في التوجه غير الإيجابي نحو الحياة والاكئاب، والكثير من الآثار السلبية على الجوانب الاجتماعية مثل: الانخفاض في القيام بالأدوار المفترض منه القيام بها داخل الأسرة، والانخفاض في درجات الأمان الاجتماعي وفي الشعور بالرضا عن الحياة Life satisfaction، والانحسار في حجم دائرة العلاقات الاجتماعية، كما يسبب إدمان الفيسبوك الكثير من الآثار الإيجابية التي تعود بالنفع على الجوانب النفسية والاجتماعي للطلاب، فهو يقلل من شعور الفرد بالاكئاب (Yen,Ko,et al.,2007,93) كما يحد من شعور الفرد بالوحدة Loneliness، ومن الانخفاض في تقدير الذات Lower self-esteem، ومن الفقر في الصحة العقلية، والمساهمة في تدعيم الضبط الأكاديمي الخارجي (Iskender & Akin,2010,215-221)، ومن الحد من الصراع الذي قد ينشأ بين الآباء والمراهقين.

وفي ضوء ما سبق يتضح . في حدود علم الباحث . عدم وجود دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة الحالية إلى جانب التناقض الموجود بين نتائج بعض الدراسات.

مشكلة البحث:

- مما تقدم تتلخص مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة التالية:
- ما مستوى الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟
 - هل توجد فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي للحياة وإدمان الفيسبوك؟

- هل توجد بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
- هل يمكن التنبؤ بشعور طلاب وطالبات الجامعة بالأمان الاجتماعي من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟
- هل يمكن التنبؤ بالمنظور الإيجابي لطلاب وطالبات الجامعة نحو الحياة من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟
- هل يمكن التنبؤ بإدمان طلاب وطالبات الجامعة الفيسبوك من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تعرف مستوى الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية؟
- البحث عن وجود فروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي للحياة وإدمان الفيسبوك؟
- البحث عن فروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب الجامعة؟

- إيجاد العلاقة بين الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى طلاب وطالبات الجامعة؟
- التنبؤ بشعور طلاب وطالبات الجامعة بالأمان الاجتماعي من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟
- التنبؤ بالمنظور الإيجابي لطلاب وطالبات الجامعة نحو الحياة من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟
- التنبؤ بإدمان طلاب وطالبات الجامعة الفيسبوك من خلال عوامل الشفقة بالنفس؟

أهمية البحث:

للبحث جانبان من الأهمية هما:

الأهمية النظرية : وتتمثل في:

- تعرف مفهوم الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك فهي من المفاهيم التي تتسم بالحدثة النسبية في البيئة العربية.
- تزويد المكتبة العربية ببعض المقاييس من خلال تعريب وتقنين مقاييس [الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وإدمان الفيسبوك] لاستخدامها في البيئة العربية في البحوث والدراسات المستقبلية.

الأهمية التطبيقية:

- استخدام عوامل الشفقة بالنفس في التنبؤ بالأمان الاجتماعي، بالمنظور الإيجابي للطلاب نحو الحياة، وفي التنبؤ بإدمان الطلاب للفيسبوك

- مساعدة المهتمين في مجال التعليم في وضع البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية لتوجيه طاقات الطلاب واستخدامها الاستخدام الأمثل لخدمة المجتمع فالطلاب هم لسان الأمة الناطق وعقلها المفكر ويدها البانية.

مصطلحات البحث:

١. **الشفقة بالنفس** Self Compassion: يقصد بها " تعامل الفرد بالرأفة والشفقة مع نفسه عندما تواجه صعوبات عن طريق تبني المدخل الوسطى كطريق لفهم طبيعة هذه الصعوبات أو مجابهة هذه التحديات الحياتية التي تواجهه" (Neff et al.,2007,139-154).

ويرى الباحث أن الشفقة بالنفس تعني توجيه الفرد تعاطفه نحو نفسه أو نحو الآخرين عند المرور بالمشكلات أو بالتجارب أو المواقف الضاغطة أو مواجهة أوجه القصور أو الضعف في جوانب شخصيته، التي تسبب له المعاناة أو الألم النفسي أو الوجداني أو الجسدي.

ويعرف مفهوم الشفقة بالنفس إجرائياً: بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالنفس.

٢. **الأمان الاجتماعي** Social safeness: يُعرف الأمان الاجتماعي بأنه " إدراك الفرد ومعرفته وخبرته بعالمه الاجتماعي على أنه عالم آمن ودافئ وهادئ وأن هناك علاقات اجتماعية تتسم بمشاعر الانتماء Belonging والقبول Acceptance، والدفع Warmth بينه وبين الآخرين، مما يحقق للفرد الصحة والطمأنينة والسعادة (Gilbert et at.,2009,22).

ويعرف مفهوم الأمان الاجتماعي إجرائياً: بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأمان الاجتماعي.

٣. التوجه الإيجابي نحو الحياة Flourishing: يقصد به الأداء أو الأدوار أو التوظيف الأمثل Optimal functioning التي يقوم بها الفرد أو الجماعة بهدف اختبار العواطف الإيجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين أو فهم المعنى في المواقف المقدمة أو القدرة على الإنجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الإيجابي نحو الحياة (Satici, Uysal & Akin,2013,86).

ويعرف مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة إجرائياً: بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

٤. إدمان الفيسبوك: بدأ مصطلح إدمان الفيسبوك يلوح في أفق البحث العلمي عام (٢٠١٢) على يد بيرجن Bergen، حيث قام بوضع مقياس لقياس إدمان الفيسبوك، ثم قام إندروسن Andreaessen وزملاؤه بتطوير هذا المقياس، ثم قام جريفيث (Griffiths, 2012) بتعريف إدمان الفيسبوك على أنه استخدام الطلاب للفيسبوك في أدوار غير اجتماعية وبصورة مفرطة excessive من خلال موقع الفيسبوك على شبكات التواصل الاجتماعي على غير الاستخدام العادي الذي يتضمن قيام الطلاب بإرسال رسائل إلى الأصدقاء messaging friends، أو ممارسة الألعاب، أو التفاعل مع الأصدقاء على أساس المصالح والاهتمامات المشتركة

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه عبارة عن مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس إدمان الفيسبوك".

الإطار النظري للبحث:

أولاً: الشفقة بالنفس Self- Compassion:

تُعرف الشفقة بالنفس بأنها عبارة عن اليقظة العقلية للفرد التي هي شكل من أشكال الوعي بالخبرات اللحظية الحاضرة Present-moment experiences التي تتضمن العواطف والمعارف والأحاسيس الجسدية علاوة على المؤشرات الخارجية مثل الضوء أو الصوت أو الروائح ، و يُعرف نيف وماكجيهي (Neff & McGehee,2009,225) الشفقة بالنفس بأنها وسيلة من وسائل التكيف يستخدمها الفرد عندما يواجه تهديدات تتعلق بقدرته على مواجهة أوجه القصور في جوانب شخصيته أو مواجهة المشكلات الحياتية. ويعرف جوتز وآخرون الشفقة بالنفس بأنها عبارة عن " حساسية الفرد تجاه تجارب المعاناة التي مر بها إلى جانب امتلاك الفرد للرغبة العميقة النابعة من داخله لتخفيف حدة المعاناة (Goetz et al.,2010, 315). ويُعرف مفهوم الشفقة بالنفس بأنه عبارة عن " ميل الفرد للتحرك نحو جوانب المعاناة داخل ذاته، وإدراك أن تجربته الإنسانية ما هي إلا جزء من التجارب الإنسانية عامة والانفتاح على التجارب التي مر بها يمكن أن يتم بمزيد من الرعاية والشفقة على ذاته، بدلاً من توجيه الأحكام القاسية، واللوم الذاتي Self-blame لنفسه، ويعرف جير مير و نيف (Germer & Neff,2013,1-12) الشفقة بالنفس بأنها " وعي الفرد العميق Intimate awareness بمعاناته النفسية أو المعاناة التي مر بها الآخرين ورغبته الدائمة في تخفيف هذه المعاناة سواء عن نفسه أو عن الآخرين.

ويُعد مفهوم اللطف بالنفس من المفاهيم التي اقترحها نيف Neff عام (٢٠٠٣) كمفهوم بديل يعبر عن اتجاه الفرد الرحيم نحو نفسه عند مروره ببعض

المواجهات الصعبة أو في أثناء الشعور بالمعاناة أو المرور ببعض التجارب الفاشلة التي قد تعتري كل الناس ويحتاج الفرد آنذاك إلى الشفقة بذاته وعدم جلدتها (Neff,2003a,b,85)، (Neff,Kirk patrick & Rude,2007,139).

لقد حاول نيف النظر إليه على أنه مفهوم ثلاثي العوامل يمثل البعد الأول اللطف أو اللطف بالنفس *Self kindness* في مقابل محاكمة الذات *Self-Judgment*، وهذا البعد يتطلب من الفرد القدرة على معالجة نفسه ومحاولة فهمها ورعايتها، وعدم إصدار أحكام ذاتية قاسية *Harsh self-Judgment*، وتوفير الدفء الذاتي لنفسه بدلاً من جلد الذات أو توجيه اللوم لها أو التقليل من الألام التي يشعر بها أو عدم تقدير المعاناة التي يشعر بها بدقة (Neff et al.,2007,908). أما البعد الثاني فيتمثل في الإنسانية المشتركة أو العامة *Common humanity* في مقابل العزلة *Isolation*، وهذا البعد يتطلب من الفرد القدرة على معرفة أن أوجه القصور في الشخصية الإنسانية تُعد من الجوانب المشتركة بين البشر عامة، بدلاً من شعور الفرد بالعزلة والإخفاق، فالأفراد الذين يشعرون بالإنسانية المشتركة تجدهم يدركون أن التجارب السارة أو المؤلمة لا يسأل عنها الشخص نفسه، وإنما يسأل عنها جميع بني البشر فكل البشر قد جبلوا على النقصان (Neff,2009,225) *All imperfect humans are*.

أما البعد الثالث فيتمثل في اليقظة العقلانية *Mindfulness* في مقابل الإفراط في تحديد الهوية *Over-identification* ويتضمن هذا البعد حالة الوعي المتوازن للفرد بمشاعره وأفكاره دون إفراط *Exaggerating* أو تفريط *Avoiding*، وهذه العوامل الثلاثة للشفقة بالنفس على المستوى النظري للمفهوم تمتزج معاً وتتفاعل بطريقة تبادلية لتشكل لنا إطار للرأفة الذاتية للعقل. فإذا تسامح الأفراد مع أنفسهم تجاه التجارب غير سارة أو المؤلمة أو الفاشلة التي مروا بها، وتقادوا القيام بعمليات القمع

لمشاعرهم وأفكارهم، فإنهم بذلك يدركون أن جميع البشر يتسمون بالنقصان ولا يمكنهم أن يقوموا بعملية جلد للذات (Neff, Hsieh & Dejjterat, 2005).
لقد أوضحت الأدبيات الحديثة أن اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالنتائج الصحية النفسية Psychological healthy outcomes مثل الأنماط المعرفية Cognitive patterns والإنجاز Achievement أو التحصيل، الروابط الاجتماعية Social connections، حيث أوضحت نتائج دراسة أكين (Akin, 2008a) أن اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالسعادة النفسية Psychological well-being، كما أوضحت نتائج دراسة نيف (Neff, 2003b) أن اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضاً عن الحياة، والترابطات الاجتماعية.
في حين أوضحت نتائج دراسة (Baker & McNulty, 2011) ودراسة (Neff, Rude & Kirk Patrick, 2007, 908) أن اللطف بالنفس يرتبط بمجموعة من السمات الإيجابية للشخصية مثل: التأمل Reflective، والحكمة الوجدانية Affective wisdom، والمبادرة الشخصية Personal initiative، والاستكشاف Exploration، والتعاؤل Optimism، والانبساط Extraversion، والقبول Agreeableness، الضمير الذاتي Conscientiousness. وتوصلت دراسة (Neff, 2003a, 223) إلى أن اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالعلاقات الاجتماعية Social relationship، والذكاء الوجداني Emotional intelligence، وتقرير المصير Self-determination.

وأوضحت نتائج دراسة (Akin, 2008b) أن اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمدخل التعلم القائم على الأهداف Learning-approach goals في حين أسفرت نتائج دراسة (Akin, Kayis & Satici, 2011) عن وجود علاقة بين اللطف

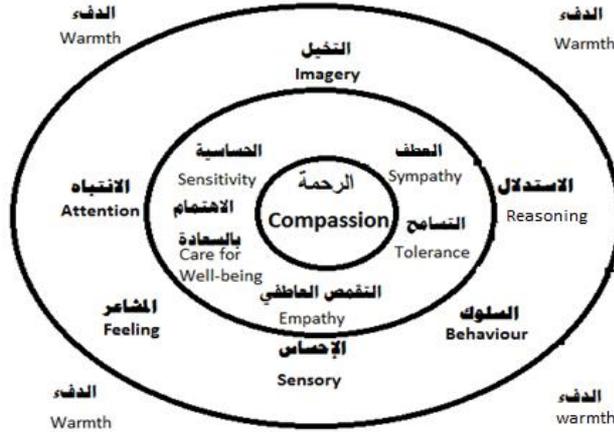
بالنفس والدعم الاجتماعي Social support. كما أوضحت نتائج دراسة (Akin & Eroglu,2013) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين اللطف بالنفس والعلاقات المترابطة والبناء النفسي للفرد، وعلى الجانب الآخر أوضحت مجموعة من الأدبيات والدراسات السابقة أن مفهوم اللطف بالنفس يرتبط ارتباطاً سلبياً بمجموعة من المتغيرات التي تقوم على السلوك المنقاد Submissive behavior.

ففي البحث الذي قام بها (Akin,2009) أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين عوامل الشفقة بالنفس المتمثلة في اللطف بالنفس والاكنتاب Depression، والقلق Anxiety، والاجترار Rumination، والقمع Suppression. أما دراسة أكين (Akin,2010a, 107) فقد أوضحت وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين عوامل الشفقة بالنفس المتمثلة في اللطف بالنفس والتشوهات المعرفية الشخصية Interpersonal cognitive distortions، والقلق الاجتماعي Social anxiety، وعلاقة إيجابية بين عوامل الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي.

وأوضحت دراسة ويرنر وآخرين (Werner et al.,2012, 543) وجود علاقة سالبة بين عوامل الشفقة بالنفس المتمثلة في اللطف بالنفس ومدخل الأداء القائم على الأهداف، كما أسفرت نتائج دراسة اسكندر وأكين (Iskender & Akin,2011, 215) عن وجود علاقة سالبة بين عوامل الشفقة بالنفس المتمثلة في اللطف بالنفس وإدمان الفيسبوك.

أما دراسة (Neff, Kirk Patrick & Rude,2007, 139) فقد أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين عوامل الشفقة بالنفس المتمثلة في اللطف

بالنفس والنرجسية Neuroticism، و للشفقة بالنفس العديد من الموصفات يوضحها جيلبرت (٢٠١٤) في الشكل [١] التالي:

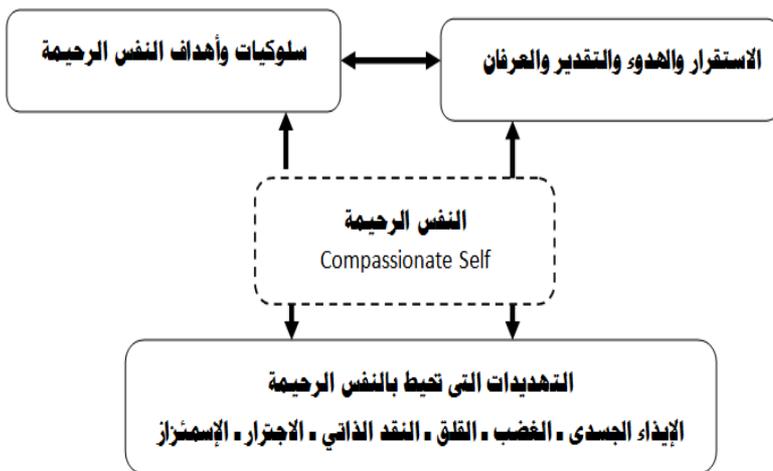


شكل [١]

يوضح موصفات الشفقة بالنفس من منظور جيلبرت

يتضح من الشكل [١] أن الشفقة بالنفس هي تلك النفس التي تتطلب من الفرد اكتساب مجموعة من المهارات مثل: التصور أو التخيل، والانتباه، والمشاعر، والإحساس، والاستدلال في تحقيق السعادة والطمأنينة والتسامح والتعاطف والتقمص العاطفي، والحساسية، وعدم التسرع عند إصدار الأحكام، فالشفقة بالنفس تتطلب من الفرد القيام بتنظيم مجموعة من العمليات الداخلية التي تحقق له الهدوء والاستقرار وتشعره بالتقدير والعرفان، وأن هناك الكثير من السلوكيات التي باتت تهدد الشفقة

بالنفس مثل: الإيذاء النفسي أو البدني، والغضب، والقلق، والنقد الذاتي الجارح، والاشتمزاز، والاجترار، والشكل التالي [٢] يوضح ذلك:



شكل [٢]

العمليات الداخلية المنظمة داخلياً التي تقوم عليها الشفقة بالنفس

(Gilbert, 2014, 30)

يوضح الشكل [٢] أن الشفقة بالنفس هي النفس التي تقود صاحبها إلى القيام بالسلوكيات العملية والمنظمة داخلياً وهي النفس التي تقود صاحبها إلى الاستقرار والهدوء والتقدير والعرفان، والنفس التي تتأى بصاحبها عن إحداث الإيذاء البدني أو الوجداني أو الغضب أو القلق أو الاجترار أو الاشتمزاز أو النقد الذاتي.

ثانياً: الأمان الاجتماعي: Social safeness : يرى هيوت وداوسون (Huitt&Dawson, 2011) أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وأن الأنظمة الاجتماعية هي أكثر تعقيداً من الأنظمة الأخرى الحاكمة لبقية الكائنات الحية، وأن الأمان في العلاقات الاجتماعية له وقع وتأثير إيجابي على معتقدات Beliefs،

وقيم Values، وتفضيلات Preferences واختيارات Choices الفرد (Kurz, Linden & Sheehy, 2007)، وتشير الأدبيات إلى أن الطلاب اللذين يفتقرون إلى الأمان الاجتماعي غالباً ما تعترضهم الكثير من المشكلات السلوكية مثل: عدم الثقة في الآخرين، والشعور بالخوف منهم، حيث كشفت نتائج دراسة جيليت وآخرين (Gillath et al., 2005, 121) ودراسة جيلبرت وآخرين (Gilbert et al., 2009) (135) أن الطلاب اللذين يتوافر لديهم مشاعر الأمان الاجتماعي غالباً ما يكون لديهم دافعية قائمة على التعاطف، والشفقة سواء بالنفس أو بالآخرين مقارنة بالأفراد اللذين لم تتوافر لديهم مشاعر الأمان الاجتماعي. كما أوضحت نتائج دراسة كيلي وآخرون (Kelly et al., 2012, 815) أن الأمان الاجتماعي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بتقدير الذات، والمودة المتينة Secure attachment، ويرتبط الأمان الاجتماعي ارتباطاً سلبياً بالنقد الذاتي Self-Criticism، وبالمودة المزيفة Preoccupied attachment، وبالمودة الخائفة Fearful attachment، وبالتعليقات المرفوضة Dismissing attachment، بالاكئاب Depression، وبالسمات المرتبطة بجنون العظمة Paranoid traits، وبالسمات المرتبطة بالشخصية الحدية Borderline traits، كما تشير الأدبيات إلى أن مشاعر الشفقة بالنفس قد تؤدي إلى شعور الفرد بالأمان الاجتماعي والهدوء وبالتالي تحقيق الطمأنينة والراحة النفسية، في حين أن غيابها غالباً ما يسبب للفرد الكثير من المشكلات النفسية والجسدية (Cozzolino, Snyder, 2008, 1420) علاوة على ذلك فإن الأفراد اللذين يفتقرون إلى الأمان الاجتماعي Socially insecure أو يعانون من التضيق على حياتهم الاجتماعية Restricted social live، أو لديهم مشكلات متعلقة بممارسة الأنشطة الاجتماعية،

يميلون إلى استخدام الفيسبوك بصورة دائمة تصل إلى الإدمان (Griffiths,2000, 211).

ثالثاً: التوجه الإيجابي نحو الحياة Flourishing :

يرى سليجمان (Seligman,2011) أن مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة يتمثل في: امتلاك الفرد لمجموعة من العواطف الإيجابية والمشاركة أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والقدرة على إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين، وامتلاك معان جيدة وإيجابية عن الحياة، والقدرة على الإنجاز، كما يرى كيبس (Keyes,2002,207-222) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة عبارة عن قدرة الفرد على تكوين وبناء مجموعة من المشاعر الإيجابية Positive emotion، والقيام بالأدوار الإيجابية، واستطاع كيبس (Keyes, 2007,95-108)، وبستر (Webster,2009,1-2) تحديد أهم السمات المميزة للأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة، فهم يتسمون بالبهجة، والاهتمام بالحياة، والروح المعنوية الجيدة، والسعادة ، والهدوء ، السلمية، والبهجة بالحياة، والخلو من الأمراض المزمنة Chronic illness، وهو الأقل في الإقدام على مخاطر الانتحار Reduced suicide risk، والعمل الزائد ، والإنتاجية، والاستعداد.

وحاولت العديد من الدراسات في العلوم الاجتماعية مثل: دراسة (Huppert 207, 2002, Keyes)، و دراسة (1-50, 2010, Younkings)، ودراسة (Huppert 209, 2009, So & So) البحث عن العوامل المسؤولة عن جعل حياة الإنسان سعيدة، حيث حاول سليجمان وهو من رواد علم النفس الإيجابي تطوير هذه العوامل التي تسمح للمجتمعات أن تزدهر وللأفراد أن تعيش في سعادة، حيث اهتم "سليجمان" بتعرف مستويات السعادة والازدهار على مستوى الفرد أو الجماعة، وأن التوجه الإيجابي نحو الحياة من وجهة نظر الفرد يتضمن التركيز على السعادة والطمأنينة الوجدانية،

والنفسية، والاجتماعية Emotional, psychological and Social well-being، ويمكن أن يتجسد في خبرات الفرد الجيدة والمستمرة مدى الحياة. لقد أوضحت الأدبيات مثل دراسة (Catalino & Fredrickson,2011, 938) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه حياته يرتبط بما يتمتع به من يقظة عقلية Mindfulness، وتفاعل وجداني إيجابي Positive emotional reactivity، بينما أوضحت نتائج دراسة (Telef,2011, 5) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه حياته يرتبط بقدرة على تحقيق الضبط البيئي Environmental control، تحقيق النمو الشخصي Personal development، وإقامة العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والقدرة على تحقيق أهدافه أو أغراضه في الحياة. كما أوضحت نتائج دراسة (Ouweneel et al.,2011, 142) أن منظور الفرد الإيجابي تجاه الحياة يرتبط بالانخراط الجاد والمستمر في الدراسة، في حين أوضحت نتائج دراسة هويل (Howell,2009, 1-13) أنه يرتبط بقدرة الفرد على ضبط ذاته. وأشارت دراسة ديل وآخرين (Diehl et al.,2011) إلى أن الأفراد ذوي التوجه الإيجابي نحو الحياة يتسمون بالطمأنينة والتأثير الإيجابي في الآخرين، والرضا عن الحياة، أما الذين الأفراد الذين لديهم منظور سلبي تجاه الحياة يتسمون بالتأثير السلبي في الآخرين. أما دراسة وينر وآخرين (Hone et al.,2014,62) فقد أوضحت نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض المتغيرات التي تسهم في عدم تأقلم أو تكيف الفرد مثل: الشعور بالوحدة Loneliness، والاكتئاب Depression.

رابعاً: إدمان الفيسبوك Facebook Addiction: يُعد الفيسبوك من أكثر الشبكات الاجتماعية شعبية وانتشاراً في جميع أنحاء العالم، حيث بلغ مستخدمي

الإنترنت عام (٢٠١١) حوالي [٦٠٠] مليون مستخدم، فالطلاب المدمنون للفيديو هم الذين يستخدمونه في أدوار غير اجتماعية (Carlson,2011,5). تُعد مواقع الشبكات الاجتماعية مهمة بالنسبة للكثير من الناس لأنها توفر لهم الكثير من الفرص المهنية والأكاديمية، فهي تتميز بتقديم الخدمات المهنية، والأكاديمية بطريقة أكثر من جذابة، وربما يعود ذلك إلى الإقبال الشديد والاستخدام المفرط من جانب الطلاب لهذه الشبكات (Kuss & Griffths,2011, 3528). لقد ربطت الأدبيات الحديثة بين السمات الشخصية للفرد واستخدامه للفيديو وأوضحت النتائج أن الأفراد الذين سجلوا مستويات أعلى من النرجسية Narcissism يميلون إلى استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي (الفيديو) بصورة أكثر فعالية لأنها تمنحهم الفرصة لتقديم أنفسهم بطريقة إيجابية محبة لأنفسهم، وتتمشى مع ذاتهم المثالية (Buffardi & Campbell,2008, 1303)، (Mehdizadeh,2010, 357) .

ولم يُعد الإدمان التقليدي . القمار Gambling . هو الإدمان السلوكي Behavioral addiction الذي يتسم بالسيادة، إنما أصبح المفهوم يأخذ عدة صور حديثة يشكل ممارستها بصورة دائمة والتعلق والارتباط بها وعدم القدرة على التخلي عنها إدماناً مثل: إدمان ألعاب الفيديو Video-game addiction، وإدمان التدريبات Exercise addiction، وإدمان استخدام الهاتف المحمول Mobile-phone addiction، وإدمان الجنس عبر الفيديو Online sex addiction، وإدمان التسوق Shopping addiction، وإدمان العمل Work a holism، وإدمان الإنترنت Internet addiction وتوصلت نتائج الدراسات مثل: دراسة (Choliz,2010, 373)، ودراسة (Andreassen et al., 2010, 3-17)، ودراسة (Yong,2009, 241-246) إلي أن مدمني الفيديو يدمنون جوانب مختلفة صنفها الأدبيات في

ثلاثة أنماط هي: مدمني الألعاب المفرطة Excessive gaming، ومدمني الرسائل النصية و مدمني الجنس عبر الفيسبوك. إن سلوكيات الإدمان ربما تكون مرتبطة بالفروق في الحساسية تجاه الثواب والعقاب، فنظام التثبيط السلوكي (BIS) Behavioral inhibition system يرتبط بحساسية الفرد تجاه أنظمة العقاب المشروطة؛ في حين أن نظام المدخل السلوكي Behavioral approach system (BAS) يرتبط بحساسية الفرد تجاه أنظمة الإثابة المشروطة.

إن إدمان الطلاب للفيسبوك يُعد شكلاً من أشكال إدمان الطلاب للفيسبوك، حيث استطاع ويلسون وآخرين (Wilson, et al., 2010, 173) تصوير مقياس ميل الطلاب لإدمان الفيسبوك وأوضح أن هذا الميل يتمثل في: التأمل الواضح أو البارز Reflecting salience، وفي فقد القدرة على الضبط Loss of control، وفي الانسحاب Withdrawal وعلى الرغم من أهمية هذه الجوانب في تحديد مفهوم إدمان الفيسبوك إلا أن الأدبيات الحديثة أوضحت أن هذا المفهوم يتكون من (٦) مكونات أساسية هي:

١. الظهور Saliency: فالظهور على الفيسبوك هو نشاط يهيمن على تفكير وسلوك الطلاب بهدف لفت الانتباه.
٢. تعديل المزاج Mood modification: فاستخدام الفيسبوك يُسهم في تحسين وتعديل الحالة المزاجية للطلاب.
٣. التسامح Tolerance: الذي يتطلب زيادة كمية الأنشطة لتحقيق التأثيرات السابقة.

٤. الانسحاب Withdrawal: ويظهر في مشاعر الفرد غير السارة عندما يتوقف عن ممارسة الأنشطة التي يحبها على الفيسبوك أو عندما يتم تقليصها.

٥. الصراع Conflict : فاستخدام الفيسبوك بدرجة تصل للإدمان قد يتعارض مع الكثير من الأنشطة، وقد يسبب للفرد الكثير من الصراعات في العمل أو في التعليم أو غيرها من المجالات.

٦. الانتكاسة: وتعني ميل الطلاب للعودة إلى أنماط سلوكية سابقة كانوا يمارسونها من قبل بعد الامتناع عن ممارستها لعدم قدرتهم في ضبط سلوكياتهم (Andreassen, 2012, 501 -517).

ويعد استخدام الفيسبوك في المجتمع القائم على المعرفة Knowledge-based society أمراً لا غنى عنه، أما إدمان الفيسبوك فهو شكل من أشكال إدمان التكنولوجيا، وقد يسبب العديد من التعقيدات النفسية Psychological complications أو الاضطرابات العصبية Neurological disturbance وعدم الاتساق في علاقات الفرد مع الآخرين، وهذه الظاهرة يمتد تأثيرها في العديد من الناس حول العالم، فتظهر عليهم التأثيرات السلبية في العديد من الجوانب الأكاديمية والمهنية والاجتماعية و الاقتصادية (Hur,2006,514).

لقد تنامت ظاهرة البحث في موضوع إدمان الفيسبوك في الآونة الأخيرة من جانب العلماء بهدف تحديد الأعراض والأضرار الناجمة التي يسببها انشغال الفرد الشديد باستخدام الفيسبوك مثل: صعوبة إدارة الوقت الذي يقضيه الفرد في استخدام الفيسبوك، والشعور بأن العالم خارج الفيسبوك هو عالم يتسم بالملل، والشعور بانخفاض درجات التفاعل بينه وبين الآخرين، والشعور بالقلق والإثارة النفسحركية Psychomotor agitation، والشعور بفقدان الضبط Loss of control، والشعور بالتعصب Intolerance، والشعور بالميل إلى الانسحاب

Withdrawal، والشعور بضعف القدرة على صنع القرار -Reduced decision-making ability، ومن ثم فإن إدمان الفيسبوك قد يكون له العديد من الآثار السلبية التي تتمثل في الحد من الفعالية الذاتية الاجتماعية Social self efficacy للفرد وبالتالي ينجم عنها انخفاضاً في مستوى الأمان الاجتماعي والشعور بضعف القدرة على تحقيق الضبط الأكاديمي الداخلي (Ko Internal academic control .et al.,2005,273)

إن هناك العديد من الأعراض السيكولوجية الدالة على إدمان الطلاب للفيسبوك مثل اشتهاؤ الطلاب المدمنين إلى موضوعات يستخدمونها بصورة دائمة والألم الشديد والعصبية والتوتر عند الابتعاد عن استخدام الفيسبوك، واضطراب المزاج، والضيق، و التأفف، وعدم السيطرة على الوقت وهذه الأعراض قد تسبب الوحدة والإحباط، الاكتئاب، والقلق لأن إدمان الفيسبوك يبعد الشخص عن حياته الاجتماعية، وتمثل مواقع شبكات التواصل الاجتماعي المجتمع الافتراضي الذي أصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان والذي اكتسب في السنوات الأخيرة شعبية وأهمية كبيرة، حيث تم إنشاء العديد من المواقع التي تعزز عمليات التفاعل الاجتماعي Social interaction في البيئات الافتراضية Virtual environment التي وفرت للفرد الفرصة لنشر معلومات عن ملفه الشخصي، وكذلك وفرت له فرص التواصل مع الآخرين وإرسال رسائل عبر الفيسبوك، وكذلك الحفاظ على ملفه الشخصي والانضمام إلى مجموعات، وتنظيم الأحداث، ونشر الصور عبر الفيسبوك (Special & Li-Barber,2012, 624).

ويستخدم الفيسبوك على نطاق واسع ليس فقط من جانب الشباب وطلاب الجامعات، ولكن أيضاً من جانب مجموعات كبيرة من الناس في العديد من البلدان.

ووفقاً لوجهة نظر مؤسسي الفيسبوك فإن رسالته الأولى تتلخص في إعطاء الناس الفرصة للمشاركة وجعل العالم أكثر عالمية وروابط بين الناس من مختلف البلدان والثقافات ، حيث نال الفيسبوك شعبية كبيرة للغاية في العقد الماضي، ولذلك فمن المهم أن يكون هناك مجموعة من الدراسات التي ترصد التأثيرات السلبية أو الاستخدام المشكل على الطلاب والمجتمع للفيسبوك بعد أن أصبح جزءاً من حياتنا اليومية (Lee et al.,2012, 1768).

وقد رصدت الدراسات مثل دراسة (Ellison et al.,2007,1143)، ودراسة (Valenzuela et al.,2009, 875) العديد من الإسهامات الإيجابية للفيسبوك مثل زيادة الثقة الاجتماعية Social trust، والرضا عن الحياة Life satisfaction، والمشاركة المدنية Civic participation، والمحافظة على رأس المال الاجتماعي Social capital في حين رصدت العديد من البحوث الأخرى الاستخدامات المشكل للفيسبوك وتأثيراته على الطلاب، حيث تمثلت هذه التأثيرات السلبية في انخفاض المعدل التراكمي أو التحصيل الأكاديمي للطلاب والانخراط في عمليات التعلم مثل دراسة (Junco,2011,26)، ودراسة (Junco, R., & Cotton, 2012, 1-10) ، في حين توصلت نتائج دراسة (Uysal et al.,2013, 948) إلى وجود علاقة سلبية بين استخدام الفيسبوك والسعادة الذاتية Subjective happiness فالاستخدام المشكل للطلاب في استخدام الفيسبوك يتمثل في عدم قدرة الطلاب على ضبط كمية الوقت التي سوف يقضونها في ممارسة الأنشطة على الفيسبوك (Lee et al.,2012, 1768) وربما يسبب هذا الاستخدام المشكل للفيسبوك بعض الآثار الضارة على حياة الناس (Koc & Gulyagei,2013, 279).

الدراسات السابقة:

قياس مستويات الشفقة، بالنفس والأمان الاجتماعي والنزعة الإيجابية للحياة و إيمان العيسويون لدى طلاب لدى طلاب الجامعة

تم تصنيف الدراسات السابقة طبقاً لمتغيرات البحث إلى ثلاثة محاور يمكن
إيجازها فيما يلي:

المحور الأول: العلاقة بين الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي:

هدفت دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2016,157) إلى تعرف العلاقة بين مرتفعي الشفقة الذاتية High self-compassion، ومنخفضي الشفقة الذاتية Low self-compassion لدى [١٥٣] من طلاب الجامعة، و تعرف العلاقة بين الأمان الاجتماعي والدفء الأبوي والقدرة على الشفقة بالنفس، وتوصل البحث إلى وجود علاقة بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة الذاتية والأمان الاجتماعي لصالح مرتفعي الشفقة الذاتية وأن الدفء العاطفي من جانب الآباء والأمهات يعزز من قدرة الطلاب على الشفقة بالنفس وكما أن مرور الطلاب بالتجارب الوجدانية الدافئة التي قد يتعرضون لها في الفترات المبكرة من حياتهم تؤثر في قدرتهم على الشفقة الذاتية وفي إدراكهم لمفهوم الشفقة بالنفس عندما يصلون إلى المرحلة الجامعية.

وقام أكين وأكين (Akin & Akin,2015,43) بدراسة هدفت إلى استخدام الشفقة بالنفس كمنبئ بالأمان الاجتماعي لدى [٤٠١] من طلاب الجامعة، منهم [٢١٣] من الإناث، [١٨٨] من الذكور بمتوسط عمر قدره ٢٠,٥ سنة واستخدم البحث مقياس الشفقة بالنفس وهو من إعداد (Akin, Akin & Abaci,2007) ومقياس الأمان الاجتماعي وهو من إعداد (Gilbert et al.,2009, 135) واستخدم البحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد، حيث أظهر البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين [اللفظ بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية] والأمان الاجتماعي، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين [محاكمة الذات، العزلة، الإفراط في تقدير الأمور] والأمان الاجتماعي، وأوضحت النتائج أن عوامل الشفقة بالنفس يمكنها التنبؤ ٢٨٪ من التباين الكلي في الأمان الاجتماعي.

وهدف دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2012,534) تعرف العلاقة بين الشفقة بالنفس واضطراب القلق الاجتماعي Social anxiety disorder

(SAD) لدى [٧٢] من طلاب الجامعة منهم [٣٣] من الذكور، [٣٩] من الإناث واستخدم البحث مقياس نيف (Neff,2003b) لقياس الشفقة بالنفس، ومقياس القلق الاجتماعي لبيوفيتش Liebowitz Social Anxiety scale وهو من إعداد (Rylwinski,et al.,2009)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة الذين يعانون من مستويات اضطرابات وقلق اجتماعي هم أقل من الأسوياء في مستويات الشفقة بالنفس، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العمر ومستويات الشفقة بالنفس لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي، في حين أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمر ومستويات الشفقة بالنفس لدى عينة الأفراد الذين لا يعانون من قلق اجتماعي.

وهدف دراسة (Cunha et al.,2013,1-1) تعرف العلاقة بين الذكريات الإيجابية المبكرة Early positive memories والشفقة بالنفس لدى عينة من الطلاب بلغ عددهم [٦٥١] منهم [٣٣٠] من الذكور تراوحت أعمارهم بين [١٢: ١٨] سنة بمتوسط عمر ١٥,٨٩ سنة وانحراف معياري [١,٩٩] واستخدم البحث مقياس الأمن والدفء للذكريات المبكرة Early memories of warmth and Self compassion scale ومقياس الشفقة بالنفس safeness scale (EMWSS) (SCS)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكريات القائمة على الدفء والأمان في مرحلة الطفولة المبكرة والشفقة بالنفس وأن عوامل الشفقة بالنفس يمكن أن تستخدم في التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين، كما أظهرت النتائج أن مشاعر الأمن والدفء Feelings of warmth an safeness ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالشفقة بالنفس في مرحلة المراهقة.

المحور الثاني: العلاقة بين الشفقة بالنفس والتوجه الإيجابي للحياة:

هدفت دراسة (Akin & Akin a,2015,802) اختبار الدور التنبؤي للشفقة بالنفس في التوجيه الإيجابي لطلاب الجامعة نحو الحياة، حيث بلغت عينة المشاركين [٢٧٨] من طلاب الجامعة، منهم [١٥٣] من الإناث، [١٢٥] من الذكور، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالنفس وهو من إعداد (Akin & Akin,2007) ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وهو من إعداد (Diener et al.,2010) واستخدم البحث تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات الارتباط، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض مكونات الشفقة بالنفس مثل: [اللفظ بالنفس، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية] والتوجه الإيجابي للحياة وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين بعض أبعاد الشفقة بالنفس مثل [محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور] والتوجه الإيجابي للحياة وأن العوامل الموجبة في الشفقة بالنفس عليها التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة وأنها قادرة على تفسير [٤٧٪] من التباين الموجود في التوجه الإيجابي للحياة.

وهدف دراسة (Akin & Akin b,2015,11) تحري الدور التنبؤي للشفقة بالنفس لفاعلية الذات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، حيث بلغت العينة [٢٩٩] طالباً وطالبة منهم [١٥١] من الإناث، [١٤٨] من الذكور بمتوسط عمر قدره [٢١,٦] سنة، واستخدم البحث مقياس لقياس الشفقة بالنفس وهو من إعداد (Akin & Akin,2007) ومقياس فاعلية الذات الاجتماعية وهو من إعداد (Smith & Betz,2000)، استخدم البحث معاملات الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين [اللفظ بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية] وفاعلية الذات الاجتماعية، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين [محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في تقدير الأمور] وفاعلية

الذات الاجتماعية وأن الشفقة بالنفس يمكنها تفسير [٥٨٪] من التباين الموجود في متغير فاعلية الذات الاجتماعية وفي التوجه الإيجابي نحو الحياة.

وهدف دراسة (Akin, Kayis & Satıcı, 2011) إلى تحري العلاقة بين الشفقة بالنفس والدعم الاجتماعي لدى [٢٧٣] من طلاب الجامعة واستخدم البحث مقياس الدعم الاجتماعي متعدد العوامل Multidimensional scale for Social Support (MSPSS) وهو من إعداد (Eker, Arkar, 1995) ومقياس الشفقة بالنفس وهو من إعداد (Akin, Akin & Abacı, 2007) وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين [اللفظ بالنفس، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية] ومقياس الدعم الاجتماعي، كما أسفرت البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد [محاكمة الذات، العزلة، والإفراط في الأمور] ومقياس الدعم الاجتماعي.

وقام (Satıcı, Uysal & Akin, 2013, 85) بتحري العلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والشفقة بالنفس باستخدام مدخل نموذج المعادلة البنائية A structural Equation Modelling Approach، حيث بلغ عدد المشاركين في البحث [٣٤٧] من طلاب الجامعة يتراوح أعمارهم من [١٨ إلى ٢٤] سنة منهم [١٩٤] من الإناث، [١٣٥] من الذكور، حيث أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وبعض أبعاد الشفقة بالنفس مثل: (اللفظ بالنفس، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية) وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين (محاكمة الذات، العزلة، الإفراط في تقدير الأمور) ومقياس التوجه الإيجابي للحياة، وأن أبعاد (اللفظ بالنفس، الإنسانية العامة، واليقظة العقلية) يمكنها التنبؤ بالتوجه الإيجابي للطلاب نحو الحياة Flourishing كما أن التوجه الإيجابي

للطلاب نحو الحياة يمكنه التنبؤ بأبعاد محاكمة الذات والعزلة والإفراط في تقدير الأمور بطريقة سلبية.

وهدف دراسة (Bluth & Blanton,2015,219) بمعرفة تأثير الشفقة بالنفس على الطمأنينة الوجدانية لدى المراهقين والمراهقات، حيث بلغت عينة البحث [٩٠] طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم من [١١ إلى ١٨] سنة، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالنفس عبر الفيسبوك ومقياس التوجه الإيجابي والرضا عن الحياة ومقياس إدراك الضغوط والعواطف الموجبة والسالبة وأشارت النتائج إلى أن الإناث الأكبر سناً كانت لديهن شفقة بالنفس منخفضة Lower self compassion عن الذكور الكبار، كما أوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً وموجبة بين كل عوامل الشفقة بالنفس وكل أبعاد الطمأنينة الوجدانية التي تمثل الجوانب الوجدانية الإيجابية المشجعة للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين كل عوامل الشفقة بالنفس مثل: [محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والعواطف الوجدانية السالبة].

المحور الثالث: العلاقة بين الشفقة بالنفس وإدمان الفيسبوك

هدفت دراسة (Iskender & Akin,2011,215) تحري العلاقة بين الشفقة بالنفس وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، حيث بلغت عينة البحث [٢٦١] طالباً وطالبة، منهم [١٢١] من الذكور، و[١٤٠] من الإناث يتراوح أعمارهم من [١٧: ٢٤] سنة بمتوسط عمر قدره [٢٠، ١٩] سنة، واستخدم البحث مقياس الشفقة بالنفس وهو من إعداد (Akin , Akin & Abaci,2007)، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين إدمان الفيسبوك وبعض عوامل الشفقة بالنفس مثل [اللطف بالنفس، الإنسانية العامة، واليقظة العقلية]، وأن بعد اللطف بالنفس، اليقظة العقلية يمكنهما التنبؤ سلباً بإدمان الطلاب في الجامعة بالفيسبوك،

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية مع عوامل الشفقة بالنفس [محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور] وإدمان الفيسبوك.
التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من المحاور الثلاثة للدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالنفس وكل من الأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وعلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين العوامل السلبية للشفقة بالنفس، وكل من الأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة، كما يتضح من النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالنفس، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وعلاقة ارتباطية موجبة بين العوامل السلبية للشفقة بالنفس، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وكذلك قدرة عوامل الشفقة بالنفس على التنبؤ بكل من الأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث: تقوم البحوث الوصفية الارتباطية على دراسة العلاقة بين المتغيرات، أو تتنبأ بحدوث متغيرات أخرى مستخدمة في ذلك أساليب إحصائية متقدمة مثل تحليل المسار والتحليل العاملي وغيرهما، وحيث أن هدف البحث الحالي قياس مستويات الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي والتوجه الإيجابي نحو الحياة وإدمان الفيسبوك لدى فئات من الطلاب، وكذلك اختبار العلاقة بين هذه المتغيرات فإن المنهج الوصفي هو أكثر المناهج ملائمة لأهداف البحث الحالي.

ثانياً: عينة البحث: اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات كليتي البنات، والتربية جامعة عين شمس، ومن الأقسام

العلمية والأدبية، وتكونت عينة البحث الكلية من [٥٨٩] طالباً وطالبة، منهم [٨٧] طالباً وطالبة يمثلون عينة البحث الاستطلاعية، منهم [٤٠] طالباً، [٤٧] طالبة، وكان متوسط أعمارهم [١٩,٣]، بانحراف معياري [١,٩] تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وقد استخدمت درجات العينة الاستطلاعية في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث. أما العينة النهائية فتكونت من [٥٠٢] طالباً وطالبة، منهم [٢٣٢] طالباً، [٢٧٠] طالبة، متوسط أعمارهم [٢٠,١] سنة، وانحراف معياري [٧,٩] وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من كليتي البنات، والتربية جامعة عين شمس، وقد استخدمت درجات العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

ـ أدوات البحث:

أولاً: مقياس الشفقة بالنفس Self Compassion Scale: وهو من إعداد نيف كريستين [Neff, Kristin, 2015]، ترجمة وتقنين الباحث، ويتكون من [٢٦] مفردة، وهو من نوع التقرير الذاتي يُجيب عليها الطلاب في ضوء مقياس سباعي التدرج [أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق و لا أرفض، أرفض إلى حد ما، أرفض، أرفض بشدة]، وتعطي الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧] في حالة المفردات الموجبة و[١، ٢، ٣، ٤، ٥] في حالة العبارات السالبة. وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الشفقة بالنفس وتشير النتائج إلى تمتع المقياس في بيئته الأصلية عام [٢٠١٥] بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على عينات من طلاب الجامعة، وكانت معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه موجبة، ودالة إحصائياً، وأن النموذج السداسي للشفقة بالنفس هو أفضل النماذج في تحقيق شروط حسن المطابقة، وحظيت العوامل الستة بأعلى تشبعات للبنود، وخلصت النتائج إلى استقرار البنية العاملية للشفقة بالنفس، وقام الباحث بتعريب المقياس وعرض الترجمة

والنسخة الأصلية على خمسة من أعضاء هيئة التدريس[*] المختصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس، وتم تعديل صياغة بعض البنود، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي تم إتباع الخطوات التالية:

١. الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارات في مقياس الشفقة بالذات.

جدول [١]

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الارتباط	قيمة معامل	المفردات	البعد	قيمة معامل الارتباط	المفردات	البعد
** ,٨٠٩		C15	العزلة [I]	** ,٥٥١	C5	اللفظ بالذات [SK]
** ,٧٢١		C4		** ,٦١٠	C12	
** ,٩٢٢		C13		** ,٥٧٥	C19	
** ,٨٣٠		C18		** ,٤٥٠	C23	
** ,٩٠٩		C25		** ,٤٥٣	C26	
** ,٤٧١		C9	اليقظة العقلية [M]	* ,٣٣٥	C1	محاكمة الذات [SJ]
** ,٦٦٠		C14		** ,٩٢٢	C8	
** ,٥٥٩		C17		** ,٩٣٠	C11	

[*] أ.م. د. جمال حامد جاهين، د. حُسن الشندويلي، د. عبد السلام الصباغ، و د. عبير حسن، و د. لمياء المسلماني [المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية].

تابع الجدول [١]

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

قيمة معامل الارتباط	المفردات	البعد	قيمة معامل الارتباط	المفردات	البعد
** ,٦٧١	C22		** ,٩١٩	C16	
** ,٧٩٦	C2	الإفراط	** ,٩٤٧	C21	
** ,٤٥٦	C6	في تقدير	** ,٦٧٧	C3	الإنسانية
** ,٧٧٨	C20	الأمر	** ,٦٢٤	C7	المشتركة
** ,٤٦١	C24	[OI]	** ,٣٩٧	C10	[CH]

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١].

٢ - الصدق: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل لمقياس الشفقة بالذات محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية للشفقة بالنفس، وتمثل مجموعة أدنى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة للشفقة بالنفس، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي :

جدول [٢]

"يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين الإرباعي الأعلى،
والإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية والعوامل لمقياس الشفقة بالنفس"

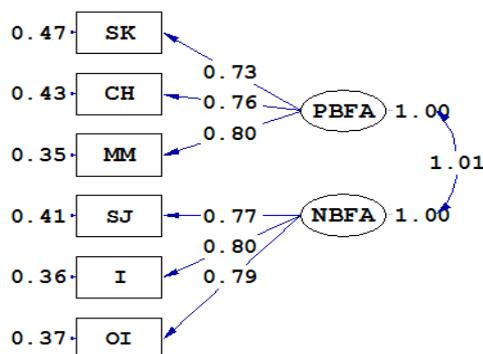
قيمة "ت" ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مقياس الشفقة بالنفس
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**١٦,٦	١,٣	٢٢,١	٢٨	٢,٢	١٤,٣	٣٢	١. اللطف بالذات [SK]
**٢٤,٩	١,٦	٢٢,٩	٢٨	٢,٢	٩,٦	٢٢	٢. محاكمة الذات [SJ]
**١٨,٢	١,٧	١٧,٨	٣٢	٢,٤	٧,٩	٢٣	٣. الإنسانية المشتركة [CH]
**٨,٩	٣,٧	١٦,٧	٢٤	٢,١	٥,٥	١٠	٤. العزلة [I]
**١٧,٩	١,٦	١٧,٠٣	٣٢	١,٥	٩,٤	٢٢	٥. اليقظة العقلية [M]
**١٩,٤	١,٤	١٧,٣	٢٣	١,٧	٨,٥	٢٣	٦. الإفراط في تقدير الأمور [OI]
**١٨.٧	٤,٢	١٠٠,٨	٢٦	٥,٦	٧٤,٥	٢٣	الدرجة الكلية

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [٢] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠.٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في العوامل و الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالنفس، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالنفس: تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالنفس باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس لدرجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس نيف كريستين للشفقة بالنفس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ببرنامج

LISREL8.8 أظهرت نتائج التحليل العاملى التوكيدى تشبع المكونات الأساسية لمقياس الشفقة بالنفس لدى طلاب الجامعة في ضوء تصنيف نيف Naff [٢٠١٥] على عاملين كامنين يعبر العامل الكامن الأول عن الشفقة الإيجابية بالنفس وتتشبع عليه عوامل (اللطف بالنفس والإنسانية العامة أو المشتركة، واليقظة العقلية)، ويُعبر العامل الكامن الثاني عن الشفقة السلبية بالنفس وتتشبع عليه عوامل (محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور) مما يشير إلى أن مقياس الشفقة بالنفس من المقاييس متعددة العوامل التي تنتظم حول عاملين كامنين كما بالشكل [٣]:



Chi-Square=10.86, df=8, P-value=0.20965, RMSEA=0.064

الشكل [٣]

يوضح نموذج العاملين الكامنين لمكونات مقياس الشفقة بالنفس يتضح من الشكل [٣] والجدول [٢] أن مقياس الشفقة بالنفس قد تشبع على عاملين كامنين الأول وسُمى بالشفقة بالنفس من المنظور الإيجابي [PBFA] وتشبع عليها المكونات التالية [اللطف بالنفس] [SK]، والإنسانية العامة أو المشتركة [CH]، واليقظة العقلية [MM] والعامل الثاني وسُمى بالشفقة بالنفس من

المنظور السلبي [NBFA] ويتضمن مكونات [محاكمة الذات [SJ]، والعزلة [I]، والإفراط في تقدير الأمور [OI].

وقد أشارت النتائج إلى صدق هذا النموذج، حيث حققت مؤشرات حسن المطابقة، وكانت قيمة كا (٩, ١٠) وهي غير دالة إحصائياً، ومؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي أقل من نظيره للنموذج المشبع، كما أن قيم بقية المؤشرات وصلت إلى القيمة المثالية لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار (عزت عبد الحميد، ٢٠٠٨، ١٢٣). ويوضح الملحق [٩] مؤشرات حسن المطابقة.

جدول [٣]

يوضح تشبعات مكونات الشفقة بالنفس بالعاملين الكامنين وقيمة "ت"

والخطأ المعياري

R2	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيم التشبع بالعامل الكامن	العامل الكامن	العوامل المشاهدة التي تمثل أبعاد الشفقة بالنفس
٠, ٥٢٦	**٧.٥٠	٠.٠٩٦٧	٠, ٧٢٥	الشفقة بالذات من المنظور الإيجابي	اللفظ بالنفس [sk]
٠.٥٧٤	**٧.٩٧	٠.٠٩٥١	٠.٧٥٨		الإنسانية العامة [CH]
٠, ٦٤٦	**٨.٦٦	٠.٠٩٢٩	٠.٨٠٤		اليقظة العقلية [MM]
٠, ٥٨٧	**٨.١١	٠.٠٩٤٥	٠.٧٦٦	الشفقة بالذات من المنظور السلبي	محاكمة الذات [SJ]
٠, ٦٣٨	**٨.٦١	٠.٠٩٢٨	٠.٧٩٩		العزلة [I]
٠.٦٢٩	**٨.٥٢	٠.٠٩٣١	٠.٧٩٣		الإفراط في تقدير الأمور [OI]

[**] دالة عند مستوى [٠,١] .

يتضح من الجدول [٣] أن كل التشبعات أو معاملات الصدق كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠.٠١] مما يدل على صدق هذا النموذج وأن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً آخر على صدق البناء العاملي لمكونات الشفقة بالنفس، وأنه عبارة عن عاملين كامنين تنتظم حولهما العوامل الستة المشاهدة، كما يوضح الجدول أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعاً بالعامل الكامن هو عامل اليقظة العقلية، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٠,٨٠٤] ، ومن ثم يمكنه تفسير [٨٠,٤٪] من التباين الكلي في المتغير الكامن [مقياس الشفقة بالنفس].

٣. ثبات مقياس الشفقة بالنفس: تم حساب ثبات مقياس الشفقة بالنفس باستخدام طريقة التجزئة النصفية يوضحها الجدول [٤] التالي:

جدول [٤]

حساب ثبات مقياس الشفقة بالنفس باستخدام طريق التجزئة النصفية

العوامل	الفا كرونباخ	سبيرمان	جتمان
١. اللطف بالذات [SK]	** ,٧٢٧	** ,٨٤٢	** ,٧٣٩
٢. محاكمة الذات [SJ]	** ,٦٩٩	** ,٧٩٩	** ,٧٧٩
٣. الإنسانية المشتركة [CH]	** ,٧٦٤	** ,٨٦٦	** ,٧٦٧
٤. العزلة [I]	** ,٧٦٩	** ,٨٨٩	** ,٨٢٠
٥. اليقظة العقلية [M]	** ,٨٥٦	** ,٨٢٩	** ,٨٤٠
٦. الإفراط في تقدير الأمور [OI]	** ,٨٤١	** ,٧١٩	** ,٨٧٧
الدرجة الكلية	** ,٨٩٣	** ,٧٣٩	** ,٨٤٨

يتضح من الجدول [٤] أن جميع قيم معاملات الثبات باستخدام المعادلات الثلاثة كانت دالة عند مستوى [٠,٠١] ، ومن جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحث من تمتع مقياس الشفقة بالنفس بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة

الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [١] المقياس في صورته الأولية والملحق [٢] في صورته النهائية.

ثانياً: مقياس الأمان الاجتماعي (Social Safeness Scale (SSS) وهو من إعداد دينر وآخرين (Diener et al., 2010)، ترجمة وتقنين الباحث، ويتكون من [١١] مفردة، وهو من نوع التقرير الذاتي يُجيب عليه الطلاب في ضوء مقياس خماسي التدرج [يحدث تماماً، يحدث، يحدث أحياناً، لا يحدث، لا يحدث مطلقاً]، وتعطي الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥] وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من الأمان الاجتماعي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الجامعة، وقد قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأمان الاجتماعي، بإتباع الخطوات الآتية:

١ - الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي.

جدول [٥]

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي

المفردات	قيمة معامل الارتباط	المفردات	قيمة معامل الارتباط
A1	** ,٢٧٧	A7	** ,٤٦٦
A2	** ,٣٤٢	A8	** ,٥٣٢
A3	** ,٤٠١	A9	** ,٥٣٣
A4	** ,٤٠١	A10	** ,٥٧٦
A5	** ,٤٩٥	A11	** ,٢٦١
A6	** ,٥٥٥		

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [٥] أن قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١].

٢ - الصدق: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل لمقياس الأمان الاجتماعي محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية، وتمثل مجموعة أدنى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي :

جدول [٦]

"يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين الإرباعي الأعلى،

والإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي"

قيمة "ت" ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مقياس الأمان الاجتماعي
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**١٣.٢٠	٢.٧	٤٨.١	٢٦	٤.٥٨	٣٤.٤	٢٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول [٦] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠.٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس، و من الإجراءات السابقة تؤكد للباحث ثبات وصدق مقياس الأمان الاجتماعي، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لقياس الأمان الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات والصورة الأولية والنهائية لمقياس الأمان الاجتماعي موضحة بالملحق (١)، (٢) .

■ **صدق المحكمين** : كما تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في التربية وعلم النفس واللغة الإنجليزية لحساب صدق المحكمين وتم تعديل ما أشار إليه أعضاء التحكيم.

■ **ثبات مقياس الأمان الاجتماعي**: تم حساب ثبات مقياس الأمان الاجتماعي باستخدام طريقة التجزئة النصفية، بلغت قيمت معامل ألفا كرونباخ [٧٦٤،]، وقيمة معامل سيبرمان وبراون [٨٦٦،]، وقيمة معامل جتمان [٦٥٧،] و من جميع الإجراءات السابقة تأكد الباحث من تمتع مقياس الأمان الاجتماعي بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [١] المقياس في صورته الأولية والملحق [٢] في صورته النهائية.

ثالثاً: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (FS) Flourishing Scale : وهو من إعداد دينر وآخرين [Diener et al., 2010]، ترجمة وتقنين الباحث، ويتكون من [٨] مفردات، وهو من نوع التقرير الذاتي يُجيب عليه الطلاب في ضوء مقياس سباعي التدرج [أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق و لا أرفض، أرفض إلى حد ما، أرفض، أرفض بشدة]، وتعطي الدرجات [١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧] وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من التوجه الإيجابي نحو الحياة، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الجامعة، وتم أخذ الإرباعي الأعلى ليمثل الطلاب والطالبات الذين أظهروا منظور إيجابي مرتفع للحياة، وقد بلغ عددهم [٨٧] طالباً وطالبة من طلاب كليتي البنات والتربية جامعة عين شمس، وقد قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، بإتباع الخطوات الآتية:

١- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

جدول [٧]

يوضح معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو

الحياة

المفردات	قيمة معامل الارتباط	المفردات	قيمة معامل الارتباط
B1	** ,٧٠٢	B5	** ,٣٤١
B2	** ,٥٤١	B6	** ,٦٣١
B3	** ,٦٢٦	B7	** ,٥٥٥
B4	** ,٥٧١	B8	** ,٤٨٩

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [٧] أن قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١].

٢- الصدق: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مقياس الأمان الاجتماعي محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية، وتمثل مجموعة أدنى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول [٨]

"يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين الإرباعي الأعلى،

والإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة"

قيمة ت "ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة
	ع	م	ن	ع	م	ن	
١٢.٤٩**	١.٣	٥٣.٧	٢٣	٥.٨	٣٨.٤	٢٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول [٨] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠.٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس، و من الإجراءات السابقة تؤكد للباحث ثبات وصدق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي لدى الطلاب والطالبات الشهادة الإعدادية والصورة الأولية والنهائية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بالملحق [٣]، [٤].

٣- ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة : تم حساب ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة باستخدام طريقة التجزئة النصفية، بلغت قيمت معامل ألفا كرونباخ [٠,٨٣١]، وقيمة معامل سيبرمان وبراون [٠,٨٠٨]، وقيمة معامل جتمان [٠,٧٧٣]، و من جميع الإجراءات السابقة تؤكد الباحث من تمتع مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٣] المقياس في صورته الأولية والملحق [٤] في صورته النهائية.

رابعاً: مقياس إدمان الفيسبوك Facebook Addiction Scale: وهو من إعداد بيرجن Bergen، ترجمة وتقنين الباحث، ويتكون من [١٨] مفردة، وهو من نوع التقرير الذاتي يُجيب عليها الطلاب في ضوء مقياس خماسي التدرج [دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . أبداً]، وتعطي الدرجات [١،٢،٣،٤،٥] في حالة العبارات الموجبة [١،٢،٣،٤،٥] في حالة العبارات السالبة، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الطالب بدرجة مرتفعة من إدمان الفيسبوك وتشير النتائج إلى تمتع المقياس في بيئته الأصلية، وكانت معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه موجبة، ودالة إحصائياً، وأن النموذج السداسي لإدمان الفيسبوك هو أفضل النماذج في تحقيق شروط حسن المطابقة، وحظيت العوامل الستة بأعلى تشبعات للبنود، وخلصت النتائج إلى استقرار البنية العاملية لمقياس إدمان الفيسبوك، وقام الباحث بتعريب المقياس وعرض الترجمة والنسخة الأصلية على خمسة من أعضاء هيئة التدريس المختصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس، وتم تعديل صياغة بعض البنود، وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي تم إتباع الخطوات التالية:

١. الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارات في مقياس إدمان الفيسبوك.

جدول [٩]

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس إيمان الفيسبوك

البعد	المفردات	قيمة معامل الارتباط	البعد	المفردات	قيمة معامل الارتباط
الصمت	D1	** ,٦٢٢	الانتكاسه	D10	** ,٦٤٤
	D2	** ,٧٨٧		D11	** ,٧٩٨

تابع الجدول [٩]

معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس إيمان الفيسبوك

البعد	المفردات	قيمة معامل الارتباط	البعد	المفردات	قيمة معامل الارتباط
التسامح	D3	** ,٧٧٩	الانسحاب	D12	** ,٧٦٨
	D4	** ,٧٥٢		D13	** ,٨٢٣
	D5	** ,٧٩١		D14	** ,٨٣٤
	D6	* ,٧١٠		D15	** ,٧٦٣
تعديل المزاج	D7	** ,٨٣٢	الصراع	D16	** ,٦٩٩
	D8	** ,٨٨٢		D17	** ,٧٨٠
	D9	** ,٨٠٣		D18	** ,٧٧٤

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١]

يتضح من الجدول [٩] أن قيم معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس إيمان الفيسبوك كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

٢. الصدق: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي للمفردات أو ما يسمى بصدق المقارنات الطرفية، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل لمقياس إدمان الفيسبوك محكاً للحكم على صدق مفرداته وتم أخذ أعلى وأدنى [٢٧٪] من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات العالية لإدمان الفيسبوك، وتمثل مجموعة أدنى [٢٧٪] من الطلاب والطالبات من الدرجات المنخفضة لإدمان الفيسبوك، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول [١٠]

"يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين الإرباعي الأعلى، والإرباعي الأدنى في

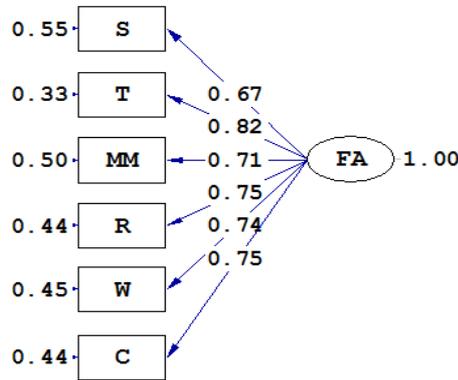
الدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك"

قيمة ت "ودلالاتها	مجموعة الإرباعي الأعلى			مجموعة الإرباعي الأدنى			مقياس إدمان الفيسبوك
	ع	م	ن	ع	م	ن	
**٢٩,٨	١,٢٣	١٢,٠	٢٢	,٥١٢	٣,٥	٢٢	١. الصمت [S]
**٢٩,٣	,٩٨٤	١٣,٢	٢٣	١,١	٤,٨	٣١	٢. التسامح [T]
**٢١,٩	١,٩٨	١٢,٢	٢٨	,٣٨١	٣,٢	٢٤	٣. تعديل المزاج [MM]
**٣٩,٢	,٩٥٨	١٢,٧	١٨	,٥١٠	٣,٥	٢٢	٤. الانتكاسه [R]
**٢١,٤	٢,١	١١,٧	٢٢	,٤٩٢	٣,٤	٣٢	٥. الانسحاب [W]
**٢٤,٤	١,٩٦	١١,٦	٢٦	,٥٠٧	٣,٥	٣٨	٦. الصراع [C]
**٢٣,٢	١,٥	٦٦,٨	٢٤	٤,١	٢٥,٥	٢٢	الدرجة الكلية

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١] .

يتضح من الجدول [١٠] وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى [٠.٠١] بين متوسطات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى في العوامل و الدرجة الكلية لمقياس إدمان الفيسبوك، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

٢. الصدق العاملي لقياس إدمان الفيسبوك: تحقق الباحث من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى التي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، وكانت قيمة [٢٤] تساوي [٦,٠٦] بدرجات حرية تساوي [٩]، وهي دالة عند مستوى [٠,٠٠١]، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح، وهو ستة عوامل فرعية، وكانت تشبعاتها على الترتيب: [٠,٨١٧] لعامل التسامح [T]، و[٠,٧٥٠] لعامل الصراع [C]، و[٠,٧٤٩] لعامل الانتكاسه [R]، و[٠,٧٤١] لعامل الانسحاب [W]، و[٠,٧٠٨] لعامل تعديل المزاج [MM]، و[٠,٦٧٠] لعامل الصمت [S].



Chi-Square=6.06, df=9, P-value=0.73379, RMSEA=0.000

شكل [٤]

يوضح المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الستة التي تشبعت بعامل كامن واحد في مقياس إدمان الفيسبوك [نموذج العامل الكامن الواحد].

والجدول [١١] يوضح التشبع بالعامل الكامن الواحد والخطأ المعياري، وقيمة "ت" ومعامل الثبات:

جدول [١١]

يوضح التشبع بالعامل الكامن الواحد والخطأ المعياري، وقيمة "ت" ومعامل الثبات

معامل الثبات [R ²]	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	التشبع بالعامل الكامن الواحد	المتغيرات المشاهدة الست
,٤٤٩	** ٦,٦٩	,١٠٠	,٦٧٠	١. الصمت [S]
,٦٦٧	** ٨,٨١	,٠٩٢٧	,٨١٧	٢. التسامح [T]
,٥٠١	** ٧,١٩	,٠٩٨٤	,٧٠٨	٣. تعديل المزاج
,٥٦٢	** ٧,٧٨	,٠٩٦٣	,٧٤٩	٤. الانتكاسه [R]
,٥٤٩	** ٧,٦٦	,٠٩٦٨	,٧٤١	٥. الانسحاب [W]
,٥٦٢	** ٧,٧٨	,٠٩٦٣	,٧٥٠	٦. الصراع [C]

[**] دالة عند مستوى [٠,٠١].

يوضح الجدول [١١] نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق قائمة العوامل الستة في مقياس إدمان الفيسبوك، كما يوضح الجدول أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعاً بالعامل الكامن هو عامل التسامح، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه [٠,٨١٧] ومن ثم يمكنه تفسير [٨١,٧٪] من التباين الكلي في المتغير الكامن [مقياس إدمان الفيسبوك].

٣. ثبات مقياس إدمان الفيسبوك: تم حساب ثبات مقياس إدمان الفيسبوك باستخدام طريقة التجزئة النصفية يوضحها الجدول [١٢] التالي:

جدول [١٢]

حساب ثبات مقياس إيمان الفيسبوك باستخدام طريق التجزئة النصفية

العوامل	الفا كرونباخ	سييرمان	جتمان
١. الصمت [S]	**,٨٨٤	**,٨٣٨	**,٨٢٤
٢. التسامح [T]	**,٨٧٦	**,٨٣٤	**,٨٤٨

تابع الجدول [١٢]

حساب ثبات مقياس إيمان الفيسبوك باستخدام طريق التجزئة النصفية

العوامل	الفا كرونباخ	سييرمان	جتمان
٣. تعديل المزاج [MM]	**,٩١٢	**,٧٥٤	**,٨٥٤
٤. الانتكاسه [R]	**,٨٨٣	**,٨٣٩	**,٨٣٠
٥. الانسحاب [W]	**,٨٨٣	**,٨٨٣	**,٨٣٦
٦. الصراع [C]	**,٨٩٠	**,٧٤٣	**,٨٧٧
الدرجة الكلية	**,٨٨٦	**,٨٤٠	**,٧٥٥

يتضح من الجدول [١٢] أن قيم معاملات ألفا كرونباخ ومعاملات سييرمان ومعاملات براون دالة عند مستوى (٠,٠١) . ومن جميع الإجراءات السابقة تؤكد الباحث من تمتع مقياس إيمان الفيسبوك بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية، ويوضح الملحق [٧] المقياس في صورته الأولية والملحق [٨] في صورته النهائية.

. المعالجة الإحصائية : سوف يستخدم الباحث البرنامج SPSS.V20 وبرنامج Lisrel 8.80 لإجراء الأساليب الإحصائية التالية اختبار " ت " ومعاملات ارتباط

بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد، وتحليل المسار، والتحليل العاملي التوكيدي
[CFA].

نتائج البحث:

١. اختبار صحة الفرض الأول: وينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في الشفقة بالنفس، وفي الأمان الاجتماعي، وفي التوجه الإيجابي، وفي إدمان الفيسبوك للحياة لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي للحياة، وإدمان الفيسبوك". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه one-way ANOVA ، كما تم استخدام اختبار "شفيه" لتعرف الفروق بين المجموعات الثلاثة:

جدول [١٣]

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه one-way ANOVA لمتغيرات البحث

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الشفقة بالنفس	بين المجموعات	٥٦٩٣٩,٢	٢	٢٨٤٦٩,٦	٧٦٢,٧	,٠٠١
	داخل المجموعات	١٨٦٢٦,٦	٤٩٩	٣٧,٤		
الأمان الاجتماعي	بين المجموعات	١٦٢٩٣,٩	٢	٨١٤٦,٩	٨٥٦,١	,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٧٤٩,٢	٤٩٩	٩,٥		
التوجه الإيجابي للحياة	بين المجموعات	١٤٣٥٨,٥	٢	٧١٧٩,٣	٨٤٥,٩	,٠٠١
	داخل المجموعات	٤٢٣٥,٢	٤٩٩	٨,٥		
إدمان الفيسبوك	بين المجموعات	٥٧٩٨٦,١	٢	٢٨٩٩٣,١	٧٩٨,١	,٠٠١
	داخل المجموعات	١٨١٢٩,٣	٤٩٩	٣٦,٣		

يتضح من الجدول [١٣] وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠٠١] بين [منخفضي ومتوسطي ومرتفعي] الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه

الإيجابي للحياة، وإدمان الفيسبوك، وللتعرف على الفروق بين المجموعات الثلاثة، تم استخدام اختبار " شففيه" الموضح بالجدول التالي:

جدول [١٤]

يوضح العدد والمتوسط والانحراف المعياري في كل المجموعات

الانحراف المعياري	المتوسطات	العدد	المجموعات	المتغيرات
٩,١	٧٤,٧	١٤٠	منخفضي	الشفقة بالنفس
٣,٥	٨٩,٤	٢٣٤	متوسطي	
٥,٨	١٠٣,٩	١٢٨	مرتفعي	
١٢,٣	٨٩,٠	٥٠٢	الكلية	
٤,٢٦	٣٤,٠٤	١٣٤	منخفضي	الأمان الاجتماعي
٢,١٢	٤٢,٤٨	٢٣٢	متوسطي	
٣,١٨	٤٩,٥٦	١٣٦	مرتفعي	
٦,٥	٤٢,٢	٥٠٢	الكلية	
٤,٩٩	٤٠,٠٣	١٣٠	منخفضي	التوجه الإيجابي للحياة
٢,٠١	٤٩,٠٤	٢١٠	متوسطي	
١,٠٧	٥٤,٠٥	١٦٢	مرتفعي	
٦,١	٤٨,٣	٥٠٢	الكلية	
٨,٨٩	٧٣,٩٢	١٢٨	منخفضي	إدمان الفيسبوك
٣,٣٢	٨٨,٣٣	٢٣٠	متوسطي	
٦,٢٣	١٠٣,١	١٤٤	مرتفعي	
١٢,٣	٨٨,٩	٥٠٢	الكلية	

يتضح من الجدول [١٤] حصول طلاب الجامعة على مستوى متوسط في الشفقة بالنفس، بلغت قيمته [٨٩]، ومستوى متوسط في الأمان الاجتماعي بلغت قيمته [٤٢,٢]، ومستوى منخفض أو أقل من المتوسط في التوجه الإيجابي للحياة، حيث بلغت قيمته [٤٨,٣]، ومستوى متوسط في إدمان الفيسبوك، حيث بلغت قيمته

[٨٨,٩]، ويوضح الجدول [١٥] التالي الفروق بين المجموعات باستخدام اختبار "شفية":

جدول [١٥]

" يوضح الفروق بين المجموعات باستخدام اختبار "شفية"

المقاييس	المجموعات	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	الدلالة
الشفقة بالنفس	منخفضي . متوسطي	- ١٤,٦٨	٠,٦٥٣	٠,٠٠١
	منخفضي . مرتفعي	- ٢٩,١٦	٠,٧٤٧	٠,٠٠١
	متوسطي . مرتفعي	- ١٤,٤٩	٠,٦٧٢	٠,٠٠١
الأمان الاجتماعي	منخفضي . متوسطي	- ٨,٤٤	٠,٣٣٥	٠,٠٠١
	منخفضي . مرتفعي	- ١٥,٥١	٠,٣٧٦	٠,٠٠١
	متوسطي . مرتفعي	- ٧,٠٨	٠,٣٣٣	٠,٠٠١
التوجه الإيجابي للحياة	منخفضي . متوسطي	- ٩,٠١	٠,٣٢٥	٠,٠٠١
	منخفضي . مرتفعي	- ١٤,٠٢	٠,٣٤٣	٠,٠٠١
	متوسطي . مرتفعي	- ٥,٠١	٠,٣٠٥	٠,٠٠١
إيمان الفيسبوك	منخفضي . متوسطي	- ١٤,٤١	٠,٦٦٥	٠,٠٠١
	منخفضي . مرتفعي	- ٢٩,٢٢	٠,٧٣٢	٠,٠٠١
	متوسطي . مرتفعي	- ١٤,٨١	٠,٦٤١	٠,٠٠١

يتضح من الجدولين [١٤] ، و [١٥] ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين [منخفضي . متوسطي مرتفعي] الشفقة بالنفس من طلاب الجامعة لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس.

▪ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين [منخفضي، متوسطي، مرتفعي] الأمان الاجتماعي من طلاب الجامعة لصالح مرتفعي مرتفعي الأمان الاجتماعي.

▪ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين [منخفضي . متوسطي . مرتفعي] التوجه الإيجابي للحياة لطلاب الجامعة لصالح مرتفعي التوجه الإيجابي للحياة.

▪ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين [منخفضي . متوسطي . مرتفعي] إدمان الفيسبوك من طلاب الجامعة لصالح مرتفعي إدمان الفيسبوك.

٢. اختبار صحة الفرض الثاني: وينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مرتفعي الشفقة بالنفس، ومتوسطات درجات منخفضي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس، وفي التوجه الإيجابي نحو الحياة لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس، وفي إدمان الفيسبوك لصالح منخفضي الشفقة بالنفس". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لتعرف الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي، وفي المنظور الإيجابي، وفي إدمان الفيسبوك، والجدول التالي [١٦] يوضح نتائج اختبار "ت":

جدول [١٦]

يوضح نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالنفس في الأمان

الاجتماعي، وفي المنظور الإيجابي، وفي إدمان الفيسبوك

قيمة "ت" ودلالاتها	قيمة "ف"	مرتفعي الشفقة بالنفس			منخفضي الشفقة بالنفس			المقاييس
		ع	م	ن	ع	م	ن	
**٣,٠٦	١,٩٩	٥,٧	٤٣,٠٣	١٨٦	٧,١	٤٠,٩٨	١٨١	الأمان الاجتماعي
**٢,٦٢	٩,١٦	٧,٧	٤٧,٩٦	١٨٦	١٠,٢	٤٥,٤٩	١٨١	التوجه الإيجابي للحياة
**٣١,٣	٠,٥١٦	٣,٧	٢٤,٥٨	١٨٦	٣,٥	٣٦,٤	١٨١	إدمان الفيسبوك

[**] دالة عند مستوى [,٠١]

يتضح من الجدول [١٦] مايلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين منخفضي ومرتفعي الشفقة بالنفس في الأمان الاجتماعي لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس، وتأتي هذه النتائج متفقة مع دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2016,157)، ونتائج دراسة أكين وأكين (Akin & Akin,2015,43)، ونتائج دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2012,534)، ودراسة (Cunha et al.,2013,1-1) التي توصلت إلى وجود علاقة بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة الذاتية والأمان الاجتماعي لصالح مرتفعي الشفقة الذاتية وأن الشفقة المرتفعة بالنفس تسهم في تحقيق الأمان الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وأن تعرض الطلاب إلى التجارب الوجدانية الدافئة تؤثر في قدرتهم وإدراكهم لمفهوم الشفقة بالنفس.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين منخفضي ومرتفعي الشفقة بالنفس في المنظور الإيجابي لصالح مرتفعي الشفقة بالنفس، وتأتي هذه النتائج متفقة مع دراستي (Akin & Akina,2015, 2146)، ودراسة (Akin, Kayis & Satıcı,2011)، ودراسة (Satici, Uysal & Akin,2013,85) دراسة (Bluth & Blanton,2015,219)، حيث أوضحت نتائجها أن الشفقة المرتفعة بالنفس تسهم في تحقيق الطمأنينة النفسية للفرد وتجعل منظوره وتوجهه نحو الحياة يتسم بالإيجابية.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين منخفضي ومرتفعي الشفقة بالنفس في إيمان الفيسبوك لصالح منخفضي الشفقة بالنفس، وتأتي هذه النتائج متفقة مع دراسة (Iskender & Akin,2011,215)،

ويرى الباحث أنه كلما زادت الشفقة بالنفس لدى طلاب الجامعة شعر الطلاب بالأمان الاجتماعي أكثر، وكان منظورهم للحياة يتسم بالتوجه الإيجابي والإيجابية، أيضاً كلما زادت شفقة طلاب الجامعة بأنفسهم قل إدمانهم للفيسبوك واتسم استخدامهم للفيسبوك بالاعتدالية وعدم الإفراط.

٣. اختبار صحة الفرض الثالث: وينص على " توجد علاقة ارتباطية متباينة النوع [موجبة . سالبة] والدلالة [دالة . غير دالة] بين درجات الطلاب في مقياس الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول [١٧].

جدول [١٧]

يوضح معاملات الارتباط بين الشفقة بالنفس، والأمان الاجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو الحياة،

وإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك

مقياس للشفقة بالنفس	الأمان الاجتماعي	المنظور الإيجابي للحياة	وإدمان طلاب الجامعة للفيسبوك
اللطيف بالنفس [SK]	** ,٨١٩	** ,٥٢٩	** - ,٦٣٩
الإنسانية العامة [CH]	** ,٧٨٩	** ,٧٢٩	** - ,٨٤٤
اليقظة العقلية [MM]	** ,٨٥٩	** ,٦٩٩	** - ,٥٩٥
محاكمة الذات [SJ]	** - ,٧١٩	** - ,٦٠٩	** ,٨٦٩
العزلة [I]	** - ,٧٩١	** - ,٨١٩	** ,٧٠٩
الإفراط في التقدير [OI]	** - ,٧٠٩	** - ,٨٢٣	** ,٦٨٩
الدرجة الكلية	** ,٨٧٩	** ,٥٥٩	** - ,٦٩٩

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول [١٧] ما يلي:

[أ] العلاقة بين الشفقة بالنفس والأمان الاجتماعي:

- وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,١] بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالنفس، و الدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي.
 - وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,١] بين عوامل الشفقة بالنفس الإيجابية [اللطف بالنفس . الإنسانية العامة . اليقظة العقلية]، و الدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي.
 - وجود معامل ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,١] بين عوامل الشفقة بالنفس السلبية [محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور]، ودرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي.
- وتأتى هذه النتائج متفقة مع نتائج ودراسة (Neff,2003a, 223)، ودراسة (Neff & McGehee 2009)، ودراسة (Neff, KirkPatrick & Rude, 2007)، ودراسة (Akin et al.,2011)، ودراسة (Yarnell & Neff,2012,2013) دراسة (Kelly et al.,2016,157) التي أوضحت وجود علاقة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالنفس مثل: اللطف بالنفس والإنسانية العامة، واليقظة العقلية والأمان الاجتماعي، و وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العوامل السلبية للشفقة بالنفس مثل محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور والأمان الاجتماعي، ويرى الباحث أن العوامل الإيجابية للشفقة بالنفس تساعد الطلاب على إقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، وبالتالي الشعور بالأمان الاجتماعي، وذلك على العكس من العوامل السلبية للشفقة بالنفس.

[ب] العلاقة بين الشفقة بالنفس والتوجه الإيجابي نحو الحياة:

- وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالنفس، و الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
 - وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين عوامل الشفقة بالنفس الإيجابية [اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، و اليقظة العقلية]، و الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
 - وجود معامل ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] بين عوامل الشفقة بالنفس السلبية [محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور]، و الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
- وتأتى هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة (Satici, Uysal & Akin, 2013, 85)، و دراسة (Akin & Akin, 2015, 802)، و دراسة (Akin & Akin, 2015, 11)، ودراسة (Bluth & Blanton, 2015, 219) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين العوامل الإيجابية للشفقة بالنفس [اللطف بالنفس . الإنسانية العامة . اليقظة العقلية] والمنظور الإيجابي لطلاب الجامعة للحياة، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين العوامل السلبية للشفقة بالنفس [محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور] والمنظور الإيجابي لطلاب الجامعة للحياة، ويفسر البحث هذه النتيجة من منظور أن عوامل الشفقة بالنفس الإيجابية تدفع الإنسان إلى النظر للحياة من منظور إيجابي، بينما عوامل الشفقة السلبية تدفع الإنسان إلى التفكير في الحياة بمنظور سلبي ينعكس في تصرفاته وسلوكياته.

[ج] العلاقة بين الشفقة بالنفس وإدمان الفيسبوك:

- وجود معامل ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى [0,01] بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالنفس، و الدرجة الكلية لمقياس إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.
- وجود معامل ارتباط سالب ودال إحصائياً عند مستوى [0,01] بين عوامل الشفقة بالنفس الإيجابية [اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية]، والدرجة الكلية لمقياس إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.
- وجود معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى [0,01] بين عوامل الشفقة بالنفس السلبية [محاكمة الذات . العزلة . الإفراط في تقدير الأمور]، والدرجة الكلية لمقياس إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.

وتأتي نتائج الفرض متفقة مع نتائج دراسة (Yen,Ko,et al.,2007,93)، نتائج ودراسة (Iskender & Akin,2010, 1101) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العوامل الإيجابية للشفقة [اللطف بالنفس، الإنسانية العامة، واليقظة العقلية]، وعلاقة ارتباطية موجبة بين العوامل السالبة للشفقة بالنفس [محاكمة الذات، والعزلة، والإفراط في تقدير الأمور] وإدمان الفيسبوك، ويفسر الباحث هذه النتيجة من منطلق أن عوامل الشفقة الإيجابية تمنع طلاب الجامعة من الوصول إلى درجات إدمان الفيسبوك، بينما عوامل الشفقة السلبية تُعد من العوامل المساهمة في وصول طلاب الجامعة إلى إدمان الفيسبوك.

٤. اختبار صحة الفرض الرابع: و ينص على "يمكن التنبؤ بشعور طلاب الجامعة بالأمان الاجتماعي من الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل] [اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، ومحاكمة الذات، والعزلة والإفراط في

تقدير الأمور]، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول [١٨]

يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد (الخطوة السادسة)

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	٢٠٧٩١,٩	٦	٣٤٦٥,٣	٦٨٢٧,٨	٠,٠٠١
البواقي	٢٥١,٣	٤٩٥	٠,٥٠٨		
الكلية	٢١٠٤٣,١	٥٠١			

جدول [١٩]

يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالأمان الاجتماعي من الشفقة بالنفس

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار المعياري B	"ت" ودلالاتها	R	R ²
الدرجة الكلية لمقياس الأمان الاجتماعي	الثابت	٧,٢٣	**٣,٥٦	,٨٧٩	,٧٧٣
	الدرجة الكلية	٠,٣٥٧	**١١,١٩		
	اليقظة العقلية	٠,٤٦١	**١٥,٦٥		
	محاكمة الذات	٠,٢٠٧-	**٨,٠٨		
	الإفراط في التقدير	٠,٢٦٢	**٦,٢٣		
	اللطف بالنفس	٠,١٢٨	**٣,٣٢		
	العزلة	٠,١١٣-	**٢,٨٧		

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ .

في ضوء النتائج المدونة بالجدول [١٩] يتضح وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار الدرجة الكلية، وعوامل اليقظة العقلية [MM]، ومحاكمة الذات [SJ]، والإفراط في تقدير الأمور [OI]، والعزلة [I] على شعور

طلاب الجامعة بالأمان الاجتماعي، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للإنسانية العامة على التنبؤ بالأمان الاجتماعي، حيث بلغت قيمة بيتا [β] للدرجة الكلية [٣٥٧]، واليقظة العقلية [٤٦١]، ومحاكمة الذات [- ٢٠٧]، والإفراط في تقدير الأمور [٢٦٢]، والطف بالنفس [٠,١٢٨]، والعزلة [-٠,١١٣]، كما بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد [R2] = [٧٧٣]، وهذا يدل على أن الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل] قادران على تفسير [٧٧,٣ %] من التباين الموجود في شعور طلاب الجامعة بالأمان الاجتماعي، ومن ثم يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الأمان الاجتماعي} = ٧,٢٣ + [٠,٣٥٧] \text{ الدرجة الكلية} + [٠,٤٦١] \text{ اليقظة العقلية} + [-٠,٢٠٧] \text{ محاكمة الذات} + [٠,٢٦٢] \text{ الإفراط في تقدير الأمور} + [٠,١٢٨] \text{ اللطف بالنفس} + [-٠,١١٣] \text{ العزلة}.$$

التعليق على الفرض الرابع : مما سبق يتضح من الجدول [١٨] والجدول [١٩] تحقق صحة الفرض الرابع ، حيث كانت نسب إسهام معاملات الانحدار المعيارية بيتا [β] ذات تأثير دال إحصائياً في جميع عوامل الشفقة بالنفس والدرجة الكلية فيما عدا عامل الإنسانية العامة.

وتأتى هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2012,534)، و دراسة (Cunha et al.,2013,1-1) ، و دراسة أكين وأكين (Akin & Akin,2015,43)، و دراسة كيلي وآخرين (Kelly et al.,2016,157) ، و دراسة وأوضحت النتائج أن عوامل الشفقة بالنفس يمكنها التنبؤ [٢٨ %] من التباين الكلي في الأمان الاجتماعي.

اختبار صحة الفرض الخامس: و ينص على "يمكن التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب الجامعة من خلال متغير الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل] [اللفظ بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، ومحاكمة الذات، والعزلة والإفراط في تقدير الأمور]، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول [٢٠]

يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد (الخطوة السادسة)

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	١٧٩٤٥,٥	٦	٢٢٨٣,٩	٢٢٨٣,٩	٠,٠٠١
البواقي	٦٤٨,٢	٤٩٥	١,٣١٠		
الكلية	١٨٥٩٣,٧	٥٠١			

جدول [٢١]

يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة من الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل]

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار المعياري B	"ت" ودلالاتها	R	R2
الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي للحياة	الثابت	٤٤,٥٤	**١٣,٦٤	٠,٥٥٩	٠,٣١٣
	اليقظة العقلية	٢,٣٤	**٢٠,١٦		
	العزلة	٠,٥٩٨	**٥,٦٤		

تابع الجدول [٢١]

يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة من الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية

والعوامل]

R ²	R	"ت" ودالاتها	معامل الانحدار المعياري B	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
		**٧,٥٤	٠,٢٠٣	الدرجة الكلية	
		**٧,٥٣	٠,٨٩٥	اللطف بالنفس	
		**٥,٩٨	٠,٧٧٠	الإفراط في تقدير الأمور	
		*٣,٤٨	٠,٣٢٤	محاكمة النفس	

[**] دالة عند مستوى ٠,٠١ .

في ضوء النتائج المدونة بالجدول [٢١] يتضح وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] ، لمعاملات انحدار عامل اليقظة العقلية [MM]، والعزلة [I]، والدرجة الكلية ، اللطف بالنفس، والإفراط في تقدير الأمور [OI]، ومحاكمة النفس على التوجه الإيجابي لطلاب الجامعة نحو الحياة، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للإنسانية العامة على التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، حيث بلغت قيمة بيتا [β] لليقظة العقلية [٢,٣٤] ، والعزلة [٠,٥٩٨] واليقظة العقلية، والدرجة الكلية [٠,٢٠٣] ، واللطف بالنفس [٠,٨٩٥]، والإفراط في تقدير الأمور [٠,٧٧٠] ، ومحاكمة النفس [٠,٣٢٤]، كما بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد [R²] = [٠,٣١٢]، وهذا يدل على أن متغير الشفقة بالنفس يمكن أن يفسر [٣١,٢%] من التباين الموجود في التوجه الإيجابي لطلاب الجامعة نحو الحياة، ومن ثم يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

التوجه الإيجابي لطلاب الجامعة نحو الحياة - ٤٤,٥٤ - [٢,٣٤] اليقظة العقلية + [٠,٥٩٨] العزلة + [٠,٢٠٣] الدرجة الكلية + [٠,٨٩٥] اللطف بالنفس + [٠,٧٧٠] الإفراط في تقدير الأمور + [٠,٣٢٤] محاكمة النفس.

التعليق على الفرض الخامس : مما سبق يتضح من الجدول [٢٠] والجدول [٢١] تحقق صحة الفرض الخامس، حيث كانت نسب إسهام معاملات الانحدار المعيارية بيتا [β] ذات تأثير دال إحصائياً لجميع عوامل الشفقة بالنفس والدرجة الكلية فيما عدا عامل الإنسانية العامة.

تأتى نتائج البحث الحالي متمشية مع نتائج دراسة (Akin & Akin,2015,802)، و دراسة (Akin & Akin,2015,11)، و دراسة (Akin, Kayis & Satıcı,2011)، و دراسة (Satici, Uysal& Akin,2013,85)، ودراسة دراسة (Bluth & Blanton,2015,219) التي توصلت إلى قدرة الشفقة بالنفس على التنبؤ بالتوجه الإيجابي للحياة و تفسير [٤٧٪] من التباين الموجود في التوجه الإيجابي للحياة.

اختبار صحة الفرض السادس: و ينص على "يمكن التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك من خلال متغير الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل] [اللطف بالنفس، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، ومحاكمة الذات، والعزلة والإفراط في تقدير الأمور]، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول [٢٢]

يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد [الخطوة الثالثة]

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الانحدار	٧٤٣٢٧,٦	٣	٢٤٧٧٥,٩	٦٩٠١,٥	٠,٠٠١
البواقي	١٧٨٧,٨	٤٩٥	٣,٥٩		
الكلي	٧٦١١٥,٤	٥٠١			

جدول [٢٣]

يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بإيمان الفيسبوك من الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية

والعوامل]

R2	R	"ت" ودلالاتها	معامل الانحدار المعياري B	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع
,٤٨٩	,٦٩٩	**١٠,٥٨	٣٨,٤٣	الثابت	الدرجة الكلية لمقياس إيمان الفيسبوك
		**٢٦,٥٥	٣,٠٩	محاكمة النفس	
		**٥,٢٠	٠,٦١١	العزلة	
		*٢,٩٣	٠,٤١٣-	اليقظة العقلية	

**] دالة عند مستوى ٠,٠١ .

في ضوء النتائج المدونة بالجدول [٢٣] يتضح وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى [٠,٠١] لمعاملات انحدار عامل محاكمة النفس [SJ]، والعزلة [I]، واليقظة العقلية [MM] على إيمان طلاب الجامعة الفيسبوك، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للإنسانية العامة [CH]، الإفراط في تقدير الأمور [OI]، وعامل اللطف بالنفس [SK] على التنبؤ بإيمان طلاب الجامعة الفيسبوك، حيث بلغت قيمة

بيتا [β] لمحاكمة النفس [٣,٠٩] ، والعزلة [٠,٦١١] واليقظة العقلية، [-٠,٤١٣] ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $[R^2] = [٤٨,٩\%]$ ، وهذا يدل على أن الشفقة بالنفس [الدرجة الكلية والعوامل] تفسر [٤٨,٩ %] من التباين الموجود في إدمان طلاب الجامعة الفيسبوك، ومن ثم يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{إدمان طلاب الجامعة للفيسبوك} = ٣,٠٩ + ٣٨,٤٣ + [٠,٦١١] \text{ للعزلة} + [-٠,٤١٣] \text{ لليقظة العقلية.}$$

التعليق على الفرض السادس : مما سبق يتضح من الجدول [٢٢] والجدول [٢٣] تحقق صحة الفرض السادس، حيث كانت نسب إسهام معاملات الانحدار المعيارية بيتا [β] ذات تأثير دال إحصائياً لعوامل محاكمة النفس، والعزلة، واليقظة العقلية بينما عوامل الإنسانية العامة، والإفراط في تقدير الأمور، واللفظ بالنفس فلم يكن لها القدرة على التنبؤ بإدمان طلاب الجامعة الفيسبوك.

وتأتى هذه النتائج متمشية مع نتائج دراسة (Akin , Akin & Abaci,2007)، ودراسة (Iskender & Akin,2011,215) التي أوضحت أن عوامل الشفقة بالنفس مثل [اللفظ بالنفس، الإنسانية العامة، واليقظة العقلية يمكنها التنبؤ سلباً بإدمان الطلاب في الجامعة بالفيسبوك.

توصيات البحث:

تتبنى توصيات البحث من النتائج الكلية التي تم التوصل إليها في البحث وهي تكمن في:

- عمل برامج تدريبه لطلاب الجامعة على الشفقة بالنفس لما لها من تأثير إيجابي في تحقيق الأمان الاجتماعي، وتوجيه الطلاب نحو الحياة بمنظور إيجابي، والحد من إدمان الفيسبوك، وذلك من خلال إعداد برامج قائمة على الشفقة بالنفس يمكن تنفيذها من خلال أنشطة الاتحادات الطلابية بالجامعة

- أو ورش العمل أو البرامج الصيفية التي يمكن تطبيقها في الجامعة ضمن برامج الأنشطة الصيفية.
- إعطاء الطلاب مزيد من الأمل في الحياة بعد أن كشفت النتائج انخفاض في التوجه الإيجابي لطلاب الجامعة نحو الحياة بمزيد من تمكين الطلاب ودمجهم في الحياة العملية من خلال توفير فرص عمل لهم أثناء الدراسة الجامعة وهذا لا يتوقف على وزارة التعليم العالي فقط، بل يجب أن تتضمن كل الوزارات المعنية، وتوفير فرص عمل لهم بعد التخرج.
 - الحد من الآثار السلبية التي يمكن أن يجنيها طلاب الجامعة من جراء استخدام الفيسبوك، من خلال توعية الطلاب بالآثار الناجمة عن إدمان الفيسبوك، وعقد ورش عمل ومحاضرات توعية من خلال وسائل الإعلام وان يكون لأساتذة علم النفس دور كبير في التوعية بأخطار إدمان الانترنت والاستخدام الخاطئ له.

البحوث المقترحة:

١. سيكولوجية العلاقة بين الشفقة بالنفس وإدمان الفيسبوك وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الشفقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية.
٣. الشفقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- دينيس هويت و دنكان كريمير (٢٠١٦). مقدمة لحزمة البرامج الإحصائية في علم النفس [SPSS] ترجمة صلاح الدين علام، الطبعة الأولى، دار الفكر ، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- عزت عبدالحميد محمد حسن (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج SPSS.V.18 ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عزت عبدالحميد محمد حسن (٢٠١٦). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج LISREL 8.8، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد بلال الزغبى، وعباس الطلافحة (٢٠٠٤). النظام الإحصائي [SPSS]، الطبعة الأولى، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Akin , Ahmet& Akin, Ümran(2015). Investigating Predictive Role of Self-Compassion on Social Self-Efficacy .Journal Of Educational And Instructional Studies In The World .August 2015, Volume: 5 Issue: 3 Article: 02 Issn: 2146-7463.
- Akin et al., (2007).Self-compassion Scale: The study of validity and reliability. Hacettepe University Journal of Education, 33 (2007), pp. 1–10.
- Akın, A. (2008a): Scales of Psychological Well-being: A study of validity and reliability. Educational Science: Theory & Practice, 8(3), 721-750..
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. Education and Science, 34(152), 138-147..

- Akın, A., & Eroglu, Y. (2013). Self-compassion and relational-interdependent self construal. **Studia Psychologica**, 55(2), 111-121..
- Akın, A., Kayis, A.R., & Satici, S.A. (2011). **Self-compassion and social support**. Paper presented at the International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE-2011), Antalya, Turkey.
- Akın, Ahmet and Akin,Umran (2015).Self-compassion as a predictor of social safeness in Turkish. **Rev. Latinoam Psicol.** ;47(1):43-49.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. **Soc. Personal Psychol Compass**, 4(2), 107-118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x .
- Andreassen, Cecilie Shou (2012).Development of a Facebook Addiction Scale, **Psychological Reports**, 110, 2, 501-517.
- Andreassen, Cecilie Shou, Hetland, J., & Pallesen, S. (2010) The relationship between “workaholism, basic needs satisfaction at work and personality. **European Journal of Personality**, 24, 3-17.
- Azizi , Alireza ; Parvaneh Mohammadkhani; Ali Akbar Foroughi;; Samira Lotfi& Mahmood Bahramkhani (2013).The Validity and Reliability of the Iranian Version of the Self- Compassion Scale.**Iranian Journal of Clinical Psychology** (IJCP), Vol. 2, No. 3, ISSN: 2322-1585.
- Baera, A. Ruth; Lykinsb L.B. Emily and Petersa R. Jessica (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. **The Journal of Positive Psychology**. Vol. 7, No. 3, May 2012, 230–238.
- Baker, J.K. McNulty(2011).Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. **Journal of Personality and Social Psychology**, 100 (2011), pp. 853–873.

-
- Blutha, Karen & Blanton, W. Priscilla (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. **J Posit Psychol.**; 10(3): 219–230.
- Bowlin, Stephanie (2012). Dispositional Mindfulness And Self-Compassion and Their Influence On Oxytocin and Parasympathetic Functioning. Submitted to the graduate degree program in Clinical Psychology and the Graduate Faculty of the University of Kansas in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts.
- Braehler C., Gumley A., Harper J., Wallace S., Norrie J., Gilbert P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: results of a feasibility randomized controlled trial. *Br. J. Clin. Psychol.* 52 199–214.
- Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. (2008) Narcissism and social networking web sites. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 34, 1303-1314.
- Carlson, N. (2011) Goldman to clients: Facebook has 600 million users. Business Insider, January 5. Retrieved from <http://www.businessinsider.com/>.
- Castilho, Paula (2015). Training our minds in compassion: an introduction to compassion-focused exercises and mindfulness skills. **International journal of and Clinical neurosciences Mental Health**. From the 23rd EFPT Forum, Porto, Portugal. 22–27 June.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. **Emotion**, 11, 938–950.
- Choliz, M. (2010) Mobile phone addiction: a point of issue. **Addiction**, 105, 373-374.
- Cozzolino, P., & Snyder, M. (2008). Good times, bad times: How personal disadvantage moderates the relationship between social dominance and efforts to win. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 34, 1420–1433.

- Cunha, M.Martinho, M.I.;Xavier, A.M.&Espírito Santo, H.(2013).Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self-compassion and psychopathology in adolescence. **European Psychiatry**. Jan, Vol. 28, p1-1. 1p.
- Desbordes G., Negi L. T., Pace T. W., Wallace B. A., Raison C. L., Schwartz E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. **Front. Hum. Neurosci.** 6:292 10.3389/fnhum.2012.00292.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011): The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. **Aging and Mental Health**, 15, 882-893.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicator Research**, 97, 143–156.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. **Social Indicators Research**, 39, 247-266.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Exploring the relationship between college students’ use of online social networks and social capital. **Journal of Computer-Mediated Communication**, 12, 1143–1168.
- Germer , K. Christopher and Neff D.Kristin (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. **Journal of Clinical Psychology: In Session**, vol. 69(8), 1–12.
- Gilbert, P. (2005). **Compassion: Conceptualizations research and use in psychotherapy**. London, England: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2009). **The compassionate mind: A new approach to the challenges of life**. London, UK:Constable & Robinson.

-
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 3, 97–112.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Richter, A., Franks, L., Mills, A., Gale, C. (2009). An exploration of different types of positive affect in students and patients with bipolar disorder. **Clinical Neuropsychiatry**, 6, 135–143.
- Gilbert, Paul (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. **British Journal of Clinical Psychology** (2014), 53, 6–41.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), **Compassion: Its nature and use in psychotherapy** (pp. 121–147). London: Brunner-Routledge.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. **Psychological Bulletin**, 136, 351-374.
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 3, 211–218.
- Hofmann S. G., Grossman P., Hinton D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: psychological interventions. **Clin. Psychol. Rev.** 31 1126–1132.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. **International Journal of Wellbeing**, 4(1), 62–90.
- Howell, A. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students’ well-being. **The Journal of Positive Psychology**, 4, 1–13.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2009). **What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?** presented at the meeting of the OECD/ISQOLS meeting, July 23/24 2009, Florence.

- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers. **CyberPsychology & Behavior**, 9(5), 514–525.
- Hutt , W. , & Dawson , C. (2011) Social development: why it is important and how to impact it . **Educational Psychology Interactive** . Valdosta, GA : Valdosta State Univer.Retrieved from <http://www.edpsycinteractive.org/papers/socdev.pdf> .
- Iskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction..**Computers & Education**, 54, 1101–1106.
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction, TOJET: **The Turkish Online Journal of Educational Technology** ,10 (3), 215-221.
- Jazaieri H., Jinpa G., McGonigal K., Rosenberg E., Finkelstein J., Simon-Thomas E., et al. (2013).Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. **J. Happiness Stud.** 14 1113–1126 .
- Junco, R.(2011). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. **Computers in Human Behavior**, doi:10.1016/j.chb.2011.08.026.
- Junco, R., & Cotton, S. (2012). The relationship between multitasking and academic performance. **Computers & Education**, 59(4), 1-10.
- Kabat-Zinn, J. (2005). **Coming to our senses**: Healing ourselves and the world through mindfulness. New York, NY: Hyperion.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Gilbert, P. (2012). Social safeness, received social support and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. **Cognitive Therapy and Research**, 36,815–826.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C.,&Foa, C. L. (2010).Who benefits fromtraining in self-compassionate self-regulation? A study of

- smoking reduction. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 29(7), 727–755.
- Kelly, Allison C .& Dupasquier, Jessica (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. **Personality & Individual Differences**. Jan , Vol. 89, p157-161. 5p.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. **Journal of Health & Behavior Research**, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental health and/or mental illness? Investigating axioms of the complete state model of health. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 73, 539–548.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. **American Psychologist**, 62, 95–108.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 193(4), 273–277.
- Koc, M., & Gulyağci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 16, 279–284.
- Kristin D. Neff & S. Natasha Beretvas (2012): The Role of Self-compassion in Romantic Relationships, **Self and Identity**, p(1–21), i First article DOI:10.1080/15298868.2011.639548.
- Kurz, T., M. Linden, N. Sheehy, 2007. Attitudinal and community influences on participation in new curbside recycling initiatives in Northern Ireland. **Environment and Behavior**, 39: 367-391.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011) Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research.

- International **Journal of Environmental and Public Health**, 8, 3528-3552.
- Lee, Z. W., Cheung, C., & Thadani, D. R. (2012, January). **An investigation into the problematic use of Facebook. In System Science (HICSS), 2012 45th Hawaii International Conference** (pp. 1768–1776).IEEE.
- Mehdizadeh, S. (2010) Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 13, 357-364.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to Measure self-compassion. **Self and Identity**, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and Identity**, 9(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. **Self and Identity**, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, 41(1), 139-154. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, k. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**, 41(4), 908-916. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Ouweneel, E., Le Blanc, P., & Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal

- resources, and study engagement. **The Journal of Positive Psychology**, 6, 142–153.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. **Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences**, 72, 1174.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion Scale. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, 18, 250-255.
- Satici, S.A., Uysal, R. & Akin, A., (2013). Investigating The Relationship Between Flourishing And Self-Compassion: A Structural Equation Modeling Approach. **Psychologica Belgica**, 53(4), pp.85–99. DOI: <http://doi.org/10.5334/pb-53-4-85>.
- Seligman, M. E. P. (2002). **Authentic happiness**. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish**. New York, NY: Simon & Schuster.
- Special, W. P., & Li-Barber, K. T. (2012). Self-disclosure and student satisfaction with Facebook. **Computers in Human Behavior**, 28, 624–630.
- stle pallese (2012) .Development of a Facebook Addiction Scale. **Psychological Reports: Volume 110, Issue , pp. 501-517**.
- Telef, B. B. (2011, October 3–5). The validity and reliability of the **Turkish version of the Psychological Wellbeing Scale**. 11th National Congress of Counseling and Guidance, Izmir, Turkey.
- Uysal, Recep; Seydi Ahmet Satici (2013).Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective. **Psychological Reports** 113(3):948-953.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a Social Network Site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. **Journal of Computer-Mediated Communication**, 14, 875–901.

- Webster, D. (2009). Positive mental health. **World of Wellness**, 3, 1–2.
- Weng H. Y., Fox A. S., Shackman A. J., Stodola D. E., Caldwell J. Z., Olson M. C., et al. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. **Psychol. Sci.** 24 1171–1180 .
- Werner, K.H., Jazaieri, H., Goldin, P.R., Ziv, M., Heimberg, R.G., & Gross, J.J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. **Anxiety, Stress, and Coping**, 25, 543-558. doi: 10.1080/ 10615806.2011.608842.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010) Psychological predictors of young adults use of social networking sites. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 13, 173-177.
- Wilson, R. E., Gosling, S. D., & Graham, L. T. (2012). A review of Facebook research in the social sciences. **Perspectives on Psychological Science**, 7, 203–220.
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. (2012). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. **Self and Identity**. DOI:10.1080/ 15298868 .2011.649545
- Yarnell, L.M., & Neff, K.D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. **Self and Identity**, 12, 146-159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., & Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. **Journal of Adolescent Health**, 41, 93–98.
- Young, K. S. (2009) Internet addiction: diagnosis and treatment consideration. **Journal of Contemporary Psychotherapy**, 39, 241-246.
- Younkins, E. W. (2010). Human nature, flourishing, and happiness: Toward a synthesis of Aristotelianism, Austrian economics, positive psychology, and Ayn Rand's objectivism. **Libertarian Papers**, 2, 1–50.