

# دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي

## لدى عينة من الراشدين

### إعداد

د. / إيمان رمضان بشير

قسم علم النفس - جامعة القاهرة

### ملخص :

يهدف البحث الراهن إلى الكشف عن دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى الراشدين. تكونت عينة البحث من (١٥٠) مشارك ومشاركة، (٧٥) من الذكور، (٧٥) من الإناث، تراوح المدى العمري لهم بين (٢٥ إلى ٤٥) سنة، ومتوسط سنوات التعليم (١٢,٧) سنة وانحراف معياري قدره (٢,٦) سنة، تمثلت أدوات البحث في اختبار العوامل الخمسة للتعقل تعريب عبدالرقيب البحيري وزملاؤه، واختبار "نيف" للرحمة بالذات ترجمة الباحثة، واختبار "ريف" للرفاه النفسي، ترجمة الباحثة. كشفت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات عن وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات، ووجود علاقة موجبة بين التعقل والرفاه النفسي، ووجود علاقة موجبة بين الرفاه النفسي والرحمة بالذات، كما أوضحت نتائج تحليل الإنحدار عن إسهام متغيري التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.

**الكلمات المفتاحية :** التعقل - الرحمة بالذات - الرفاه النفسي - الراشدون.

## مقدمة :

يهدف البحث الحالي إلى فحص دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي لدى الراشدين.

حظي مفهوم التعقل مؤخراً على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية؛ إذ وجدوا أن هناك خصائص معينة من شأنها المحافظة على الصحة بالرغم من التعرض للمشقة. كما أنه من المفاهيم الحديثة نسبياً وأصبح موضوعاً محورياً من موضوعات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة المشقة بفعالية؛ إذ وجد له تأثير في أداء الفرد وتوافقه من حيث كونه حاجزاً ضد المشقة (مرسي، ٢٠١٩).

وقد بدأ النظر إلى التعقل بوصفه مفهوماً نفسياً بعيداً عن التقاليد الدينية البوذية مع بداية التسعينيات، وشغل أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين، وحظي باهتمامهم إذ نُظر إلى مفهوم التعقل من زاويتين: الأولى أنه مفهوم يرتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن تعريفه بأنه تركيز الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات والتجارب والانفعالات التي يمر بها الفرد. أما الزاوية الثانية فينظر إلى التعقل باعتباره أحد التدخلات العلاجية، فقد أعتمد على التعقل في عديد من التدخلات العلاجية مثل خفض المشقة القائمة على التعقل والعلاج المعرفي القائم على التعقل، وذلك بهدف علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية (في: يونس، ٢٠٢٠).

ويُعد التعقل مؤشراً للصحة النفسية والرفاهية النفسية المرتبطة بنوعية الحياة (Chambers, Gullone & Allen, 2009)، والكفاءة الأكاديمية والمهارات الاجتماعية، وانخفاض أعراض اضطرابات القلق والاكتئاب، كما كشفت نتائج إحدى الدراسات عن أن التدريب على التعقل يساعد في تحسين الأداء المعرفي، وتنظيم الانفعالات ومقاومة المشقة وخفض القلق والاكتئاب في العينات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية، ويساعد التعقل في تعلم قدر كبير من الوعي بالذات، وزيادة التحكم في الانفعالات، وتقليل التفاعل الانفعالي مع الأحداث المثيرة للمشقة، ويتضمن السلوك الواعي أن يكون الفرد على اتصال تام بما يحدث في الوقت الحاضر، سواء لما يحدث في العالم الخارجي أو العالم الداخلي، بما يُمكنه من الاستجابة للأحداث بوعي كامل، كما يؤدي الوعي غير الحكمي إلى وجود أنماط من التفكير تساعد على انخفاض تفاعل الانفعالات مع الأحداث الضاغطة (في: يونس، ٢٠٢٠). كما أوضحت نتائج بعض الدراسات أن التعقل والتدخلات القائمة على التعقل يمكن أن تحسن الرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة (انظر: Wester, Trepal & Meyers, 2009).

كما أوضحت البحوث أن الأشخاص الأكثر رحمة بذواتهم أقرؤا باكتئاب أقل، ومستويات أقل من القلق، ومستويات أعلى من احترام الذات، والفعالية الذاتية، وذلك مقارنة بالأشخاص الأقل رحمة بذواتهم (Baker & McNulty, 2011). كما تنبأت الرحمة بالذات بشدة الأعراض ونوعية

حياة منخفضة، كما وُجد أن الأشخاص الرُحماء بذواتهم كانوا أكثر تقبلاً للجوانب غير المرغوب فيها في شخصيتهم بطريقة صحية، كما أنها مؤشر رئيسي للرفاه النفسي، وبالتالي تُعد بناءً قابلاً للتطبيق لإدراجه في التدخلات القائمة على التعقل (Van Dam et al., 2010).

وترتبط الرحمة بالذات بعدد من المتغيرات الإيجابية مثل إنجاز الأهداف (Achievement of goals)، والحماية من المشقة (Protection from stress)، وإتقان التعلم (Mastery of learning)، والأهداف المتعلقة بالإعاقة (Disability-related goals)، والخوف من الفشل (Fear of failure)، والقبول (Acceptance) (Babenko, Mosewich, Abraham, & Lai, 2018; Babenko & Oswald, 2019; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Wagner et al. 2017; Wong & Yeung, 2017).

وأظهرت نتائج البحوث التي أُجريت للبحث في العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي إلى وجود علاقة بين المتغيرين، وذلك في الدراسات التي أُجريت على المراهقين (Bluth, Campo, Futch & Gaylord, 2016; Bluth, Roberson, et al., 2016). كما توصلت نتائج الدراسات التي اهتمت بفحص العلاقة بين الرحمة بالذات والتعقل والرفاه النفسي التي أُجريت على الطلبة الجامعيين والخريجين توصلت نتائجها لوجود علاقة بين المتغيرات محل الاهتمام الحالي (Christie, Atkins & Donald, 2017)، حيث أن الرحمة بالذات لها فوائد نفسية لها علاقة بزيادة الرفاه النفسي وانخفاض شدة الكرب (Neff, et al., 2007b & Van Dam et al., 2011).

وركزت معظم الدراسات التي أُجريت على دراسة واحد أو اثنين من المتغيرات محل اهتمام البحث الحالي مثل الرفاه النفسي والرحمة بالذات كما في دراسة (Gunnell et al., 2017 & Johnson et al., 2017)، واهتمت بحوث أخرى بدراسة العلاقة بين الرفاه النفسي والتعاطف مع الذات كما في دراسة (Stallman, et al., 2017; Yang & Make, 2017). أو الرفاه النفسي والتعقل كما في دراسة (Allen et al., 2017; Christie et al., 2017; Fischer et al., 2017 & Galante et al., 2017) وهذا يعطي مبرراً لتركيز البحث الحالي على فحص العلاقة بين متغير التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، بالإضافة إلى فحص الدور التنبؤي لمتغير التعقل والرحمة بالذات بالرفاه النفسي.

في ضوء ما سبق يمكن صياغة تساؤلات البحث على النحو التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين التعقل والرحمة بالذات؟
- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين التعقل والرفاه النفسي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين الرفاه النفسي والرحمة بالذات؟
- هل يُسهّم التعقل في التنبؤ بالرفاه النفسي؟

- هل تسهم الرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي ؟
- هل يسهم التفاعل بين التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي؟

## المفاهيم والأطر النظرية المُفسرة لها:

### التعقل :

عرف كابات- زن **Kabat-Zinn** التعقل بأنه "تركيز الانتباه المقصود في اللحظة الحاضرة، دون إصدار أحكام تقييمية على الخبرات والتجارب والانفعالات التي يمر بها الفرد (Kabat-Zinn, 2003).

كما يُعرف بأنه الوعي بالخبرة الحالية وتقبلها. ويتضمن التقبل أو عدم إصدار أحكام تقييمية، حيث يسمح التقبل أن نكون منفتحين على المتعة والألم، وتقبل المكسب والخسارة، وأن نكون رحماء بأنفسنا وبالآخرين عندما نرتكب الأخطاء، كما يسمح لنا التقبل أن نقول نعم للجوانب الشخصية التي نرغب في إخفائها، ويسمح لنا أيضًا أن نعمل بكفاءة رغم وجود الخوف والقلق والاكتئاب والحزن والانهاك البدني والمشكلات المتصلة بالعلاقات الشخصية (زيجل، ٢٠١٩: ٥٩-٦٠).

وتُعرف نيف **Neff** التعقل بأنه " الإدراك والوعي الكامل للشخص في الموقف الحالي، والإفتاح على البيئة المحيطة وإدراكه كيفية التأثير في هذه البيئة (Neff, 2003a).

### النماذج النظرية المُفسرة للتعقل :

#### نموذجُ كابات زن للتعقل **K. Zenn** :

صمم "كابات زن" نموذجًا للتعقل يرتكز على ثلاث عمليات، هي القصد والانتباه والتوجه، وهذه العمليات ليست منفصلة عن بعضها، وإنما متشابكة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد؛ بحيث يكون التعقل هو العملية التي تحدث لحظة بلحظة، كما حدد "زن" سبعة عوامل هي الركائز الأساسية التي يتمتع بها الفرد ذو التعقل المرتفع، وهي عدم إصدار أحكام، والصبر، والفترة، والثقة، وتأكيد الفعل، وعدم السعي لمعرفة النتيجة والقبول، والتخلي (في: مرسى، ٢٠١٩).

#### نموذج شابيرو وزملاؤه :

وضع شابيرو وزملاؤه تصورًا نظريًا قائم على ثلاثة مكونات ليست منفصلة، ولكنها متشابكة وتحدث بشكل متزامن، وكل منها يمثل مسلمة للنموذج النظري ويمكن عرض المكونات أو المسلمات على النحو التالي :

- **المكون الأول:** القصد أو النية **Intention** ويُشير القصد إلى أن الشخص مدرك وواعي لماذا يمارس التعقل، كما يتعلق بالدافع الذي يُمكن الشخص ويوجهه لأن يُصبح أكثر وعيًا وتركيزًا،

وتتطور هذه العملية عبر سلسلة متصلة من تنظيم الذات إلى اكتشاف الذات وصولاً إلى حرية الذات وعدم التمرکز حولها.

- **المكون الثاني الانتباه Attention** ويقصد به التركيز الوقتي الذي يساعد الفرد في الحفاظ عليه، ولمدة طويلة من الوقت، أثناء ممارسة التعقل مع الانتباه التام للدوافع والأفكار والأفعال.
- **المكون الثالث الاتجاه Attitude** ويشير إلى كيف يمارس الفرد التعقل، ويتضمن صفات محددة كالقبول **Acceptance** لما يلاحظه الفرد من محفزات داخلية أو خارجية دون الحكم المسبق عليها (Shapiro, 2008).

### نموذج بير Bear وزملاؤه :

قدم بير وزملاؤه وصفاً للتعقل على أنه مكون من خمسة أبعاد أساسية هي :

- **البُعد الأول: المراقبة Observing** ، وتُشير إلى مراقبة الفرد للمنبهات الداخلية كالأفكار والمشاعر والمعارف والاحساسات الفيزيولوجية، والمنبهات الخارجية كالأصوات مثلاً، وتكون هذه المنبهات سواء الداخلية أو الخارجية، متصلة باللحظة الحالية التي يمر بها الفرد.
- **البُعد الثاني: الوصف Describing** ، ويقصد بالوصف التعبير عن الخبرات الحالية التي يمر بها الفرد باستخدام كلمات مناسبة.
- **البُعد الثالث: التصرف بدراية Acting with Awareness** ، ويقصد بها تركيز الفرد وانتباهه لما يقوم به من مهام في الوقت الحالي.
- **البُعد الرابع: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Non-Reactivity to Inner Experience** ، ويقصد به أن يسمح الفرد لأفكاره ومشاعره الداخلية أن تأتي وتذهب دون أن يحدث تشتيت أو أن ينشغل بها.
- **البُعد الخامس: عدم الحكم على الخبرات الحالية Non-Judging of Inner Experience.** ويقصد بها تجنب الفرد إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر (Bear, et al., 2006) . وتتبنى الباحثة هذا النموذج نظراً لشموليته في النظر لمفهوم التعقل.

### الرفاه النفسي Psychological Well-being :

يُعد مفهوم الرفاه النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس ويُمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، ولقد دُرِس المفهوم تحت عدد من المسميات حيث تناوله بعض الباحثين تحت مسمى الوجود الأفضل أو طيب العيش، وبعض الباحثين يراه مفهوماً مرادف للصحة النفسية، كما ترجمه البعض بمسمى الهناء الشخصي، أو الشعور بحسن الحال، والنتعم الذاتي، والحياة الطيبة، وغيرها من الترجمات.

ويُشير بعض الباحثين إلى أنه بالرغم من أن الرفاه قد لقي اهتمامًا كبيرًا من علماء النفس إلا أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين على تعريف المفهوم، حيث عرفه بعض الباحثين في الدراسات المبكرة التي تناولت المفهوم على أنه يُشير إلى المشاعر الطيبة كالسعادة والرضا عن الحياة، أما الدراسات الأحدث فأشارت إلى أن الرفاه لا يتضح فقط في المشاعر الإيجابية وحدها - التي قد تكون مؤقتة - لكنها تشمل جوانب متعددة بعيدة المدى، فالرضا عن الحياة والسعادة هي عناصر غير كافية لتحقيق الذات ولكن الأداء النفسي الإيجابي قد يؤدي إلى زيادة مستويات الرضا عن الحياة والسعادة (Lundquist, 2011).

وقد اختلف الباحثون في ترجمة مصطلح **Psychological Well-being**، فهناك عدة ترجمات مرادفة لبعض المصطلحات، مثل: الصحة النفسية، أو الهناء الشخصي، أو حسن الحال، أو السعادة، أو الرضا عن الحياة، أو جودة الحياة، أو نوعية الحياة أو الرفاه النفسي، وقد تبنت الباحثة مفهوم الرفاه النفسي لأن الرفاه النفسي مفهوم أشمل يوضح الأداء الإيجابي الأمثل للفرد للوصول إلى حالة الرفاهية، كما أنه لا يركز فقط على الجوانب الوجدانية، بل يشمل أيضاً الجوانب المعرفية، فهو يعتمد على تقييمات الفرد لذاته، وسعادته، ومدى رضاه عن حياته، كما يشتمل على جوانب سلوكية تعتمد على قدرة الفرد على النمو والتطور وإقامة علاقات إيجابية، والتحكم في البيئة المحيطة به (منال المحلاوي، ٢٠١٩). لذلك تتبنى الباحثة مصطلح الرفاه النفسي.

وكانت المحاولات المبكرة لتعريف الرفاه هي أبحاث برادبيرن (١٩٦٩) إذ ركز على التمييز بين التأثير الإيجابي والسلبي فيكون الفرد في حالة رفاهية نفسية مرتفعة في الدرجة عندما يكون لديه تأثير إيجابي كبير أكثر من التأثير السلبي، ويكون الفرد منخفضاً في الرفاهية عندما تؤثر السلبية فيه أكثر من الإيجابية.

وقد ظهر اهتمام متزايد بالرفاه في السنوات الأخيرة، وتم التركيز على الأداء الإيجابي الأمثل، وناقش الباحثون الرفاه من حيث الحياة الجيدة، وأن كل فرد يجاهد ويعمل بكامل طاقته ليصبح شخصاً منفتحاً على الخبرة ولديه ثقة في صحته من جميع جوانبها (سليجمان، ٢٠٠٥)؛ إلا أن سليجمان نشر في كتابه (٢٠١١) عن الازدهار «أن عناصر الرفاه هي مجموعة من لبنات حياة مزدهرة تتمثل في العاطفة الإيجابية، المشاركة، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز. وقد وجد الباحثون صعوبة في تحديد مفهوم الرفاه، واهتمت الدراسات السابقة بأبعاد الرفاه ووصف للرفاه بدلاً من تعريف الرفاه، ولكن لا بد لمعرفة ما تعنيه الرفاه من التركيز على ثلاثة جوانب، هي: تحديد نقطة أو مركز الرفاه لدى الفرد، ودرجة التحدي لديه، والتوازن بين موارد الفرد والتحديات التي تواجهه (المحلاوي، ٢٠١٩).

تو عرفه نوفو Novo وزملاؤها بأنه الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لنوعية الحياة، وتتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر، وهذه التقييمات

تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص تجاه الأحداث الحياتية، والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأشخاص حياتهم الخاصة ومن ثم فهي لها ثلاثة أبعاد أساسية وهم : البُعد الجسمي، والبُعد النفسي، والبُعد الاجتماعي (Novo et al, 2010).

وعرفته الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنه: حالة من السعادة والرضا مع مستويات منخفضة من الضيق على كل من الصحة البدنية والعقلية الجيدة، وهو يتمثل في نوعية الحياة الجيدة (APA, 2015).

كما عرفته ريف **Ryff** بأنها تُشير إلى بنية متعددة الأبعاد والتي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم وهذه الأبعاد هي :

١ - الاستقلالية **Autonomy** : وتعني الشعور باستقلال وتفرد الذات وأن يكون الفرد قادرًا على مواجهة الضغوط الاجتماعية، والتفكير والتصرف بطرق خاصه به، وقدرته على تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعًا لمعايير شخصية، والاستقلالية بهذا المعنى تُشير إلى تفرد الذات وتقرير المصير.

٢ - قبول الذات **Self- Acceptance** : تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبل الفرد ذاته بجوانبها الإيجابية والسلبية وألا يرفضها أو يكرهها، فتقبل الفرد لذاته لا يعني فقط الرضا السلبي عن الذات بل هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته وتقييم سلوكه باستمرار إلى أن يصل الفرد لدرجة من تطوير الذات.

٣ - الهدف في الحياة **Purpose In Life** : إن الهدف في الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاه النفسي ويتضمن هذا البُعد معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعنى حياته.

٤ - العلاقات الإيجابية مع الآخرين **Positive Relation with Others** : أن العلاقات الإيجابية بالآخرين من مؤشرات ومعالم الصحة النفسية والرفاه النفسي، حيث يُشير عديد من النظريات إلى أهمية العلاقات بين الشخصية الدافئة والموثوق فيها، فالأشخاص المؤكدون لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، كما أنهم يملكون صداقات حميمة.

٥ - التمكين البيئي **Environmental Mastery** : ترى ريف **Ryff** أن القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمة النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معني ودلالة تتخطي الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة القدرة على إدارة أية بيئة معقدة والتحكم فيها تشمل عددًا كبيرًا من الأنشطة.

٦ - النضج الشخصي **Personal Growth** : ويقصد به الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسين المستمر في الذات والسلوك بمرور الوقت بما يعكس فعالية الذات (Ryff et al., 1999).

### الأطر النظرية المُفسرة للرفاه النفسي :

ترجع المحاولات الأولى لتفسير مفهوم الرفاه النفسي لأبحاث رايف؛ إلا أن أبحاثها لم تقدم صياغات نظرية توضح هذا المفهوم وأرجعت رايف هذا إلى صعوبة تعريف كثير من المصطلحات في مجال الصحة.

وبالرجوع إلى الخلفية التاريخية لدراسة الرفاه النفسي، سنلاحظ وجود منهجين هما المتعة **Hedonic** والتي تضمنت تحقيق الدرجة القصوى من السعادة والرضا عن الحياة، وزيادة التأثيرات الإيجابية وانخفاض التأثيرات السلبية والمنهج الثاني هو حب التميز **Eudemonic** أو السعي نحو التميز اعتمادًا على إمكانات الشخص الفريدة .

وعلى الرغم من أن المحاولات الأولى لرايف وبراوندرن لم تتجح في وضع بنية نظرية محددة للرفاه النفسي؛ إلا أنهما حددا ثلاثة مكونات مؤثرة في تكوين الرفاه وهي (الرضا عن الحياة، والتأثيرات السارة، والتأثيرات غير السارة)، ويقصد بالتأثيرات السارة وغير السارة، المزاج والمشاعر الإيجابية والسلبية. وفي البحوث الأخيرة لهما عرضا نموذجًا نظريًا يتكون من ستة عوامل تسهم في تشكيل الرفاه النفسي، كما عرضنا سابقًا.

### نموذج التوازن النشط **Dynamic Equilibrium Model** :

قدم هذا النموذج ريبير **Reber** والذي ينص على أن الأفراد يميلون إلى العودة لخط الأساس من السعادة حتى بعد أحداث الحياة، فمعظم الأفراد لديهم رفاة ذاتي مستقر إلى حد ما وذلك بسبب مستويات تخزين وتدفق المدخلات النفسية التي تحفظ الرفاه الذاتي في حالة توازن نشط.

وقد عرض هيدي و ويرينج **Heady & Wearnig** في أبحاثهما كيف يتعامل الناس مع التغيرات في مستوى الرفاه، وكيف تتأثر الرفاه بقوى خارجية مما يؤدي إلى الانحراف عن التوازن النشط. كما أوضح هيدي و ويرينج أن هناك فروقًا بين الناس في مستوى الرفاه النفسي الذي يحققونه حسب المخزون الثابت لدى كل فرد (السمات الشخصية المستقرة) ونتيجة لمخزون كل شخص يصبح لديه مستوى متوازن من الرفاه الذاتي. وهذا المخزون يتشكل من خلال التعامل مع مختلف خبرات الحياة التي تعزز الرفاه الذاتي أو تقلل الشعور بالضيق.

## الرحمة بالذات :

الرحمة بالذات مفهوم نفسي حديث نسبياً قدمته الباحثة الأمريكية كريستين نيف **Kristin Neff** سنة ٢٠٠٣، حيث قدمته من خلال عدد من الدراسات المتتابة، وقدمت تأصيلاً نظرياً له، بالإضافة إلى أنها وضعت مقياساً لتقييمه تُرجم لعدد من اللغات في ثقافات مختلفة .

وعرفته نيف بأنه "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، وينطوي على اللطف بالذات وعدم توجيه النقد أو الرفض لها، وإدراك الخبرة السلبية التي يمر بها الفرد على أنها جزء من الخبرة التي يعانها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعي وعقل منفتح" (Neff, 2003b). كما عرفها بعض الباحثين على أنها مهارة تتكون من مجموعة من المكونات وهي الفهم والقبول والتسامح (McKay & Fanning, 2000).

## أبعاد الرحمة بالذات:

أوضحت كريستين نيف أن الرحمة بالذات تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية ثنائية القطب، وهذه المكونات تتكامل مع بعضها بعضاً لخلق إطار وجداني متسامح وهي :

- **البُعد الأول: الحنو على الذات Self-Kindness مقابل الحكم على الذات Self- Judgment** ويُشير البُعد إلى قيام الفرد بالتعامل مع نفسه برفق ورأفة دون أن يصدر أحكاماً قاسية على نفسه، وأن يتفهم الصعوبات ويكون لطيفاً دافئاً مع نفسه في مواقف الفشل والإحباط. فالحوارات الداخلية للفرد يجب أن تكون مُشجعة وأن لا تكون قاسية، وهذا يعني أنه بدلاً من معاقبة الذات لعدم كفاءتها؛ فإننا نقر بأن نبذل قصارى جهدنا لتحقيق ما نرغبه، وعندما تكون الظروف المُحيطة مُحبطة، فإننا نقوم برعاية أنفسنا والتخفيف من معاناتنا (Neff & Dahm, 2015, 122).

- **البُعد الثاني: الإنسانية المُشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation** : إن الشعور بالإنسانية المُشتركة، هو مركز الرحمة بالذات، ويقصد به رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الإنسانية المُشتركة، بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية منعزلة ومُخزية، فجميع البشر يخطئون ويفشلون (Neff & Dahm, 2015). أما العزلة فيقصد بها الميل للابتعاد عن المحيطين عند مواجهة المشكلات والشعور بأنه لا يوجد سوى الشخص أنه يعاني من هذه المشكلات، وبالتالي الشعور بالعزلة والانسحاب من المجتمع.

- **البُعد الثالث: التعقل Mindfulness مقابل التوحد المُفرط Over - Identification** : ويقصد بهذا البُعد إدراك الفرد لتجاربه المؤلمة بطريقة سوية ومتوازنة، فلا يتجاهل المشاعر والأفكار المؤلمة ولا يعطيها أكبر من حجمها، ولا يُفرط في التوحد معها، فالتعقل يُساعد الفرد على تقبل الأفكار والمشاعر كما هي، دون محاولة قمعها أو إنكارها، وهذا لا يقصد به أن يتجاهل الفرد

الآمه، بل يعني أن يشعر الفرد معها بالرحمة في الوقت نفسه، كما يتطلب التعقل عدم الإفراط في التوحد مع الأفكار والمشاعر حتى لا يصل الفرد ويشعر أنه محاصر بالمشاعر السلبية (Neff & Dahm, 2015).

### : النظرية العقلية الاجتماعية للرحمة بالذات لجيلبرت Social Mentality Theory of Self-Compassion

يقترح منظروا العقلية الاجتماعية أن الأفراد يرتبطون بذواتهم من خلال النظم الاجتماعية التي تطورت من أجل الارتباط بالآخرين، فالعقلية الاجتماعية هي نظام داخلي يقوم بإنتاج أنماط من المعرفة والوجدان والسلوك التي تسمح بتنفيذ الأدوار الاجتماعية لحل التحديات الاجتماعية الضرورية من أجل البقاء مثل طلب الرعاية والتعاون والتنافس، وتوجه العقلية الاجتماعية الفرد إلى خلق أدوار معينة مع الآخرين من مثل طلب الإنتماء إلى صديق، بالإضافة إلى أنها توجه الفرد لتفسير الأدوار التي يؤديها الآخرون، وبالتالي فهناك تصور نظري يقترح أن كلاً من المثيرات الداخلية والخارجية تُحدث استجابات متشابهة، وبالتالي يقترح جيلبرت أن العقلية الاجتماعية يتم تنشيطها من خلال العلاقات الاجتماعية، ومن خلال العلاقة بالذات نفسها، وعلى هذا نجد أن كلاً من العقلية الاجتماعية الطالبة للرعاية والمانحة للرعاية، تكمن وراء الرحمة بالذات (Gilbert, 2005).

### : الدراسات السابقة :

تعددت الدراسات التي اهتمت بالتعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي في العلاقة بمتغيرات أخرى؛ لكن سيتم عرض الدراسات ذات الصلة المباشرة بموضوع اهتمام البحث الراهن على النحو التالي:

أجرى بير ولايكنز وبيتر (Bear, Likins & Peter, 2012) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، لدى عينة مكونة من (٧٧) من الراشدين الممارسين لتمارين التعقل بمتوسط عمر قدره  $45,26 \pm 11,44$  سنة (٢٥% من الذكور، و٧٥% من الإناث) و(٧٥) من غير الممارسين لتمارين التعقل بمتوسط عمر قدره  $43,15 \pm 12,11$  (٣٦% من الذكور، و٦٤% من الإناث)، اعتمد الباحثون على مقياس العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس نيف للرحمة بالذات، ومقياس ريف للرفاه النفسي. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات، كما أوضحت النتائج أن مهارات التعقل والرحمة بالذات تُسهم في تحسين الرفاه النفسي المرتبط بتدريبات التعقل، كما أوصى الباحثون بمزيد من الدراسة لتأكيد هذه النتائج.

وأجرى ميرون (Miron, 2012) دراسة هدفت إلى فحص دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالاضطراب النفسي والحالة الصحية والرفاه النفسي، وذلك لدى عينة مكونة من (٩٧) من الطلاب الجامعيين التي تم فصلهم من الجامعة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس العوامل الخمسة للتعقل إعداد بير Baer وزملاؤه، ومقياس الرحمة بالذات إعداد نيف، ومقياس الكرب النفسي إعداد

ليفودبوند **Lovidbond** ، ومقياس الحالة الصحية المستمد من مقياس نوعية الحياة الصحية إعداد كيسلر وزملائه. أشارت تحليلات الانحدار المتعدد الهرمي إلى أن الرحمة بالذات منبئ جيد بالحالة الصحية والرفاه النفسي على التوالي، كما أن التصرف بوعي، وعدم الحكم على النتائج، والعوامل السلوكية مثل الموقف الرحيم وغير الحكيم تجاه أفكار الشخص ومشاعره، قد تكون أكثر تأثيرًا في تعزيز الصحة والرفاه النفسي.

أجرت سوزا و ويلكومب (Soysa & Wilcomb, 2013) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات، ودور التعقل والرحمة بالذات، والنوع في التنبؤ بالاكتئاب والقلق والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة البحث من (٢٠٤) من الطلاب والطالبات (٧٤ من الذكور، و ١٣٠ من الإناث) تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة. تمثلت أدوات البحث في مقياس العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس رايز للرحمة بالذات، ومقياس القلق والاكتئاب والضغوط **DASS-21** ومقياس الرفاه النفسي من إعداد تينانت **Tennant** . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الرفاه والتعقل والرحمة بالذات، كما ساهمت الرحمة بالذات والتعقل في التنبؤ بالقلق والاكتئاب والكرب والرفاه النفسي، كما كان للنوع دورًا في التنبؤ بالقلق والاكتئاب والرفاه النفسي.

كما أجرى بلوث وبلانتون (Bluth & Blanton, 2014) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات لدى المراهقين، والدور التنبؤي للتعقل والرحمة بالذات بالرفاه النفسي، والتعقل كوسيط في العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) مراهقًا من المدارس الثانوية الحضرية. اعتمد الباحثون على مقياس التعقل للأطفال والمراهقين لبيير، ومقياس الرحمة بالذات إعداد نيف، ومقياس الرضا عن الحياة للطلاب. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة إيجابية بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما توصلت نتائج البحث إلى أن كلاً من التعقل والرحمة بالذات يعملان وسيطين مع الرفاه النفسي، أي إن التعقل والرحمة بالذات لهما دورًا نشط يتحسن من خلاله الرفاه النفسي لدى المراهقين.

وهدفت دراسة بلوث وموال (Bluth & Moul, 2017) إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي لدى المراهقين، بالإضافة إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي لتحسين الرفاه النفسي وتحسن أعراض القلق والتوتر والاكتئاب لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (٤٧) مراهقًا من جنوب شرق الولايات المتحدة من الذكور والإناث بمتوسط عمر (١١-١٧) سنة، استمر البرنامج ثمانية أسابيع. وتمثلت أدوات البحث في مقياس التعقل للأطفال والمراهقين إعداد "بيير" وزملاؤه، ومقياس "رايز" **Raies** للرحمة بالذات، ومقياس الضغوط المُدركة إعداد كوهين، ومقياس القلق لسبيلبيرجر، ومقياس أعراض الاكتئاب للمراهقين، ومقياس الصلابة النفسية "سميث". أوضحت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما وجدت علاقة سلبية بين كل من الضغوط والقلق والتوتر والاكتئاب بالرحمة بالذات. كما أوضحت نتائج المقارنة

بين القياس القبلي والبعدي وجود تأثير جيد للبرنامج التدريبي القائم على التعقل والرحمة بالذات في تحسين الرفاه النفسي وأعراض القلق والاكتئاب والتوتر لدى المراهقين.

وهدفت دراسة شي (Chi, 2017) إلى فحص فعالية برنامج تدريب قائم على التعقل والرحمة بالذات من خلال تطبيق الهاتف المحمول في تعزيز الرفاه النفسي والتغلب على الكرب النفسي، شارك في التجربة (٢٢٨٢) مشاركًا، تم اختيارهم بشكل عشوائي، واستمر البرنامج التدريبي لمدة أربعة أسابيع، مستعيناً بمقياس منظمة الصحة العالمية للرفاه النفسي، ومقياس السلام العقلي **Peace of Mind** ، ومقياس الكرب النفسي إعداد كيسلر **Kessler** والرحمة بالذات لنيف، ومقياس التعقل، مع اختيار مجموعة ضابطة مماثلة، وبعد التدخل استمرت المتابعة ثلاثة شهور، وأكمل تقييم المتابعة (٥٠٨) من المشاركين. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أن لبرنامج التدريب دور فعال في تعزيز الرفاه النفسي وتقليل الكرب النفسي، أي أن التعقل والرحمة بالذات تُعد آليات للتغير وتعزيز الرفاه النفسي وتقليل الكرب النفسي لدى عينة الدراسة.

أجرى برينر (Brenner, 2018) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الرحمة بالذات والكرب النفسي والرفاه النفسي لدى عينة مكونة من (٧٨٩) (٥٧٥ من الإناث، و٢١٦ من الذكور) تراوحت أعمارهم بين ١٨ سنة حتى ٤٠ سنة، اعتمد الباحث في تقييمه لمتغيرات الدراسة على مقياس الكرب النفسي إعداد كيسلر **Kessler** ، ومقياس نيف للرحمة بالذات، ومقياس الرفاه النفسي من إعداد **Diener** . توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي، وعلاقة سالبة بين الكرب النفسي والرفاه النفسي، وعلاقة سلبية بين الكرب النفسي والرحمة بالذات.

كما أجرى كون (Kuhn, 2020) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه لدى الأشخاص القاطنين في بيئة فقيرة بالولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (٨٢) من الراشدين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاه النفسي من إعداد دينر، ومقياس الرحمة بالذات من إعداد نيف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي.

كذلك هدفت دراسة برينتك وزملائه (Prentice, Rees & Jones, 2021) إلى فحص دور التنظيم الانفعالي في توسط العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي والكرب لدى عينة من المراهقين وصغار الراشدين المصابين بأمراض مزمنة. تكونت عينة الدراسة من (١٠٢) تراوحت أعمارهم بين ١٦ سنة إلى ٢٥ سنة (٢١ من الذكور، و٨١ من الإناث). وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس نيف للرحمة بالذات، ومقياس منظمة الصحة العالمية للرفاه النفسي، ومقياس الكرب النفسي لكيسلر، ومقياس صعوبة التنظيم الانفعالي من إعداد كوفمان **Kaufman** . وتوصلت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات إلى وجود ارتباط سالب بين الرحمة بالذات والكرب النفسي، ووجود ارتباط موجب بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما أن صعوبة التنظيم الانفعالي تتوسط العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي.

وهدفت دراسة روداز وليدرمان وفينشام (Rudaz, Leadermann & Fincham, 2022) إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، لدى عينة مكونة من (٦٨٣) من طلاب الجامعة، (٦٣٧ من الإناث، و٤٣ من الذكور)، واعتمد الباحثون في جمع البيانات على مقياس (MAAS) للتعقل، ومقياس رايز للرحمة بالذات، ومقياس دينر للرفاه النفسي، ومقياس الاكتئاب DASS-21. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي وعلاقة سالبة بالاكتئاب.

وهدفت دراسة يانج وزملائه (Yang, Tan & Lin, 2022) إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي لدى الموظفين العاملين بمؤسسة كارفور، واعتمد الباحثون على مقياس العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس نيف للرحمة بالذات، ومقياس أرجايل للرفاه النفسي. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي، ووجود علاقة إيجابية بين التعقل والرفاه النفسي، كما وجد الباحثون أن الرحمة بالذات تتوسط العلاقة بين التعقل والرفاه النفسي.

وأجرى أفراشتية وحساني (Afrashteh & Hasani, 2022) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرفاه النفسي، ومعرفة الدور الوسيط للرحمة بالذات والتنظيم الانفعالي والمرونة العقلية. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠٠٠) مراهق في المرحلة الثانوية، واعتمد الباحثون على اختبار التعقل للمراهقين من إعداد براون وزملاؤه، والصورة المختصرة من مقياس ريف للرفاه النفسي، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الرحمة بالذات إعداد رايز وآخرون، ومقياس المرونة العقلية إعداد دينز وزملاءه. توصلت نتائج معاملات الارتباط وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما أن الرحمة بالذات تتوسط العلاقة بين التعقل والرفاه النفسي، كما للمرونة العقلية دور وسيط في العلاقة بين التعقل والرفاه النفسي.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

- ١ - لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - اهتمت بفحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، وكذلك فحص الدور التنبؤي للتعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.
- ٢ - أغلب الدراسات اهتمت بدراسة دور العلاقة والتنبؤ على عينات مراهقين وطلاب الجامعة، وهذا يبرر إجراء الدراسة على عينات من الراشدين.
- ٣ - بالنسبة لأدوات جمع البيانات كانت أغلب الدراسات اعتمدت على مقياس بير للتعقل، ومقياس نيف للرحمة بالذات ومقياس ريف للرفاه النفسي، وهذا يوجه الباحثة في اختيار أدوات البحث المناسبة لمتغيرات الدراسة.
- ٤ - توصلت الدراسات التي اهتمت بفحص دور العلاقة بوجود علاقة ارتباطية بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي.

٥ - كما توصلت الدراسات التي اهتمت بفحص الدور التنبؤي بوجود إسهام لمتغيري التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.

### فروض البحث :

- في ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي :
- توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين التعقل والرحمة بالذات.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين التعقل والرفاه النفسي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة وجوهرية بين الرفاه النفسي والرحمة بالذات.
- يُسهم التعقل في التنبؤ بالرفاه النفسي.
- تسهم الرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.
- يُسهم التفاعل بين التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.

### المنهج :

منهج الدراسة الراهنة هو المنهج الارتباطي؛ حيث تهتم الدراسة بمعرفة الدور التنبؤي لمتغيري التعقل والرحمة بالذات بالرفاه النفسي.

التصميم البحثي : اعتمدت هذه الدراسة على التصميم المسحي الارتباطي.

### العينة :

تكونت عينة البحث من (١٥٠) مشاركًا، (٧٥) من الذكور و(٧٥) من الإناث، تراوح المدى العمري لهم بين (٢٦-٤٥) سنة، وتراوحت سنوات التعليم بين (٨-١٥) سنة بمتوسط وانحراف معياري قدره (١٢,٧ ± ٢,٦) سنة. ويوضح الجدول التالي مواصفات عينة البحث.

جدول (١) الخصائص الديموجرافية لعينة الراشدين

الحالة الاجتماعية			المستوى التعليمي				النوع	
مطلق	متزوج	أعزب	فوق الجامعي	جامعي	ثانوية	إعدادية	إناث	ذكور
١٩	٦٧	٦٤	٢٠	٥٢	٦٠	١٨	٧٥	٧٥

### الأدوات :

مقابلة البيانات الأولية : تضمنت عددًا من البيانات الديموجرافية الخاصة بالمشارك كالنوع، والسن، ومستوى التعليم، والمهنة، والحالة الاجتماعية.

### مقياس العوامل الخمسة للتعقل :

يُعد مقياس العوامل الخمسة للتعقل من أحدث مقاييس التعقل، والذي أعده بير وزملاؤه سنة (٢٠٠٦)، وقام بتقنيه على عينات أمريكية، وقد تولت الدراسات التي اهتمت بتقنين المقياس في

ثقافات وبيئات مختلفة حول العالم، والتي أوضحت نتائج هذه الدراسات إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من صدق وثبات. وقام بترجمته وتقنيته للعربية **عبدالرقيب البحيري وزملاؤه**، ويتكون المقياس من ٣٩ بنداً موزعة على خمسة أبعاد هي: المراقبة، الوصف، والتصرف بدرية، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. ويُطلب من المشارك أن يعبر عن مدى انطباق كل واحدة من العبارات التي يشتمل عليها الاستخبار، وذلك عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل، تمتد من (١) لا ينطبق أبداً إلى (٥) ينطبق تماماً. ويتمتع المقياس بمعدلات صدق وثبات جيدة فتراوحت معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بين (٠,٥٥٩-٠,٨٣٧) للعينة المصرية، ومعامل الثبات بالقسمة النصفية تراوح بين (٠,٤٠٦-٠,٧٧٦)، كما عززت نتائج التحليل العاملي التوكيدي بشكل قوي قدرة المقياس على الاستخدام عبر الثقافات وعبر العينات، حيث تم تقنيته على عينات مصرية وسعودية وأردنية (البحيري، والضبع، وطلب، والعوامل، ٢٠١٤).

#### مقياس الرحمة بالذات :

من إعداد نيف (Neff, 2003) ويتكون المقياس من (٢٦) بنداً، تُمثل ستة أبعاد من خلال ثلاثة عوامل قطبية هي: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، وأجريت عديد من الدراسات السابقة على المقياس في ثقافات مختلفة ويتمتع المقياس بثبات وصدق جيد.

قامت الباحثة بترجمة المقياس ليُصبح أكثر ملاءمة لطبيعة الثقافة المصرية ولطبيعة العينة من حيث التعليم والعمر. ومن ثم صار المقياس أكثر قابلية للفهم والتطبيق. وفيه يُطلب من المشارك أن يعبر عن مدى انطباق كل واحدة من العبارات التي يشتمل عليها المقياس، وذلك عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل، تمتد من (١) لا ينطبق أبداً إلى (٥) ينطبق تماماً.

#### مقياس الرفاه النفسي :

من إعداد رايف (Ryff, 1989) أعدت رايف مقياساً للرفاه النفسي يتكون من ستة أبعاد فرعية وهي الاستقلالية، والتمكين البيئي والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، وتكون المقياس في نسخته الأولى من (١٢٠) بنداً - ٢٠ بنداً لكل مقياس فرعي، ولتقليل العبء على المشاركين أجرت رايف تعديلاً على المقياس ليُصبح (٨٤) بنداً، ثم صدرت النسخة المختصرة من المقياس وتتكون من (٤٢) بنداً (سبعة بنود لكل مقياس فرعي). واعتمدت رايف في تنقيح المقياس على عينات من الشباب في منتصف العمر، وكبار السن لاستكشاف أنماط الرفاه عبر مراحل نمائية مختلفة. ولقد تُرجم مقياس رايف إلى (٣٠) لغة مختلفة، وأُستخدم على عينات مختلفة، وأثبتت هذه الدراسات تمتع المقياس بصدق وثبات مرتفع (Ryff, 2014).

وقامت الباحثة بترجمة المقياس ليُصبح أكثر ملاءمة لطبيعة الثقافة المصرية ولطبيعة العينة من حيث التعليم والعمر، ومن ثم صار المقياس أكثر قابلية للفهم والتطبيق. وفيه يُطلب من المشارك أن يعبر عن مدى انطباق كل واحدة من العبارات التي يشتمل عليها المقياس، وذلك عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل، تمتد من (١) لا ينطبق أبدًا إلى (٥) ينطبق تمامًا.

### التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث:

تحققت الباحثة من مؤشرات الصدق والثبات باستخدام عدد من الطرائق للاستدلال على مدى صدق وثبات أدوات البحث.

#### الصدق :

تم حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي لمقاييس البحث، وذلك من خلال حساب قدرة كل من مقياس التعقل، والرحمة بالذات، والرفاه النفسي على التمييز بين المجموعات الطرفية على المقاييس، وإجراء ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على كل اختبار على النحو التالي:

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقاييس التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي

الدلالة	قيمة ت	مجموع الربع الأدنى ن = ٣٧		مجموع الربع الأعلى ن = ٣٧		العينة المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	٤٠,٩	٥,١	٩٥,٤	٧,٣٨	١٥٦,١٤	التعقل
٠,٠٠١	٢٠,٧	٢,١	٤٠,٤	٥,١	٥٩,٧	الرحمة بالذات
٠,٠٠١	٣١,٣	٧,١	٧٩,١	١٣,٤	١٧٥,٢	الرفاه النفسي

نستخلص من جدول (٢) قدرة كل من مقياس التعقل، والرحمة بالذات، والرفاه النفسي على التمييز الجوهرى بين المجموعتين الطرفيتين، وهو ما يمكن النظر إليه على أنه أحد المؤشرات الدالة على صدق أدوات البحث.

#### الثبات :

#### طريقة إعادة الاختبار :

تم تطبيق أدوات البحث ثم إعادة تطبيقها بفاصل زمني تراوح بين (أسبوع وأسبوعين). وذلك على عينة مكونة من (٣٥) مشاركًا، وتراوح المدى العمري لديهم بين (٢٦-٤٥) سنة، كما تراوحت سنوات التعليم بين (٨-١٦) سنة ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات الأدوات.

### طريقة القسمة النصفية :

يُقدر أسلوب إعادة الاختبار ثبات الأداء عبر فترة زمنية، وما يحدث خلالها وما تحفل به من عوامل؛ أما القسمة النصفية تُعدُّ تقديرًا لثبات الأداء على الاختبار رغم اختلاف المضمون على امتداد الاختبار كله. وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين. ويوضح جدول (٣) معاملات الثبات لاستخبارات البحث بطريقة القسمة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون.

### طريقة ألفا كرونباخ :

قدم كرونباخ معادلة ألفا بحيث تخدم المنطق العام لثبات الاختبار، ويمكن تطبيق هذه المعادلة سواء كانت أجزاء الاختبار نصفين أو كان الاختبار متعدد البنود.

### جدول (٣) معاملات الثبات بكل من طريقة إعادة التطبيق، والقسمة النصفية، وألفا كرونباخ

معامل ألفا لعينة الثبات (ن=١٥٠)	معامل الارتباط بين نُصْفَي الاختبار (ن=١٥٠)	قيمة معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق (ن=٣٥)	الاختبار
٠,٩٢	٠,٩٠	٠,٨٦	التعقل
٠,٦٣	٠,٦٤	٠,٥٤	الرحمة بالذات
٠,٩٢	٠,٩٣	٠,٨٧	الرفاه النفسي

نستخلص من جدول (٣) لحساب معاملات الثبات لاستخبارات الدراسة تمُّع الاستخبارات بثباتٍ مرتفعٍ.

### إجراءات التطبيق :

أُجريت جلسات التطبيق بشكل فردي، وتمت إجراءات التطبيق كل على حدة وفق نظام محدد وثابت يبدأ بملاً بنود مقابلة البيانات الأساسية ويتبعها تطبيق مقياس العوامل الخمسة للتعقل، ثم مقياس الرحمة بالذات، يتبعها مقياس الرفاه النفسي، وكان الوقت المستغرق في الإجابة عن البطارية إجمالاً يتراوح بين (٢٠-٢٥) دقيقة.

### أساليب التحليلات الإحصائية :

تم استخدام أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لأهداف الدراسة الراهنة بعد إجراء الإحصاءات الوصفية للبيانات (المتوسطات، والانحرافات المعيارية) واشتملت بشكل أساسي على:

- حساب معاملات الارتباط الخطّي لبيرسون.
- أسلوب الأنحدار الخطي البسيط.
- أسلوب الانحدار التدريجي المتعدد.

## النتائج ومناقشتها:

يمكن تصنيف نتائج الدراسة في عددٍ من المحاور، بما يتسق مع أسئلة الدراسة الراهنة وفروضها، ويساعد في التحقق من فروض الدراسة، وذلك على النحو التالي:

**الفقرة الأولى:** نتائج معاملات الارتباط بين التعقل والرحمة بالذات.

**الفقرة الثانية:** نتائج معاملات الارتباط بين التعقل والرفاه النفسي.

**الفقرة الثالثة:** نتائج معاملات الارتباط بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي.

**الفقرة الرابعة:** نتائج معاملات الانحدار الخطي البسيط والمتعدد التدريجي لإسهام التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي.

### جدول (٤) معاملات الارتباط الخطي لبيرسون

الرفاه النفسي	الرحمة بالذات	التعقل	المتغيرات
		١	التعقل
	١	** ٠,٤٧	الرحمة بالذات
١	** ٠,٤٥	** ٠,٨٣	الرفاه النفسي

\*\* دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة موجبة وجوهية بين التعقل والرحمة بالذات، ووجود علاقة موجبة بين التعقل والرفاه النفسي، ووجود علاقة موجبة وجوهية بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي.

أوضحت نتائج تحليل الارتباط الخطي لبيرسون وجود ارتباط موجب بين التعقل والرحمة بالذات، مما يُشير إلى أن أولئك الذين لديهم درجة عالية من التعقل لديهم درجة أعلى من الرحمة بالذات. وفي سياق البحث عن مدى اتفاق النتيجة السابقة أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة؛ فقد وجدنا مؤشرات لاتفاق هذه النتائج مع نتائج عددٍ من الدراسات، حيث تتفق نتائج البحث الراهن مع نتائج دراسة يانج وزملائه (Yang, Tan & Lin, 2022) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي لدى الموظفين العاملين بمؤسسة كارفور. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي، ووجود علاقة إيجابية بين التعقل والرفاه النفسي، كما وجد الباحثون ان الرحمة بالذات تتوسط العلاقة بين التعقل والرفاه النفسي.

كما أوضحت النتائج تحليل الارتباط الخطي لبيرسون وجود ارتباط موجب بين التعقل والرفاه النفسي، مما يُشير إلى أن أولئك الذين لديهم درجة عالية من التعقل لديهم درجة أعلى من الرفاه النفسي. وفي سياق البحث عن مدى اتفاق النتيجة السابقة أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة؛ فقد وجدنا مؤشرات لاتفاق هذه النتائج مع نتائج عددٍ من الدراسات، حيث تتفق نتائج البحث الراهن

مع نتائج دراسة برينير (Brenner, 2018) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين الرحمة بالذات والكرب النفسي والرفاه النفسي لدى عينة مكونة من (٧٨٩) طالب حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي، وعلاقة سالبة بين الكرب النفسي والرفاه النفسي، وعلاقة سالبة بين الكرب النفسي والرحمة بالذات.

وتبين وجود ارتباط موجب بين التعقل والرفاه النفسي، مما يُشير إلى أن أولئك الذين لديهم درجة عالية من الرفاه النفسي لديهم درجة أعلى من الرحمة بالذات. وتتفق نتائج البحث الراهن مع نتائج دراسة كون (Kuhn, 2020) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه لدى الأشخاص القاطنين في بيئة فقيرة بالولايات المتحدة الأمريكية، تكونت عينة الدراسة من (٨٢) من الراشدين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرفاه النفسي من إعداد دينر، ومقياس الرحمة بالذات من إعداد نيف، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي.

كذلك تتفق مع ما توصل إليه "بير" وزملاؤه، حيث أجرى دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، اعتمد الباحثون فيها على مقياس العوامل الخمسة للتعقل، ومقياس نيف للرحمة بالذات، ومقياس ريف للرفاه النفسي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات، كما أوضحت النتائج أن مهارات التعقل والرحمة بالذات تُسهم في تحسين الرفاه النفسي المرتبط بتدريبات التعقل.

وتتفق أيضًا مع ما توصل إليه بلوث وموال (Bluth & Moul, 2017) في دراستهما التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي لدى المراهقين، حيث أوضحت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما وجدت علاقة سالبة بين كل من الضغوط والقلق والتوتر والاكتئاب بالرحمة بالذات. كما أوضحت نتائج المقارنة بين القياس القبلي والبعدي وجود تأثير جيد للبرنامج التدريبي القائم على التعقل والرحمة بالذات في تحسين الرفاه النفسي وأعراض القلق والاكتئاب والتوتر لدى المراهقين.

وتتفق مع نتائج دراسة روداز وليدرمان وفينشام (Rudaz, Leadermann & Fincham, 2022) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، لدى عينة مكونة من (٦٨٠) من طلاب الجامعة، (٦٣٧ من الإناث، و٤٣ من الذكور)، اعتمد الباحثون في جمع البيانات على مقياس للتعقل، ومقياس رايز للرحمة بالذات، ومقياس دينر للرفاه النفسي، ومقياس الاكتئاب. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي وسالبة بالاكتئاب.

جدول (٥) تحليل الانحدار: دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي

المتغيرات	معامل الانحدار	الخطا المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	مربع معامل الانحدار
دور التعقل في التنبؤ بالرفاه النفسي					
النموذج الأول	٠,٨٣	١٧,١٩	١٨,٢	٠,٠٠١	٠,٦٩
دور الرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي					
النموذج الثاني	٠,٤٦	٢٧,٥	١٨,٢	٠,٠٠١	٠,٢١
دور التعقل والرحمة بالذات متفاعلة في التنبؤ بالرفاه النفسي					
النموذج الثالث	٠,٨٣	١٧,٩	١٥,٤	٠,٠٠١	٠,٧٠

أوضحت نتائج تحليل الانحدار اسهام التعقل في التنبؤ بالرفاه النفسي، كما أسهمت الرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إسهام كل من التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالرفاه النفسي. وفي سياق البحث عن مدى اتفاق النتيجة السابقة أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة؛ فقد وجدنا مؤشرات لاتفاق هذه النتائج مع نتائج عددٍ من الدراسات، حيث تتفق نتائج البحث الراهن مع نتائج دراسة مIRON (2012) التي هدفت إلى فحص دور التعقل والرحمة بالذات في التنبؤ بالاضطراب النفسي والحالة الصحية والرفاه النفسي، وذلك لدى عينة مكونة من (٩٧) من الطلاب الجامعيين التي تم فصلهم من الجامعة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس العوامل الخمسة للتعقل إعداد بير Baer وزملاؤه، ومقياس الرحمة بالذات من إعداد نيف، ومقياس الكرب النفسي من إعداد ليفودبوند Lovidbond، ومقياس الحالة الصحية المستمد من مقياس نوعية الحياة الصحية إعداد كيسلر وزملائه. أشارت تحليلات الانحدار المتعدد التدريجي إلى أن الرحمة بالذات منبئ جيد بالحالة الصحية والرفاه النفسي على التوالي، كما أن التصرف بوعي، وعدم الحكم على النتائج، والعوامل السلوكية مثل الموقف الرحيم وغير الحكيم تجاه أفكار الشخص ومشاعره، قد تكون أكثر تأثيرًا في تعزيز الصحة والرفاه النفسي

وتتفق مع ما نتائج دراسة سويزا و ويلكومب (Soysa & Wilcomb, 2013) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات، ودور التعقل والرحمة بالذات والنوع في التنبؤ بالأكتئاب والقلق والرفاه النفسي لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة البحث من (٢٠٤) من الطلبة والطالبات، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الرفاه والتعقل والرحمة بالذات، كما ساهمت الرحمة بالذات والتعقل في التنبؤ بالقلق والاكتئاب والكرب والرفاه النفسي، كما كان للنوع دورًا في التنبؤ بالقلق والاكتئاب والرفاه النفسي.

كذلك تتفق مع دراسة بلوث وبلانتون (Bluth & Blanton, 2014) التي هدفت إلى فحص العلاقة بين التعقل والرحمة بالذات لدى المراهقين، والدور التنبؤي للتعقل والرحمة بالذات بالرفاه

النفسي، والتعقل كوسيط في العلاقة بين الرحمة بالذات والرفاه النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) مراهقاً من المدارس الثانوية الحضرية. واعتمد الباحثون على مقياس التعقل للأطفال والمراهقين لبير، ومقياس الرحمة بالذات من إعداد نيف، ومقياس الرضا عن الحياة للطلاب. توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل والرحمة بالذات والرفاه النفسي، كما توصلت نتائج البحث إلى أن كلاً من التعقل والرحمة بالذات يعملان بمثابة وسيطين مع الرفاه النفسي، أي أن التعقل والرحمة بالذات لهما دوراً نشطاً يتحسن من خلاله الرفاه النفسي لدى المراهقين.

#### الخلاصة :

تتسق نتائج البحث الراهن مع نتائج عدد لا بأس به الدراسات السابقة، والإطار النظري حيث أوضحت النتائج من خلال مراجعة الأدبيات بوجود ارتباطاً وثيقاً بين التعقل والرحمة بالذات، حيث يسهلان ويعززان بعضهما بعضاً، وأوضحت النماذج والنظريات المُفسرة أن كلاً من المفهومين مرتبطين بالرفاه النفسي (أنظر: Macbeth & Gumley, 2003)، فإحساس الفرد بالتعقل تنطوي على الانتباه الذي يحدث في لحظة الوعي (Kabat-Zinn, 2003)، مع موقف من الرحمة والدفء (Marlatt & Kristell, 1999).

كما أن التعقل بمثابة الحاجز ضد الآثار المُدمرة للحكم الذاتي السلبي، فالرحمة بالذات هي بديل للحكم السلبي على الذات، فامتلاك الفرد العطف والرحمة تجاه ذاته يمكن أن يقلل من سلوكيات القلق والتجنب، وينشط الاسترخاء ويبنى الشعور بالاتصال والأمان والثقة في الآخرين، وبالتالي يُحسن العلاقات الاجتماعية وجوانب أخرى من الرفاه النفسي.

فالرحمة بالذات هي عملية لطف بالذات وقبول المعاناة كصفة إنسانية، ولها آثارها الإيجابية على السعادة الذاتية، والتفاؤل والقبول، والحكمة، والرضا عن الحياة، والترابط الاجتماعي، والمسئولية الشخصية، والمرونة، في الوقت نفسه يرتبط بميل أقل من النقد الذاتي والاكتماب والقلق واجترار الأفكار السلبية، والكمالية. حيث حددت كريسين نيف ثلاثة مستويات من الأنشطة التي تُحبط الرحمة بالذات وهي النقد المستمر للذات، والعزلة الذاتية، والتوحد المُفرط. كما تختلف الرحمة بالذات عن الشفقة بالذات، فالأخيرة تعني حالة ذهنية أو استجابة وجدانية لشخص يعتقد أنه ضحية، ويفتقر إلى الثقة والكفاءة للتعامل مع الموقف المضاد.

إن مفهوم التعقل والرحمة بالذات مفهومان لهما جذور في الفلسفة البوذية، فهما جناحان لطائر واحد، حيث يتداخل كلاهما مع الآخر ولكن ينتج عنهما فوائد للرفاه بشكل عام، وللرفاه النفسي بشكل خاص، فيشمل التعقل في سياق الرحمة بالذات الاعتراف بتجارب المرء المؤلمة بطريقة متوازنة لا تتجاهل أو تجتر السمات غير المحببة للذات أو الحياة. فمن الضروري أن يكون المرء مدرّجاً للمعاناة الشخصية من أجل زيادة الرحمة تجاه الذات، حيث يميل التعقل إلى التركيز على

التجربة الداخلية مثل الإحساس والعاطفة والأفكار، وتُركز الرحمة بالذات على تهدئة النفس عند مواجهة التجارب المؤلمة، وكلاهما له تأثيرات إيجابية على الرفاه النفسي.

وبالتالي يُعد التعقل مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية إذ أشار عديد من الباحثين إلى أن له دوراً فعالاً في تعزيز صحة الأفراد النفسية والجسمية، حيث يُعد له دور وقائي من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، كما أن له دور علاجي؛ حيث يساعد الأفراد على خفض الضغوط النفسية المدركة، ومواجهة الآثار السلبية للمشقة.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

البحيري، عبدالرقيب، والضبع، فتحي، وطلب، أحمد، والعوامل، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس. (٣٩) ١٦٦-١١٩.

المحلاوي، منال (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. *دراسات نفسية*. (٢٩) ٢، ٢١٧-٣٠٧.

زيجل، رونالد (٢٠١٩). *التعقل ممارسة علمية لحل مشكلات الحياة اليومية*. (ترجمة: شعبان جاب الله رضوان). الطبعة الأولى. القاهرة: المركز القومي للترجمة

سليجمان، مارتن (٢٠٠٥). *السعادة الحقيقية : الاستخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً*. (ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي، عزيزة السيد، فيصل يونس، وفادية علوان، سهير الغباشي). القاهرة: دار العين للنشر.

مرسي، صفاء (٢٠١٩). دور التعقل في تعديل العلاقة بين ضغوط العمل والاحترق النفسي لدى عينة من مديري المدارس الحكومية ووكلائها. *دراسات نفسية*، (٤) ٢٩، ٦١٩-٦٩٠.

يونس، إيناس (٢٠٢٠). العلاقة بين التعقل وتنظيم الانفعال لدى عينة من المراهقين المقيمين بدور الأيتام والعاديين. *دراسات عربية*، (٣) ١٩، ٤٧٧-٥٥١.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

Afrashteh, Y.M. & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personal disorder and emotion Dysregulation*. (9) 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>

Allen, T.D.; Henderson, T.G.; Mancini, V.S. & French, K.A. (2017). Mindfulness and meditation practice as moderators of the relationship between age and subjective wellbeing among working adults. *Mindfulness*, 8(4), 1055-1063. doi: 10.1007/s12671-017-0681-6

Babenko, O. & Oswald, A. (2019). The roles of basic psychological needs, selfcompassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher*, 41(4), 478-481. doi: 10.1080/0142159X.2018.1442564

- Babenko, O.; Mosewich, A.; Abraham, J. & Lai, H. (2018). Contributions of Psychological Needs, Self-compassion, leisure-time Exercise, and Achievement Goals to Academic Engagement and exhaustion in Canadian Medical Students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 15. doi:10.3352/jeehp.2018.15.2
- Baer, R.; Smith, G.T.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45
- Baker, L.R. & McNulty, J.K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self Compassion: Exploring Pathway to Adolescence Emotional Well Bing. *Journal of Child and Family Studies*. 23(7), 1298-1309.
- Bluth, K. & Eisenlohr-Moul, T.A. (2017). Response to a Mindful Self-compassion Intervention in Teens: A within-person association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57,108-118. doi:10.1016/j.adolescence.2017.04.001
- Bluth, K.; Campo, R.A.; Futch, W.S. & Gaylord, S.A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Brenner, D. (2018). The Distinct relationships of Self Compassion and Self Coldness with Psychological Distress and Wellbeing. Doctoral of Philosophy, Iowa State University.
- Chambers, R.; Gullone, E. & Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Chambers, R.; Gullone, E. & Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572
- Chi, Y. (2017). Cultivation of Self- Compassion and Mindfulness through Mobile Application for the Promotion of wellbeing: A Randomized Controlled Trail. Doctoral Dissertation. The Chinese University of Hong-Kong.
- Christie, A.M.; Atkins, P.W. & Donald, J.N. (2017). The meaning and doing of Mindfulness: The Role of Values in the link between Mindfulness and Wellbeing. *Mindfulness*, 8(2), 368-378. doi: 10.1007/s12671-016-0606-9

- Galante, J.; Jones, P.B.; Dufour, G.; Benton, A.; Howarth, E.L.; Vainre, M. & Stochl, J. (2017). A randomized controlled trial of the provision of a Mindfulness Intervention to Support University Students' Wellbeing and resilience to stress: Preliminary results.
- Gunnell, K.E.; Mosewich, A.D.; McEwen, C.E.; Eklund, R.C. & Crocker, P.R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in Self-Compassion during the First year of University are associated with Changes in Well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43-48. doi: 10.1016/j.paid.2016.11.032
- Johnson, S.B.; Goodnight, B.L.; Zhang, H.; Daboin, I.; Patterson, B. & Kaslow, N.J. (2017). Compassion-based Meditation in African Americans: Self-Criticism Mediates Changes in Depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 48*(2), 160-168. Retrieved from: <http://psychiatry.emory.edu/>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and Mind to face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacort
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156
- Kuhn, K. (2020). Correlation between Subjective Well-Being and Self-Compassion in Individuals Living in Poverty. *Doctorate of Education*. Grand Canyon University.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta- analysis of the association between self –compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.
- Marlatt, G.A. & Kristeller, J.L. (1999). Mindfulness and Mediation . In W.R . Miller (Ed), *Integrating spirituality into treatment*, 67-84. Washington, DC: American Psychological Association.
- Miron, L. (2012). A Comparison of Self – Compassion and Mindfulness in Predicting Psychological Distress , Health Status And Wellbeing . Master Degree . North Illinois University.
- Neff, K.D.; Rude, S.S. & Kirkpatrick, K. (2007b). An Examination of Self-compassion in relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Prentice, K.; Ree, S. & Ones. A. (2021). Self – Compassion , Wellbeing and Distress in Adolescents and Young Adults with Chronic Medical Conditions: the Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties. *Mindfulness, 12*:2241-2252.

- Rudaz, M.; Ledermann, T. & Fincham, F. (2022). Caring for bliss Moderates the association between Mindfulness, Self-Compassion and Well Bing in Collage Attending Emerbing Adultes. *The Journal of Positive Psychology*. Doi/ 101080/17439760.2022.2036795.
- Shapiro, S.L.; Oman, D.; Thoresen, C.E.; Plante, T.G. & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862.
- Soysa, C. & Wilcomb, C. (2013). Mindfulness , self – Compassion , Self-Efficacy , and Gender Predictors of Depression , Anxiety, Stress and Well- bing. *Mindfulness*. Doi/ 10.1007/s12671-013-0247-1.
- Stallman, H.M.; Ohan, J.L. & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-10. doi: 10.1111/ap.12271
- Van Dam, N.T.; Sheppard, S.C.; Forsyth, J.P. & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better Predictor than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of life in mixed Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Wagner, L.K.; Schindler, S. & Reinhard, M.A. (2017). The Positive Facet of Self-Compassion Predicts Self-reported use of and Attitudes toward Desirable Difficulties in learning. *Frontiers in Psychology*, 8, 1353. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01353
- Wester, K.; Trepal, H. & Meyers, J. (2009). Wellness of Counselor Educators: An Initial look. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 48, 92-111
- Wong, C.C.Y. & Yeung, N.C. (2017). Self-compassion and posttraumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 1-10.
- Yang, F.; Tan, S. & Lin, Y. (2022). The Relationships Wmong Mindfulness, Self-Compassion and subjective Wellbeing: the Case of Employees in An International Business. *Sustainability*. 14(5266) 1-16.
- Yang, X. & Mak, W.W. (2017). The Differential Moderating Roles of Self-Compassion and Mindfulness in Self-stigma and Well-being among People Living with Mental Illness or HIV. *Mindfulness*, 8(3), 595-602. doi: 010.1007/s12671-017-0683-4.

## **The role of Mindfulness, and Self-Compassion as Predictors of Psychological well-Being**

**By**

**Eman R. Basher**

**Dep. Psychology - Cairo University**

### **Abstract:**

The current study aims to Investigate the Mindfulness, and Self-Compassion as Predictors of Psychological well-Being. The study sample consisted of (150) males and females, (75 females, 75 males) and their age ranged between (25 to 45) years, the average of years of education is (12.7) years, and a standard deviation of (2.6) years. The research tools were the Five Facet Mindfulness Questionnaire, Neff Self-compassion scale, and Ryff Well-Being Scale. The results of the statistical analysis of the data revealed a positive relationship between Mindfulness, Self – compassion and Well-Being. Regression analysis showed that model consist of (Mindfulness and Self – compassion) predict significantly of Psychological Well-Being.

**Key Words:** Words: Mindfulness - Self-Compassion - Psychological well-Being - Adults.