



Psychological Resilience as Mediated in the Relationship between Self-Compassion and Psychological Flourishing among Academically Superior University Students

Dr. Mohamed M. Metawee

Associate Professor of Special Education
College Of Education, King Khaled University, Saudi Arabia
dr.mosaad2018@gmail.com

Received: 26-5-2025 Revised: 15-6-2025 Accepted: 19-6-2025
Published: 31-10-2025

DOI: 10.21608/jsre.2025.389475.1793

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_456622.html

Abstract

The study aimed to identify indicators of the quality of a structural model for the relationships between self-compassion, psychological resilience, and psychological flourishing, as well as to identify the relationship between these variables, their levels, and the differences between the sexes in each of them. The study used the descriptive correlational approach and the structural modeling approach to test the validity of its hypotheses. The study sample included (331) university students at the undergraduate level, ($Mage = 20.373 \pm 1.059$). A brief self-compassion scale by Raes et al. (2011), translated by Metawee (2020b) the Connor and Davidson (2003) psychological resilience scale, and the psychological flourishing scale by Diener et al. (2010) are used. The study reached several results, including: The results revealed a statistically significant difference between the average scores of males and females in each of: positive self-compassion and the total score of empathy, the total score of psychological flexibility and its dimensions: personal competence, self-acceptance and belief in destiny, and the total score of psychological flourishing and its dimension: integration into life in the direction of females. There is a statistically significant difference between the hypothetical average for each of: self-compassion, psychological flexibility, and psychological flourishing and the average scores of the study sample in each of them in the direction of the average scores of the study sample. The study revealed the presence of a statistically significant positive correlation between the scores of the study sample in psychological flourishing and each of self-compassion and psychological flexibility. The results revealed statistically significant high indicators of the quality of the structural model explaining the relationships between self-compassion, psychological resilience, and psychological flourishing.

Keywords : *Self-compassion, psychological resilience, and psychological flourishing.*

المرونة النفسية كوسيط في العلاقة بين التعاطف مع الذات والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا

د. محمد مسعد عبدالواحد مطاوع

أستاذ التربية الخاصة المشارك، قسم التربية الخاصة
كلية التربية، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية
dr.mosaad2018@gmail.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تحديد مؤشرات جودة نموذج بنائي للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي، وكذلك تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات ومستوياتها والفروق بين الجنسين في كل منها، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ومنهج النمذجة البنائية لاختبار صحة فروضها، تضمنت عينة الدراسة (٣٣١) من طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا من الجنسين بمرحلة البكالوريوس، متوسط أعمارهم 20.373 عامًا بانحراف معياري ١,٠٥٩ عامًا، كما استخدمت الدراسة مقياسًا مختصرًا للتعاطف مع الذات من إعداد Raes, et al. (2011) تعريب مطاوع (٢٠٢٠ب)، ومقياس كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) للمرونة النفسية تعريب القلبي (٢٠١٦)، ومقياس Diener et al. (2010) للازدهار النفسي تعريب مطاوع (٢٠٢١)، وكلها لها دلالات صدق وثبات مقبولة، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها: وجود فرق دال إحصائي بين المتوسط الفرضي لكل من: التعاطف مع الذات، والمرونة النفسية، والازدهار النفسي ومتوسط درجات عينة الدراسة في كل منها في اتجاه متوسط درجات عينة الدراسة، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائي بين درجات عينة الدراسة في الازدهار النفسي وكل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فرق دال إحصائي بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من: التعاطف الإيجابي مع الذات والدرجة الكلية للتعاطف، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها: كفاءة الشخصية وتقبل الذات والإيمان بالقدر، والدرجة الكلية للازدهار النفسي وبعدها: الاندماج في الحياة في اتجاه الإناث، كما كشفت النتائج عن وجود مؤشرات مرتفعة دالة إحصائية لجودة النموذج البنائي المفسر للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، والمرونة النفسية، والازدهار النفسي.

المرونة النفسية كوسيط في العلاقة بين التعاطف مع الذات والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسياً

مقدمة الدراسة:

يمثل الاهتمام بفئة طلاب الجامعة من المتفوقين دراسياً من القضايا ذات الأهمية الكبيرة في العديد من المجالات البحثية؛ سواءً على مستوى اكتشافهم أو رعايتهم أو الاضطلاع بمواهبهم وقدراتهم الخاصة على تنوعها، ويعد الطلبة الفائقون دراسياً محوراً مهماً تُرسم في ضوءه رؤى الدول والمجتمعات المستقبلية، فهم يمثلون عصب نهضة المجتمعات وتطورها وتقدمها، وعليهم ثُغُول وتوَل الكثير من القضايا الحيوية للأمم؛ وذلك لتحقيق قفزات علمية وبحثية وأدائية وتكنولوجية عديدة، وفي ظل عالم مليء بالتحديات والقضايا العالقة، والتي تحتاج لقدرات فائقة ومهارات عالية وإنجازات سريعة منجزة، قد لا يستطيع الكثيرون الوصول إليها؛ إلا من خلال قدرات هؤلاء المتفوقين والموهوبين وإمكاناتهم الخاصة (مطاوع، ٢٠٢١)، ويمثل طلاب الجامعة شريحةً كبيرةً في أي مجتمع، ويُعد الطلاب والمتفوقون والموهوبون بالجامعات -وهم بالألوف- أكثر الفئات الجامعية التي تحتاج للوصول إليهم واكتشافهم والوقوف على ملاسبات حياتهم ورعايتهم، وخاصة وهم على أعتاب التخرج لاستقطابهم في سوق العمل، ووضعهم في المكان المناسب لقدراتهم وإمكاناتهم، كما تُعد دراسة خصائص الطلاب الموهوبين والفائقين دراسياً والوقوف على استراتيجيات تعاملهم مع الأمور والقضايا الحياتية سواء العامة أو الجامعية أو الاجتماعية أو الشخصية له أهميته الكبيرة في مجال اكتشافهم ورعايتهم، وكما يعاني الطلاب الموهوبين والفائقين دراسياً مما يعانيه غيرهم؛ إلا أن هؤلاء الموهوبين قد يستمتعون ويسعدون بما لا يسعد به غيرهم، حيث تحيط حياتهم الخاصة هالة من الاستمتاع بما يقومون به أو يفعلونه أو يقدمونه من قدرات وأداءات عالية أو طرق واستراتيجيات تفاعلهم مع الأحداث المختلفة في حياتهم (مطاوع، ٢٠٢١).

ولما كان التفوق الدراسي يمثل مصدرًا للسعادة والألم في نفس الوقت بالنسبة للطلبة؛ فإن الطالب قد يدرك هذه السعادة في جانب أو في شكل من أشكال الازدهار النفسي، والذي يدركه عند كل أنجاز يحققه أو تفوق يحرز، حيث يمثل الازدهار النفسي Psychological Flourishing جوهر الرفاه النفسي والانفعالي، كما يمثل الشكل الأكثر جدوى للسعادة وجودة الحياة والاستمتاع بكامل جوانبها، دون تجاهل لأوجه المعاناة الحياتية أو غيابها، إنه مركبٌ من تألق الشخصية واستمتاعها، وجودة العلاقات بين الشخصية وارتفاع الأداء الوظيفي للشخص، وذلك في ضوء التفاعلات بين الشخصية للفرد، وما يؤديه، والسياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، ويؤثر فيه، ويتأثر به بشكل إيجابي، وليس تحقيقاً لسعادته ورفاهه الذاتي على حساب رفاه الآخرين وسعادتهم، إنه حالة من السعادة المشتركة، وبناءً متكاملًا من المشاعر الإيجابية والأداء النفسي والأداء الاجتماعي للفرد أكثر من اعتباره انعدامًا للمرض النفسي (مطاوع، ٢٠٢١)؛ حيث يمثل الازدهار نظرة شاملة داخل السياق الشخصي والاجتماعي للفرد، كما يتضمن الازدهار النفسي المشاعر الإيجابية كتقبل الذات والسيطرة على البيئة والاستقلالية وهدف ومعنى الحياة والمشاركة الاجتماعية والاندماج وتقدير الذات (Kent et al., 2020)، ويرتبط الازدهار النفسي بشكل كبير بالصحة النفسية للفرد، ويعد مضادًا للاكتئاب والقلق والألم والتوتر؛ حيث تؤكد نظرية الازدهار على أهمية الصحة النفسية بمكوناتها النفسية والاجتماعية والانفعالية (Kainulainen, 2020)، كما يبدو الازدهار النفسي في الوظائف النفسية المتضمنة في التمكين وتقدير الذات والمعنى الروحي والضغط

المدرسة والوظائف الاجتماعية المتضمنة للتغيرات الاجتماعية الإيجابية والسلبية والدعم الانفعالي الديني والتفاعلات السلبية.

ويرتبط الازدهار النفسي بالرضا عن الحياة والعلاقات الإيجابية والأداء الأكاديمي وأهداف الحياة والصمود النفسي والصحة النفسية وتنظيم الانفعال واليقظة العقلية (Younes et al., 2020; Zhang et al., 2020; Hom et al., 2020)، ويؤثر الازدهار النفسي ويتأثر سلبًا بالضغوط النفسية واليومية والعلاقات السلبية والقلق والوحدة النفسية (Williams et al., 2018; Hom et al., 2020; Kent et al., 2020)، وقد أولت العديد من الدراسات الحديثة الازدهار النفسي بالدراسة لأهميته في التأثيرات الاجتماعية ودوره في الرفاه النفسي وازدهار الشخصية، كما أنه يرتبط بجوانب وأهداف إيجابية متعددة في الشخصية في سياقها الاجتماعي، فضلاً عن أن لازدهار الموهوبين أهمية وجدوى سواء على جانب شخصية الموهوب أو المجتمع أو الآخرين في حياة الموهوب والمتفوق دراسيًا (مطاوع، ٢٠٢١).

إنه وقد سبق الإشارة إلى أن التفوق قد يرتبط بشيء من الألم لدى الطالب حتى يحرزه أو يصل إليه؛ فإن التفاعل مع حالة التفوق قد يخفف وطأة الوصول إليه بما يتضمنه من ألم في اللا شعور، وهذا يتطلب من الطالب المزيد من المرونة النفسية والصمود في المواجهة والتفاعل مع التحديات، وتمثل المرونة النفسية عاملاً مهماً في هذا الجانب، ويعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس والصحة النفسية لارتباطه بالتوافق النفسي، والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للآزمات والشدائد والمحن (أبو زيد، ٢٠١٧)، وقد لقي مفهوم المرونة النفسية في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً، لا سيما فيما يتعلق بعلاقة مستوى المرونة بالأمراض النفسية المتعددة (Mizuno, et al., 2018)، وتشير المرونة النفسية إلى القدرة الناجحة على التكيف الإيجابي في مواجهة الخطر (Suranata, et al., 2017)، وتعد المرونة النفسية مؤشراً واضحاً مرتبطاً بنتائج الصحة النفسية بعد المرور بالمحن؛ حيث تتحدد المرونة النفسية هنا في ضوء عاملين أساسيين –غالباً– هما: الطاقات الداخلية للفرد والعوامل الخارجية: كالبينة الصحية والعائلية، ويتمثل الشكل الحيوي للطاقة الداخلية في المرونة (Van der Meer, et al., 2018).

كما أن تحقيق الاستفادة من المرونة النفسية أو التعاطي مع آثارها الإيجابية قد يتأني في ظل وجود مستوى مرتفع من التعاطف مع الذات؛ بل والاستغراق فيه كدعم داخلي أو وقود ذاتي يدفع الطالب للوصول إلى غاياته وتحقيق مآربه (مطاوع، ٢٠٢٠)، وتوضح الأدلة العلمية أن التعاطف مع الذات له علاقة وثيقة بالازدهار النفسي والمرونة النفسية وانخفاض الأعراض المرضية وتطور الشخصية؛ حيث يفترض معظم المعالجين النفسيين أن التعاطف مع الذات جزء مهم في العلاج النفسي (Germer & Neff, 2010; Neff & McGhee, 2013; Neff, 2013)، كما أنه يرتبط إيجابياً بالذكاء الوجداني والترابط وتقدير الذات والرفاه، ويرتبط سلبياً بالقلق والاكتئاب ولوم الذات والخوف من الفشل (Neff, et al., 2020; Wilson, et al., 2007; Neff, et al., 2005)، ويعد التعاطف مع الذات مصطلحاً حديثاً نسبياً، وقد حاولت Neff بين عامي 2003، 2020 دعم نظريتها حوله من خلال الدراسات العلمية على قطاعات متعددة من البشر. والتعاطف مع الذات نوع من علاقة الذات بالذات، ويعني اللطف الموجه إلى الداخل، ويرتبط بإدراك أوجه القصور الشخصية والأخطاء والفشل، عند مواجهة مواقف حياتية مؤلمة خارج السيطرة، ويتضمن التوازن بين استجابات التعاطف واللا تعاطف مع الذات لحالة المعاناة (Neff, 2007; Germer & Neff, 2013; Neff et al., 2016).

وتوضح الأدلة العلمية أن التعاطف مع الذات له علاقة وثيقة بالازدهار النفسي والمرونة النفسية، وانخفاض الأعراض المرضية وتطور الشخصية؛ حيث يفترض معظم المعالجين النفسيين أن التعاطف مع الذات جزء مهم في العلاج النفسي (Neff & McGhee, 2010; Germer & Neff, 2013; مطاوع، ٢٠٢١)، كما أنه يرتبط إيجابيًا بالذكاء الوجداني والترابط وتقدير الذات والرفاه، ويرتبط سلبًا بالقلق والاكتئاب ولوم الذات والخوف من الفشل (Neff, et al., 2005; Neff, et al., 2007; Wilson, et al., 2020)، ويعد التعاطف مع الذات مصطلحًا حديثًا نسبيًا، وقد حاولت Neff بين عامي 2003، 2020 دعم نظريتها حوله من خلال الدراسات العلمية على قطاعات متعددة من البشر. والتعاطف مع الذات نوع من علاقة الذات بالذات، ويعني اللطف الموجه إلى الداخل، ويرتبط بإدراك أوجه القصور الشخصية والأخطاء والفشل، عند مواجهة مواقف حياتية مؤلمة خارج السيطرة، ويتضمن التوازن بين استجابات التعاطف واللا تعاطف مع الذات لحالة المعاناة (Neff, 2016; Germer & Neff, 2007; Neff, et al., 2013)، ويتضمن التعاطف مع الذات الانخراط في أنشطة ممتعة، والحفاظ على نظرة إيجابية، والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، والعمل على تحسين الذات وجعلها جذابة للآخرين، وتقبل الذات والتوازن العاطفي، كما يرتبط التعاطف مع الذات بتجاوز المشكلات الدراسية والتعامل معها بمرونة كافية؛ مما ينعكس إيجابيًا على تعلم الطلاب ومواصلة دراستهم (Klinge & Van, 2017).

وتأتي الدراسة الحالية في إطار الاهتمام بدراسات الفائقين دراسيًا، وما يتعلق بهذه الفئة التي يُعول عليها كثيرًا في نهضة العلوم والفنون وتصنيفاتهم وطرق اكتشافهم وخصائصهم، وخاصة مع تزايد فنون الموهبة ومجالاتها وفئات الموهوبين، سواء الموهوب أو الفائق دراسيًا أو الموهوب الفائق دراسيًا، وهذه أشكال ثلاثة موجودة بين طلاب الجامعة، نطلع على مواهبهم وقدراتهم بين الحين والآخر، من خلال أعمالهم وأدائهم ونماذج لابتكاراتهم وإبداعاتهم وتفوقهم وظهورهم في المحافل داخل الجامعة وخارجها، وهم منشغلون بمواهبهم أو تفوقهم، وربما دون أن يُلقي أو يُعابأ بهم الكثيرون وإن كانوا في شغلٍ وانشغالٍ بتلك المواهب والابداعات، وبالتالي بات الاهتمام بتلك المواهب وأصحابها ضرورة ملحة تشجيعًا وتنمية وتوجيهًا واستغلالًا لها، ومعرفة كيف يتفاعلون مع الحياة الجامعية، وكيف ينظمون انفعالاتهم ويزدهرون بشكل أو بآخر للاستفادة منها في توجيه وإرشاد غيرهم من أصحاب القدرات الخاصة.

ومن ناحية أخرى؛ فقد ركزت دراسات أخرى على علاقة الازدهار النفسي بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والرضا عن الحياة وأهداف الحياة والضغوط النفسية واليومية والقلق واستراتيجيات تنظيم الانفعال والتعبير الانفعالي واليقظة العقلية (Ozcan & Sunbul, 2020; Basson & Rothmann, 2018; Williams et al., 2018; Villieux et al., 2016; Zhang et al., 2020; Elphinstone et al., 2020; Kent et al., 2020؛ مطاوع، ٢٠٢١)، وفي ضوء ما سبق تقترح الدراسة الحالية نموذجًا بنائيًا لتفسير العلاقات الارتباطية والمؤثرة بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى الطلبة الفائقين دراسيًا.

مشكلة الدراسة:

يمثل الاهتمام بطلبة الجامعة الفائقين دراسيًا أهمية كبيرة للباحثين، والمهتمين الذين يعولون على هذه الفئة المتفوقة من طلبة الجامعة، وبالتالي بات الاهتمام بهم ضرورة ملحة تشجيعًا وتنمية وتوجيهًا

واستغلالاً لها، ومعرفة كيف يتفاعلون مع الحياة الجامعية، وكيف ينظمون انفعالاتهم ويزدهرون بشكل أو بآخر للاستفادة منها في توجيه وإرشاد غيرهم من أصحاب القدرات الخاصة.

وفي ضوء ما قام به الباحث من مسح للدراسات السابقة على قواعد البيانات المختلفة SCOPUS، Web of Science، DOAJ، EBSCO خلال شهر ديسمبر 2024م فإنه لم يتم العثور على دراسة قدمت نموذجًا بنائيًا لتفسير العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية بشكل واضح، بل ركزت على العلاقات الثنائية الارتباطية بين كل متغيرين منها؛ حيث ركزت دراسات عديدة على علاقة الازدهار النفسي بعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والرضا عن الحياة وأهداف الحياة والضغوط النفسية واليومية والقلق واستراتيجيات تنظيم الانفعال والتعبير الانفعالي واليقظة العقلية (Ozcan & Sunbul, 2020; Basson & Rothmann, 2018; Williams et al., 2018; Villieux et al., 2016; Zhang et al., 2020; Elphinstone et al., 2020; Kent et al., 2020)، واهتمت بعض من الدراسات بموضوع المرونة النفسية؛ حيث كشفت عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: الثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات والقابلية للتعديل المعرفي والذكاء العاطفي والسعادة والتقبل (Pinar, et al., 2018; Liy, et al., 2018; Seena& Sundarm, 2018; Chmitorz, et al., 2018)، وبالتالي وفي ضوء ما سبق؛ فإن هناك فجوة بحثية تتعلق بالعلاقات بين متغيرات الدراسة الحالية، ومن ثم تسعى الدراسة الحالية لسد تلك الفجوة البحثية، والتي تحاول أن تشغلها بالإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

- ١- ما مستوى التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا؟
- ٢- ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا؟
- ٣- ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.
- ٤- ما دلالة ونوع العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وكل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا؟
- ٥- ما نوع ودلالة الفروق في كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي والتي تعزى إلى جنس طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا؟
- ٦- ما دلالة مؤشرات جودة النموذج البنائي للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا؟

أهداف الدراسة:

- ١- تحديد مستوى التعاطف مع الذات لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.
- ٢- تحديد مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.
- ٣- تحديد مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.
- ٤- الكشف عن دلالة ونوع العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وكل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.
- ٥- تعرف اتجاه ودلالة الفروق في كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي والتي تعزى إلى جنس طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.

٦- تحديد مؤشرات جودة نموذج تحليل المسار ودلالاتها الإحصائية للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسياً.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

- ١- يعد الاهتمام بالطلاب الفائقين دراسياً من الخيارات البحثية المهمة في الوقت الراهن؛ نظراً لأهمية هذه الفئة ودورها المستقبلي في بناء ونهضة الأمم، ويعد الفائقون دراسياً من الفئات الأولى بالرعاية والاهتمام، خاصة وأنهم على أعتاب التخرج ومواجهة سوق العمل والإنتاج والمشاركة في تحقيق رؤية الدولة كأعضاء فاعلين في المجتمع.
- ٢- الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الطالب الفائق دراسياً كالازدهار النفسي، حيث لا توجد دراسة -في حدود علم الباحث- أولت هذا المتغير اهتماماً لدى الموهوبين، حيث ركز معظمها على ما يعانيه أو يواجهه الموهوب من تحديات أو عدم توافق نفسي واجتماعي.
- ٣- الاهتمام بأحد الجوانب الدينامية في عملية تنظيم الانفعالات بين الشخصية والتي تتمثل في الكفاءة والميل في تنظيم الانفعالات بين الشخصية، حيث اهتمت معظم الدراسات باستراتيجيات تنظيم الانفعال بوجه عام، دون التركيز على دور ميل الفرد ومعتقداته الشخصية حول نجاح الاستراتيجيات في تحسين حياته الانفعالية وتحقيق أهدافه.
- ٤- تقدم لتحليل المسار ليفسر العلاقة السببية بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسياً.

الأهمية التطبيقية

- ١- تقدم تعريفاً لمقياس الازدهار النفسي.
- ٢- تعريب وتقنين مقياس مختصر للتعاطف مع الذات من إعداد Neff وآخرين عن النسخة الأصلية للمقياس مناسباً لطلبة الجامعة.
- ٣- ما تتوصل إليه الدراسة من نتائج تفيد في مجال رعاية الطلبة الفائقين دراسياً سواء على الجانب الشخصي أو العلمي الأكاديمي.
- ٤- تقدم بعض التوصيات المهمة في مجال التأهيل النفسي والتربوي والأكاديمي والمهني للطلبة الفائقين دراسياً، وما تقترحه من آفاق جديدة للبحث والدراسة في إطار تنمية قدرات الفائقين دراسياً.

مفاهيم الدراسة:

التعاطف مع الذات Self-Compassion. يتبنى الباحث تعريف مطاوع (٢٠٢٠ب) للتعاطف مع الذات بأنه استراتيجية إيجابية لعلاقة الذات بالذات في أوقات الشدة والمعاناة، سواء كانت المعاناة ناتجة عن الفشل أو عدم الكفاءة المدركة، أو الصعوبات المتعلقة بالحياة العامة، وعبر عنه بالحنو تجاه الذات، مقابل الحكم عليها، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل التوحد مع الألم، ويقاس بمقياس Neff المختصر للتعاطف مع الذات تعريب مطاوع (٢٠٢١) والمستخدم في الدراسة الحالية.

المرونة النفسية Psychological Resilience. تبني الباحث تعريف المرونة النفسية؛ لدى القلبي (٢٠١٦) بأنها قدرة الفرد على التكيف الفعال، والتوافق الناجح، والصمود في مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية، والنهوض من الأزمات المختلفة، دون كسر أو هزيمة، والمحافظة على أمنه النفسي والاجتماعي، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

الازدهار النفسي Psychological Flourishing. حالة تبدو فيها الشخصية متألفة نفسيًا ووجدانيًا ووظيفيًا واجتماعيًا، تتسم بالاندماج الاجتماعي الكامل والاستمتاع بأنشطة الحياة المختلفة، وإدخال البهجة على الآخرين ومساعدتهم ومشاركتهم السعادة والمتعة (Diener et al., 2010)، تعرب مطاوع (٢٠٢١)، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الازدهار النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

الفائق دراسيًا Academically Superior. الطالب الجامعي الذي حصل على معدل دراسي تراكمي حتى وقت إجراء الدراسة ≤ 4.85 من 5.

محددات الدراسة:

المحددات الموضوعية. تتمثل في بناء نموذج يفسر العلاقات السببية بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي.

المحددات البشرية. طلاب الجامعة الفائقين دراسيًا.

المحددات الزمانية. الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024-2025م.

المحددات المكانية. جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.

أدبيات الدراسة:

التعاطف مع الذات:

يشير التعاطف مع الذات إلى الارتباط بالنفس في حالات الفشل أو القصور أو المعاناة الشخصية (Neff, 2016)، وهو طريقة تكيفية تتعلق بالذات عند التفكير في عدم الكفاءة الشخصية أو في ظل الظروف الصعبة، كما يشير إلى القدرة على تحمل مشاعر المعاناة مع الشعور بالدفء واللفظ والاهتمام (Neff & McGhee, 2010)، وهو استراتيجية إيجابية للعلاقة بالذات في أوقات المعاناة، سواء كانت المعاناة ناتجة عن الفشل أو عدم الكفاءة المدركة، أو صعوبات الحياة العامة (Neff et al., 2018)، كما يشير إلى أن يكون الشخص لطيفًا متفهمًا لذاته وقت الألم أو الفشل، مدركًا لمعاناته كجزء من المعاناة الإنسانية، واعيًا لمشاعره وأفكاره المؤلمة بشكل موضوعي (Barnard & Curry, 2011)، وهو سمة تمارس من خلال الأحداث المثيرة للتوتر وانفعالات الوعي بالذات، مثل: الإحراج والخجل، وتتكون من اللفظ بالذات والإنسانية المشتركة، ويتجلى التعاطف مع الذات كنمط من زيادة القدرة على رعاية الذات، والتعاطف مع الآخرين، وزيادة الارتباط والاستقلالية والشعور بالذات (Reyes, 2012; Williamson, 2019)، ويعد التعاطف مع الذات عملية سلوكية وجدانية معرفية تتكون من خمسة عناصر تعمل معًا، وتتضمن الاعتراف بالمعاناة الشخصية، وإدراك أن المعاناة عامة بين البشر، والشعور بمعاناة الأشخاص، والتواصل وجدانيًا مع محنهم، وتحمل أي مشاعر غير مريحة

أثارت الاستجابة للمعاناة؛ كالخوف والضييق والتذمر ووجود دافع للعمل على تخفيف المعاناة ويتضمن التعاطف مع الذات الاعتراف بالمعاناة، وإدراك عمومية المعاناة، والشعور بمعاناة الشخص، وتحمل المشاعر غير المريحة، والدافع للعمل لتخفيف المعاناة. (Gu, et al., 2020).

ويتضمن التعاطف مع الذات الانخراط في أنشطة ممتعة، والحفاظ على نظرة إيجابية، والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، والعمل على تحسين الذات وجعلها جذابة للآخرين، وتقبل الذات والتوازن العاطفي، كما يرتبط التعاطف مع الذات بتجاوز المشكلات الدراسية والتعامل معها بمرونة كافية؛ مما ينعكس إيجابيًا على تعلم الطلاب ومواصلة دراستهم (Klingle & Van Vliet, 2017).

كما أن ممارسة التعاطف مع الذات لا تفيد هؤلاء الطلاب فقط - عقليًا وجسميًا؛ لكن تسهم في شعورهم بالرفاه العام، وكذلك المتغيرات المرتبطة بالعمل الجيد (Miller, et al., 2019)، وتزداد أهمية تعاطف الطالب الفائق دراسيًا مع ذاته في مواقف الألم أو التحدي أو الضغوط والصعوبات الكثيرة التي يواجهها في دراسته؛ سواء في تعامله مع المواد الدراسية أو الأساتذة أو الزملاء أو موظفي الإدارة وغيرهم، فضلاً عن أن الازدهار النفسي لم يدرس بنفس الكم، كما هو في المجالات الأخرى؛ وإن كانت في النشاط التعليمي والأكاديمي أكثر أهمية، خاصة وأن حالة الرفاه أو المتعة أكثر شيوعاً في النشاط غير الأكاديمي؛ حيث يعاني الطلاب من الأنشطة الأكاديمية، ونسبة أقل من الطلاب هم الذين يمرون بخبرة الاثارة الأكاديمية (Rijavec & Golubt, 2018).

ويتضمن التعاطف مع الذات ثلاثة مجموعات من العناصر المتقابلة تمثل الأكثر تعاطفاً والأقل استجابة ذاتية، وتتضمن الاستجابة الانفعالية، والتي تمثل الحنو على الذات مقابل الحكم عليها، والفهم المعرفي، ويمثل الشعور بالمشاركة الإنسانية مقابل العزلة، والانتباه للمعاناة الشخصية، وتتمثل في اليقظة مقابل التوحد المفرط (Pommier, et al., 2020; Germer & Neff, 2013)، وينطوي التعاطف على حنو أكثر ودعم للذات، وإدراك أكثر للتجربة الإنسانية المشتركة من حيث أن جميع البشر لديهم نقص ويعيشون حياة غير نموذجية، مع مشاعر أقل للعزلة وإصدار أحكام قاسية (Neff et al., 2018)، وفي حالة الحنو بالذات يتم رعاية الذات عند مواجهة الألم، بدلاً من الغضب، وتكون المحادثة الداخلية لطيفة ومشجعة وليست قاسية أو مقلقة؛ حيث يتم تقديم الدفاء والتقبل غير المشروط بالذات بدلاً من الحكم عليها وانتقادها بقسوة نتيجة القصور أو الإخفاقات (Neff, 2016; Neff et al., 2020; Germer & Neff, 2013)، ويتطلب تحسين الحنو بالذات إيجاد طرق لتقليل الحكم على الذات؛ بما في ذلك عدم تدني نظرة الفرد لذاته، وتخفيف الحديث الذاتي الناقد، وتنطوي الإنسانية المشتركة على الاعتراف بأن الإنسان ليس معصوماً من المعاناة كبقية البشر، وإدراك أن النقص عاملاً مشتركاً بين البشر وسمة للإنسانية، وفهم أن جميع الناس يفشلون، ويرتكبون الأخطاء؛ حيث يعيش الناس حياة غير نموذجية، وهنا يتم النظر للحياة من منظور أوسع فيما يتعلق بالنواقص والصعوبات الفردية بدلاً من الشعور بالعزلة، وتمثل الإنسانية المشتركة العنصر الأكثر وضوحاً لتمييز التعاطف مع الذات عن الشفقة على الذات والتمركز حولها؛ حيث يتحول التمرکز إلى ارتباط الذات بالآخرين (Dreisoerner, et al., 2016; Neff & McGhee, 2010; Neff, 2020)، وتتضمن اليقظة الالتفاف حول أفكارنا ومشاعرنا المؤلمة ورؤيتها بشكل موضوعي دون تجنبها أو تجاهلها، وهي حالة متوازنة من الوعي تكون فيها الأفكار والمشاعر ملاحظة دون مبالغة ودون إصدار أحكام قاسية، ولكي يتم التعاطف مع الذات يجب أن يعي الفرد معاناته بشكل متوازن دون إفراط أو تقريط في تجربة المعاناة (Dreisoerner, et al., 2016).

، وهذه المكونات تتكامل في إطار عقلي واحد، ولكل منها قطب إيجابي وآخر سلبي يمثل السلوك اللطيف مقابل السلوك غير اللطيف بالذات؛ حيث تتحد مكونات التعاطف معًا في المرور بخبرة التعاطف مع الذات كما أنه يصعب فهم حالة التعاطف دون فهم ديناميّة عمل مكوناته الثلاثة معًا فالإنسانية المشتركة تعزز اللطف بالذات واليقظة (Neff & McGhee, 2010; Neff, 2016; Barnard & Curry, 2011; Neff, 2010).

وتتمثل صفات التعاطف مع الذات في اللطف بها واليقظة والشعور بإنسانية عامة والحكمة والشعور بالذات، والذي يبدو في معاملة النفس بلطف عند المعاناة في إطار متوازن من التجنب والإفراط في المعاناة والتخلي عن المشاعر والسلوكيات الضارة التي تبقى على المعاناة، ويوفر التعاطف مع الذات طرقًا جديدة للذات في تعاملها مع الذات أكثر توازنًا ودعمًا، ويساعد في تخفيف المعاناة المرتبطة بالمشاكل الأسرية، وإدراك أن الصراعات الشخصية عامة ومشاركة بين البشر (Neff & McGhee, 2010; Reyes, 2012)، ويرتبط التعاطف مع الذات بالوعي الموضوعي، وتقبل الأحداث المؤلمة والمتعبة، وفهم التجارب السلبية، وإدراك المشاعر على أنها جزء من تجربة الإنسان، كما يحسن من تنظيم الانفعال خلال الممارسة، ولذلك يبدو الأفراد ذوو المهارة المرتفعة لتنظيم الانفعال أكثر قدرة على ممارسة التعاطف مع الذات، وفي حالة التعاطف مع الذات يعمل الفرد على عدم تجاهل مشاعره بل يعيها بموضوعية دون الاستغراق فيها (Scoglio et al., 2018; Williamson, 2019)، كما أن التعاطف يعزز الترابط الاجتماعي والتعاطف مع الآخرين والدوافع والإنجاز على النقيض من الشفقة على الذات Self-Pity حيث يغمس الإنسان في حالة الشفقة في مشاكله الخاصة وينسى أن الآخرين لديهم مشاكل مماثلة (Neff, 2011; Barnard & Curry, 2011; Germer & Neff, 2013). ويرى الباحث أن للتعاطف مع الذات أهمية كبيرة للطلبة الفائقين دراسيًا؛ حيث يرتبط بتخفيف الكثير من أوجه المعاناة الشخصية والتحديات والصعوبات الحياتية من حيث إقامة علاقة داخلية مبنية على الرأفة واللطف بالذات في مواجهة كل أوجه المعاناة والضغط، وتقليل حجم التوترات والضغط في مواجهة متقلبات الحياة، كما تزداد أهميته لدى طلبة الجامعة.

وقد هدفت دراسة Long & Neff (2018) إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والتواصل الأكاديمي والخوف من التقييم السلبي، لعينة شملت 621 طالبًا جامعيًا متوسط أعمارهم 21.2، استخدمت مقياس Neff للتعاطف مع الذات، وتوصلت إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين التعاطف مع الذات وسلوك التواصل الأكاديمي، وارتباط سلبي دال بين التعاطف والخوف من التقييم السلبي، وأن الخوف من التقييم يتوسط العلاقة بين التعاطف مع الذات وسلوك التواصل الأكاديمي. وهدفت دراسة Yildirim & Demir (2019) إلى معرفة علاقة التعاطف مع الذات بإعاقة الذات والتسويق الأكاديمي وقلق الاختبار وتقدير الذات لعينة قوامها 801 طالبًا، استخدمت عدة مقاييس من بينها مقياس Neff للتعاطف مع الذات، وتوصلت إلى وجود ارتباط سلبي دال بين التعاطف مع الذات وكل من: إعاقة الذات والتسويق الأكاديمي وقلق الاختبار، وأن التعاطف مع الذات يسهم في التنبؤ بإعاقة الذات بنسبة 17% من نسبة التباينات. وهدفت دراسة Sedighimornani, et al. (2019) إلى تحديد علاقة التعاطف مع الذات باليقظة العقلية والخلل لدى عينة من طلاب الدراسات العليا قوامها 159 طالبًا بمتوسط عمر 27.6، استخدمت مقياس Neff المختصر للتعاطف مع الذات، وتوصلت إلى ارتباط التعاطف مع الذات سلبياً

بالخجل، وإيجابيًا باليقظة العقلية، وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والخجل، وأن بعد الحنو على الذات منبئ قوي بالخجل لدى الطلاب.

وهدف دراسة Yarnell, et al. (2019) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات لعينة من الطلاب قوامها 504 بمتوسط 20.7 عامًا، وعينة راشدين قوامها 968، استخدمت مقياس Neff للتعاطف مع الذات، ومقياسًا للدور الجنس وسمات الشخصية، وتوصلت إلى وجود فروق دالة بين الجنسين (طلاب، راشدين) في التعاطف مع الذات لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة بين الذكور (طلاب وراشدين) في التعاطف، وعدم وجود فروق دالة بين الإناث (طالبات وراشديات) في التعاطف مع الذات، ووجود فروق في التعاطف مع الذات ترجع إلى الدور الجنسي (ذكوري، أنثوي، غير محدد) لصالح ذوي الدور الجنسي الذكوري. وهدفت دراسة Stoeber, et al. (2020) إلى بحث علاقة التعاطف مع الذات بالكمالية العصابية والرفاه لعينة من الطلاب قوامها 309 بمتوسط 19.7 عامًا، استخدمت النسخة المختصرة لمقياس Neff للتعاطف، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال بين التعاطف مع الذات والرفاه النفسي، وارتباط سلبي بين التعاطف مع الذات والكمالية العصابية والاكنتاب، وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين الكمالية العصابية تجاه الذات والآخرين والرفاه النفسي. وهدفت دراسة Eichholz, et al. (2020) إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات وصعوبات تنظيم الانفعال لدى 90 شخصًا مرضى الوسواس القهري، بمتوسط 33.9 عامًا، استخدمت الصورة المختصرة لمقياس Neff للتعاطف، وتوصلت إلى وجود ارتباط سلبي دال بين التعاطف مع الذات وصعوبات تنظيم الانفعال والمعتقدات السلبية.

وهدف دراسة Wilson, et al. (2020) إلى تحديد العلاقات الارتباطية بين التعاطف مع الذات واليقظة العقلية والذوق كعوامل وسيطة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاه بين 228 طالبًا بمتوسط 19.8 عامًا، استخدمت مقياس Neff للتعاطف، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال بين التعاطف مع الذات وكل من: الرفاه النفسي والسعادة واليقظة العقلية، وارتباط سالب بين التعاطف مع الذات وكل من الاكنتاب والضغط المدركة، وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والرفاه النفسي. وهدفت دراسة Wei, et al. (2020) إلى دراسة العلاقة بين التعاطف مع الذات وكل من الخجل النفسي والضغط النفسي لعينة قوامها 433 طالبًا جامعيًا، استخدمت مقياس Neff المختصر، وتوصلت إلى وجود ارتباط سلبي دال بين التعاطف مع الذات والخجل النفسي والضغط النفسي، وأن التعاطف مع الذات قد يكون بمثابة وسيط لتخفيف أي أثر سلبي للضغط النفسي.

وهدف دراسة مطاوع (٢٠٢٠) هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات ذوي الإعاقة السمعية في التعاطف مع الذات والتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، وتحديد العلاقة بينها، وتحديد التأثير المباشر وغير المباشر للتعاطف مع الذات على التدفق الأكاديمي، شملت عينة الدراسة 57 طالبًا وطالبة من ذوي الإعاقة السمعية بجامعة الملك خالد، متوسط أعمارهم 21.86، وانحراف معياري 1.23 عامًا، استخدمت مقياسًا مختصرًا للتعاطف مع الذات من إعداد Raes, et al. (2011) تعريب الباحث، ومقياس Zimmermann & Kulikowich (2016) لكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني تعريب الباحث، ومقياسًا للتدفق الأكاديمي وآخر لكفاءة الذات الأكاديمية من إعداد الباحث، وقد توصلت إلى عدة نتائج منها: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التعاطف مع الذات والتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية، ووجود

ارتباط موجب دال بين جميع متغيرات الدراسة، كما توصلت على إمكانية التنبؤ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية من خلال التعاطف مع الذات، وكشفت نتائج تحليل المسار عن وجود تأثير مباشر إيجابي دال للتعاطف مع الذات على التدفق الأكاديمي، وجود تأثير غير مباشر دال للتعاطف مع الذات على التدفق الأكاديمي من خلال الدور الوسيط لكل من كفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية.

كما هدفت دراسة طه (٢٠٢١) إلى تحديد العلاقات السببية بين التعاطف مع الذات وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت إلى وجود تأثير مباشر للتعاطف مع الذات على الازدهار النفسي وأن التعاطف مع الذات يتوسط العلاقة بين عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والازدهار النفسي.

المرونة النفسية:

تعددت تعريفات الباحثين للمرونة النفسية، وكلها تدور حول معنى واحد، وهو قدرة الفرد على مواصلة الحياة بسلاسة، وقدرته على التعافي عند الصدمات والابتلاءات، والعودة إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها، وهي تتأثر بالعوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية التي تحيط بالفرد (مطووع، ٢٠٢٠ ب)، وتعرف المرونة النفسية بأنها عملية دينامية يعرض فيها الفرد مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن، والتعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة، والقدرة على استعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي يمر بها (منصور، ٢٠١٦)، كما تشير إلى تحلي الفرد بدرجة عالية من الانسيابية وعدم الجمود والتصلب في الفكر والانفعالات، عند مواجهة المواقف المختلفة، سواء الضاغطة منها وغير الضاغطة، والتوافق مع الواقع بفاعلية، ويتمثل ذلك في الصبر والتروي والتسامح مع الذات والآخرين، والاستقلال النفسي، وروح الأمل والتفاؤل، والمبادأة في اتخاذ الخطوات اللازمة مع المواقف المختلفة، وإبداع الحلول للآزمات والمشكلات، والقدرة على الاستبصار والفهم بجوانب المواقف، والمقدرة على تكوين علاقات ايجابية قوية، والتمتع بالخلق الرفيع، وتقبل النقد، والتعلم من الأخطاء، وتحمل المسؤولية بفاعلية (محمد، ٢٠١٦)، وهي الطاقات التي يستخدمها الطلاب كي يواجهوا بنجاح فشلهم وصعوباتهم الاجتماعية والعاطفية، والتي ترشدهم إلى الأنشطة الأكاديمية، مع إحراز إنجاز أكاديمي مرتفع، وهي بناء نفسي يتضمن طاقات متعددة تساهم بنجاح في الانجاز الأكاديمي والتطور الصحي؛ لتحقيق الآمال في المستقبل (Suranataet al., 2017).

وغالبًا ما ينظر إلى المرونة النفسية على أنها العملية التي يحرز بها الفرد ثباتًا نسبيًا ومستوى صحيًا من الوظائف النفسية والجسمية؛ عندما يجابه الأحداث الصادمة المحتملة (Van der Meer, et al., 2018)، والمرونة النفسية عملية دينامية ذات طراز فريد، تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي، أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط، بشتى صورها (عبدالحميد، ٢٠١٧)، وقد ضمن كونور وديفيدسون (Connor & Davidson, 2003) مقياس المرونة النفسية خمسة أبعاد، تضمنت: الكفاءة الشخصية والإصرار المتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر، وقد أعد ميزونو وآخرون (Mizuno, et al., 2018) مقياسًا للمرونة النفسية، تضمن خمسة أبعاد، شملت: اليقظة الذهنية، ومرونة الذات، والمثابرة، والالتزان، والاستقلال الوجودي.

أما عن ذوي المرونة النفسية المرتفعة؛ فإنهم يتصفون بالعديد من الصفات النفسية والاجتماعية والمعرفية والشخصية، التي تميزهم عن غيرهم، وتشير دراسة إسماعيل (٢٠١٧) إلى أن ذوي المرونة النفسية يتصفون بالاعتماد على الذات، والإبداع والثقة بالذات، والشعور بالبهجة، والميول الإبداعية، وتقدير الذات، والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم، كما تتوافر لديهم درجات مرتفعة من الثقة بالنفس، ومهارات حل المشكلات، والذكاء الانفعالي والسعادة النفسية، والتقبل (Pinar, et al., 2018; Liu, et al., 2018; Seena & Sundarm, 2018; Chmitorz, et al., 2018)، كما أنهم يتسمون بالاستبصار والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وتكوين العلاقات، والقيم الموجهة، والصبر والتسامح، والقدرة على تقبل النقد، والتعلم من الأخطاء، والقدرة على تحمل المسؤولية وتأديتها، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة (محمد، ٢٠١٦).

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة المرونة النفسية لدى فئات كثيرة من الكبار والشباب والأطفال من الجنسين، ومن هذه الدراسات دراسة باينر (Pinar, et al., 2018)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات، وقد توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: الثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات لدى طالبات التمريض، وتوصلت دراسة ليو وآخرون (Liu, et al., 2018) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: القلق والاكتئاب وموجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية وكفاءة الذات، وهدفت دراسة سينا وساندرم (Seena & Sundarm, 2018) إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الواعي والعاطفي والمرونة النفسية لدى المراهقات، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي، في حين لم تصل درجة العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء الروحي لمستوى الدلالة الإحصائية.

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة المرونة النفسية لدى فئات كثيرة من الكبار والشباب والأطفال من الجنسين، ومن هذه الدراسات دراسة باينر (Pinar, et al., 2018)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات، وقد توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: الثقة بالنفس ومهارات حل المشكلات لدى طالبات التمريض، وتوصلت دراسة ليو وآخرون (Liu, et al., 2018) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: القلق والاكتئاب وموجبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية وكفاءة الذات، وهدفت دراسة سينا وساندرم (Seena & Sundarm, 2018) إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الواعي والعاطفي والمرونة النفسية لدى المراهقات، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية والذكاء العاطفي، في حين لم تصل درجة العلاقة بين المرونة النفسية والذكاء الروحي لمستوى الدلالة الإحصائية.

وتوصلت دراسة كمتروز وآخرين (Chmitorz, et al., 2018) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وكل من: السعادة والدعم الاجتماعي والتقبل، وسلبية بين المرونة النفسية وكل من: الأعراض الجسمية والقلق والاكتئاب والإعاقة الاجتماعية ولوم الذات، وقد استخدمت مقياس سميث وكولينيس (Smith & Colleagues)، والذي أعده كمقياس أحادي البعد للمرونة النفسية تضمن ست فقرات تقيس المرونة النفسية لدى الراشدين، وتوصلت دراسة إيرجن وجومنس وديك (Ergun, Gumns & Dikec, 2017) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية ونمو الصدمة

لدى الشباب (٢٣-١٨) عامًا، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة الشباب الذين يعانون آباؤهم مرضًا نفسيًا ومجموعة الشباب الذين لا يعانون آباؤهم مرضًا نفسيًا في المرونة النفسية لصالح المجموعة الثانية.

كما توصلت دراسة إسماعيل (٢٠١٧) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، كما أسفرت دراسة أبو النور، ومحمد (٢٠١٦) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات ذوي الإعاقة السمعية، توصلت دراسة محمد (٢٠١٦) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي، وإمكانية التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من خلال المرونة النفسية، كما لا توجد فروق في المرونة تعزى إلى عامل النوع أو الخلفية الثقافية أو التخصص.

وهدفت دراسة مطاوع (٢٠٢٠ب) إلى تعرف علاقة فاعلية الذات المهنية بالمرونة النفسية وضبط الذات، لدى معلمي ومعلمات الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، وتحديد الفروق بينهم فيها، وتحديد إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات المهنية من خلال المرونة النفسية وضبط الذات، شملت عينة الدراسة (٦٨) معلمًا و (٤٥) معلمةً، بمتوسط عمر زمني (٤٢,٩) وانحراف معياري (٤,٦) عامًا، واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين فاعلية الذات المهنية وكلٍ من: المرونة النفسية وضبط الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في فاعلية الذات المهنية العامة والمرونة النفسية، ووجود فرقٍ دالٍ إحصائيًا في ضبط الذات لصالح المعلمين، وإمكانية التنبؤ بفاعلية الذات المهنية من خلال المرونة النفسية وضبط الذات، لدى العينة الكلية للدراسة.

الازدهار النفسي:

يعرف الازدهار النفسي بأنه مفهوم مركب من الشعور الجيد والعمل بفاعلية؛ حيث يتضمن الشعور الجيد بالانفعالات الإيجابية الموجود في السعادة والرضا، كما يتجاوزها إلى مشاعر الاهتمام والاندماج والثقة والتفاعل، ويتضمن العمل بفاعلية تطوير إمكانات الفرد والسيطرة على حياته والشعور بهدف الحياة والعلاقات الاجتماعية (Huppert, 2009)، كما يعرف الازدهار النفسي بأنه حالة مثلى يعتقد أنها تسهل القدرة لدى الأفراد على التوصل إلى فهم أهداف الحياة (Zhang et al., 2020)، وأنه حالة تعايش وتكامل من الرفاه والمتعة (Hori et al., 2019)، ويعد الازدهار النفسي من المصطلحات الحديثة نسبيًا والتي لاقت اهتمامًا كبيرًا بين الباحثين، كما أنه يتشابه مع غيره من مصطلحات علم النفس الإيجابي الأخرى؛ كمصطلح السعادة والرفاه والرضا عن الحياة وجودة الحياة ومعنى الحياة والصحة النفسية (Kainulainen, 2020)، ويشير الازدهار النفسي إلى الوظائف الجيدة من خلال مجالات الحياة المتعددة؛ كالعلاقات الاجتماعية والرفاه الذاتي والانجاز الذاتي، ويركز الازدهار على العلاقات الاجتماعية، ويتضمن عدة أبعاد كالعلاقات الاجتماعية والأسرية الجيدة وصورة ذات جيدة وتوازن انفعالي ودور اجتماعي ناجح واندماج في الحياة وهدف في الحياة وصحة بدنية مرتفعة (Huppert & So, 2013; Kern et al., 2014).

ويرتبط الازدهار النفسي لدى الطلاب بأهداف الحياة؛ حيث تساعد أهداف الحياة في منحهم المعنى في الحياة (Zhang et al., 2020)، وتشير الأدلة إلى ارتباط الازدهار بالنتائج ومخرجات العمل؛ حيث أن له آثارًا إيجابية على صحة الفرد (Hori et al., 2019)، كما أنه ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج

إيجابية متعددة في مكان العمل تعود على الفرد وعلى المؤسسة (Nel & Coetzee, 2020)، كما أن الازدهار النفسي حالة تجمع بين المتعة والأداء والرفاه؛ حيث تشير المتعة إلى الحالات الوجدانية الإيجابية كالسعادة والحيوية، كما يتضمن الأداء الإيجابي كلاً من الهدف في الحياة والقدرة والتواصل الاجتماعي (Santini et al., 2019). كما يرتبط الازدهار النفسي بالسلوك الاجتماعي أكثر من ارتباطه بالسلوك المتمركز حول الذات (Nelson, et al., 2016)، ويرتبط بالتفكير المرن والابداعي والسلوك الاجتماعي والصحة الجيدة لدى الشخص (Huppert, 2009)، وقد استخدم مصطلح الرفاه في بعض الأبحاث ومصطلح السعادة في أبحاث أخرى مرادفًا للازدهار النفسي، إلا أن المكونات الثلاثة في السعادة: المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى لا تعبر عن الازدهار النفسي بشكل جيد، وقد تم إضافة عنصرين آخرين تمثلاً في: العلاقات الإيجابية والانجاز لتشكل مع المكونات الثلاثة السابقة جوانب الازدهار النفسي (Kainulainen, 2020)، ويتجاوز معنى الازدهار النفسي الاستمتاع بصحة جيدة ومشاعر الرفاه وغياب الألم أو المعاناة كمكونات للسعادة إلى معنى أكثر عمقاً متضمناً العيش الهادئ ذي المعنى في الحياة والاندماج والاهتمام بالأنشطة اليومية والمساهمة الفعالة في سعادة ورفاه الآخرين والثقة في الآخرين بشكل عام والشعور بالانتماء إلى المجتمع واحترام الناس (Milne, 2013)، ويرتبط بشكل قوي بالمفاهيم التي تصف الحياة الجيدة للأفراد؛ حيث يصف الازدهار النفسي العناصر الجيدة التي تركز بصفة رئيسة على الجوانب النفسية والأشكال الاجتماعية للحياة الجيدة للأفراد (Kainulainen, 2020).

تفاوتت أبعاد الازدهار النفسي بين الباحثين بين الإجمال والتفصيل؛ وإن كان الجميع يؤكد على تعددية أبعاد أو مكونات الازدهار النفسي، حيث نجد أن الازدهار النفسي يتحدد في ثلاثة أبعاد: السمات الإيجابية (الاستقرار الوجداني، الحيوية، التفاؤل، المرونة، تقدير الذات)، والأداء الإيجابي (الاندماج، الكفاءة، المعنى، العلاقات الإيجابية)، والمشاعر الإيجابية (السعادة) (Huppert & So, 2013)، كما يعد كل من الرفاه الاجتماعي والنفسي والانفعالي مكونات مهمة في الازدهار النفسي (Kainulainen, 2020)، كما أن هناك مكونات ستة أخرى للازدهار النفسي: الحياة الهادئة، والعلاقات الإيجابية، والاندماج، ومشاعر الكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل (Diener, et al., 2010). ويتضمن الازدهار النفسي الانفعالات الجيدة عن الحياة كما يتضمن الأشكال الأساسية لما يعرف بالثروة النفسية Psychological wealth والتي تشمل احترام الذات والكفاءة والأداء الجيد وهدف ومعنى الحياة والعلاقات الاجتماعية القوية بالإضافة إلى الجوانب الروحية؛ حيث يتجاوز الازدهار محاولة تحقيق السعادة الشخصية إلى مساهمة الشخص في سعادة الآخرين (Diener & Biswas-Diener, 2008).

كما أن تركيز الناس على العلاقات الاجتماعية وعلاقتهم بالآخرين هو ما يجعلهم يشعرون بالسعادة (Nelson, et al., 2016)، حيث يعد القدرة على قضاء وقت ممتع والارتباط بالآخرين عاملاً مهماً في الازدهار النفسي، كما أن الازدهار يتضمن العديد من ميزات أكثر لحياة الشخص من مجرد الحالة الداخلية (Coulter et al., 2008)، كما أن تحديد العوامل السلوكية والاجتماعية التي تساعد وتعزز الازدهار لدى الأفراد يعد ذا أهمية كبيرة (Santini, et al., 2019)، ويتضمن الازدهار المكونات الوجدانية والاجتماعية لحالة الرفاه، وبالتالي فإنه يعد مفيداً للفرد والمجتمع؛ حيث يتطلب الازدهار خبرة الرفاه الانفعالي الإيجابي، مثل الانفعالات الإيجابية والرضا المرتفع عن الحياة، كما يتضمن الوظائف النفسية الإيجابية كتقبل الذات والنمو الشخصي والسيطرة على البيئة والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما يتضمن الوظائف الاجتماعية الإيجابية كالقبول الاجتماعي

والمساهمة الاجتماعية والترابط والاندماج الاجتماعي (Nelson et al., 2016)، كما أن الارتباط القوي بين الازدهار النفسي والرفاه والسعادة والصحة النفسية وجودة الحياة جعل من الأطر النظرية للمصطلحات المترادفة أو القريبة من الازدهار النفسي خلفية نظرية لتفسير الازدهار النفسي لدى الفرد (Kainulainen, 2020).

وتفسر نظرية الرغبة الازدهار، حيث ترى أن الناس يزدهرون إذا ما أشبعوا الرغبات التي ترتبط برغبتهم، حيث يتم تعزيز الازدهار الشخصي إذا ما عمل الفرد على إشباع تلك الرغبات، وأنه لا بد له أن يرتب هذه الرغبات تبعًا لأولويتها بالنسبة له، في حين تركز النظرية التكاملية على العلاقات الاجتماعية والصحة الجيدة والأمان والخصائص الجسمية والإبداعية والنفسية التي تعد عنصرًا أساسيًا في الازدهار الإنساني (Ruyter, 2007)، وتوجد أربعة نماذج لتفسير وفهم الازدهار النفسي لدى الأفراد، والتي تتمثل في نموذج Keyes (2002) ونموذج Huppert (2009) ونموذج Diener, et al. (2010) ونموذج Seligman (2012)، وهذه النماذج تتفق في بعض الأشياء؛ إلا أن بينها بعض الاختلافات، وإن كانت جميعًا تقدم صورة واضحة لفهم حالة الازدهار، وتتفق هذه النماذج على أهمية وجود المتعة والأداء والسمات في تحقيق الازدهار النفسي، كما تتفق على أهمية العلاقات الإيجابية والمشاركة والمعنى في حالة الازدهار، كما تتمثل أوجه الاختلاف بينها حول الخصائص العامة التي تصف الحالة المثلى للازدهار، فمؤلف Keyes (2002) يركز أكثر على المشاعر الإيجابية والاستقلالية والرفاه الاجتماعي والنمو الشخصي والاستقلالية، في حين يركز نموذج Huppert (2009) على سمات الشخصية الفردية من كفاءة ومرونة وتفاؤل ومشاعر إيجابية وانفعال إيجابي وثبات انفعالي، بينما يهتم نموذج Diener, et al. (2010) بحالة الرفاه الشخصي والاجتماعي لحدوث الازدهار كما ركز على تكامل السمات الشخصية والرفاه الاجتماعي في حدوث الازدهار، وتدور توجهات Seligman (2012) حول سمات الفرد وخصائصه الشخصية المزدهرة.

اهتمت بعض الدراسات بمفهوم الازدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية وخاصة متغيرات علم النفس الإيجابي وعوامل الشخصية، ومنها دراسة Villieux, et al. (2016) حيث توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي وعوامل الشخصية: الانبساط والمقبولية والانفتاح والضمير الحي، ووجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي وعامل العصابية والوجدان السلبي، ووجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وأن سمات الشخصية محدد مهم للازدهار النفسي لدى 403 طالبًا جامعيًا، استخدمت فيها النسخة الفرنسية لمقياس Diener, et al. (2010) للازدهار النفسي، وتوصلت دراسة Younes (2017) إلى وجود ارتباط موجب دال بين الازدهار النفسي وكل من: الرضا عن الحياة والصحة النفسية (الرفاه النفسي والاجتماعي والانفعالي) لدى 173 طالبًا جامعيًا، استخدمت مقياس Diener, et al. (2010) للازدهار النفسي، وتوصلت دراسة مصطفى (2017) إلى أن الازدهار النفسي يتوسط العلاقة بين الانفعالات الإيجابية والسلبية والأداء الأكاديمي لدى 279 طالبًا جامعيًا، وتوصلت دراسة رزق (2020) إلى وجود أربعة أبعاد للازدهار النفسي تمثلت في: الجانب الوجداني والجانب الاجتماعي والجانب الروحي والجانب الشخصي، وأظهرت النتائج ثبات البنية متعددة الأبعاد للازدهار النفسي ووجود فروق دالة في اتجاه ذوي المستوى الاقتصادي الأعلى ووجود فروق بين الجنسين في اتجاه الذكور لدى 482 طالبًا، وتوصلت دراسة Zhang, et al. (2020) إلى وجود ارتباط موجب دال

إحصائيًا بين الازدهار النفسي وأهداف الحياة، وأن أهداف الحياة منبئ قوي بالازدهار النفسي لدى 283 طالبًا جامعيًا استخدمت النسخة المختصرة من مقياس Diener, et al. للازدهار النفسي التي أعدها Tong and Wang، وتوصلت دراسة Elphinstone, et al. (2020) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي بأبعاده الستة كما يقيسها مقياس Ruffs للازدهار وعدم التعلق والمعدلات الدراسية لدى 389 طالبًا جامعيًا، وأن مكونات الازدهار النفسي: التمكن البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية تتوسط العلاقة بين عدم التعلق والمعدلات الدراسية.

وتوصلت دراسة Nel & Coetzee (2020) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي، كما يقيسه مقياس Diener, et al. والتمتع المرتبط بالشخص أو المرتبط بالعمل، ووجود ارتباط موجب دال بين الازدهار النفسي ومتطلبات ومصادر العمل التالية: فرص النمو، والدعم المؤسسي، والتقدم لدى 1102 موظفًا، وتوصلت دراسة Kent, et al. (2020) إلى أن الازدهار النفسي يرتبط إيجابيًا بالتمارين الروحية اليومية وسلبًا بالضغوط اليومية لدى 2795 طالبًا، وأن التمرينات الروحية اليومية تتوسط العلاقة بين الازدهار النفسي والضغوط اليومية، وتوصلت دراسة Kainulainen (2020) إلى وجود ارتباط موجب دال بين الازدهار النفسي وجودة الحياة والسعادة والرضا عن الحياة والمتعة والرفاه، وأن تأثير ظروف الحياة الاجتماعية المعيشية أقوى على الازدهار النفسي من تأثير العمر الزمني لدى 1886 طالبًا استخدمت مقياس Diener, et al.، بينما توصلت دراسة Hom, et al. (2020) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي وكل من: الصحة النفسية العامة والمرونة النفسية ووجود ارتباط سالب دال بين الازدهار النفسي والضغوط النفسية ووصمة العار المدركة والمرتبطة بطلب المساعدة لدى 2805 طالبًا مستخدمة مقياس Diener, et al. للازدهار.

وقد هدفت دراسة Basson & Rothmann (2018) إلى تحديد العلاقة بين الازدهار النفسي والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى عينة شملت 779 طالبًا، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين ثلاث فئات من الطلاب وفق مستوى الازدهار النفسي: منخفضي ومتوسطي ومرتفعي الازدهار في استراتيجيات تنظيم الانفعال، حيث أشارت إلى أن الطلاب الأكثر ازدهارًا نفسيًا يستخدمون استراتيجيات تنظم الانفعال توافقية وأن الطلاب الأقل ازدهارًا نفسيًا يستخدمون استراتيجيات تنظيم الانفعال أقل توافقية (لا توافقية)، كما هدفت دراسة Ozcan & Sunbul (2020) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وكل من: تنظيم الانفعالات بين الشخصية واليقظة العقلية لدى 440 طالبًا جامعيًا $M_{age}=24.41$ ، استخدمت الدراسة استبيان Hofmann, et al. لتنظيم الانفعالات بين الشخصية ومقياس Butler and Kern للازدهار، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي وتنظيم الانفعالات بين الشخصية واليقظة العقلية، وأن الوعي بالجسد (في اليقظة العقلية) يتوسط العلاقة بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والازدهار النفسي.

كما هدفت دراسة Ozcan & Sunbul (2020) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الازدهار النفسي وكل من: تنظيم الانفعالات بين الشخصية واليقظة العقلية لدى 440 طالبًا جامعيًا $M_{age}=24.41$ ، استخدمت الدراسة استبيان Hofmann, et al. لتنظيم الانفعالات بين الشخصية ومقياس Butler and Kern للازدهار، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين الازدهار النفسي

وتنظيم الانفعالات بين الشخصية واليقظة العقلية، وأن الوعي بالجسد (في اليقظة العقلية) يتوسط العلاقة بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والازدهار

كما هدفت دراسة هيبية ورزق (٢٠٢١) إلى تحديد مستوى المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة وتحديد مؤشرات جودة مطابقة لنموذج بنائي للعلاقات بين المرونة النفسية والمناعة النفسية والازدهار النفسي وتوصلت إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى عينة الدراسة وتوصلت إلى توسط المناعة النفسية للعلاقة بين المناعة النفسية والازدهار النفسي وإلى وجود تأثير إيجابي للمرون النفسية على الازدهار النفسي.

وهدف دراسة مطاوع (٢٠٢١) إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميل والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسي لدى الموهوبين والفائقين دراسيًا والموهوبين الفائقين دراسيًا، وتحديد الفروق بينهم في كل منها، وتحديد أفضل نموذج بنائي لتفسير العلاقات السببية بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والازدهار النفسي، تضمنت عينة الدراسة 204 طالبًا موهوبًا وفائقًا دراسيًا بجامعة الملك خالد ($M_{age}=21.81\pm2.91$)، استخدمت الدراسة استبيان Williams, et al. (2018) لتنظيم الانفعالات بين الشخصية، واستبيان Garenifski, et al. (2009) للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، ومقياس (Diener, et al. (2010) للازدهار النفسي وهي جميعًا تعريب الباحث، وتوصلت إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا $p\leq 0.05$ بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والازدهار النفسي، وعدم وجود فروق بين الموهوبين والفائقين دراسيًا والموهوبين الفائقين دراسيًا في الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات بين الشخصية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وبعد الحياة الجيدة في الازدهار النفسي، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين الموهوبين والفائقين دراسيًا في الميل لتنظيم الانفعالات بين الشخصية والدرجة الكلية للازدهار النفسي وبعد الاندماج في اتجاه الموهوبين مقارنة بالفائقين دراسيًا $p\leq 0.05$ ، كما توصلت إلى نموذج بنائي جيد تتوسط فيه الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (توافقية، لاتوافقية) العلاقة بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميل، الكفاءة) والازدهار النفسي (الحياة الجيدة، اندماج الشخصية).

النموذج البنائي في الدراسة الحالية:

يتبنى الباحث في الدراسة الحالية نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي، وذلك في ضوء ما تم استخلاصه من معطيات ونتائج للدراسات والبحوث السابقة، حيث تتوسط المرونة النفسية ودلالاتها النفسية العلاقة بين التعاطف مع الذات سواء تعاطفًا إيجابيًا أو سلبيًا والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا.

فروض الدراسة:

- أ- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسياً والمتوسط الفرضي لنفس المجموعة على مقياس التعاطف مع الذات في اتجاه متوسط درجات الطلبة.
- ب- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسياً والمتوسط الفرضي لنفس المجموعة على مقياس المرونة النفسية في اتجاه متوسط درجات الطلبة.
- ج- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسياً والمتوسط الفرضي لنفس المجموعة على مقياس الازدهار النفسي في اتجاه متوسط درجات الطلبة.
- د- يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي وكلٍ من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية.
- هـ- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كلٍ من: التعاطف مع الذات، المرونة النفسية، الازدهار النفسي.
- و- تتوفر مؤشرات لجودة نموذج بنائي يفسر العلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية الذات والازدهار النفسي لدى الطلبة الفائقين دراسياً.

أجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدم الطريقة الارتباطية وأساليب النمذجة البنائية كأسلوبين إحصائيين للإجابة عن أسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة جميع الطلبة والطالبات الفائقين دراسياً بجامعة الملك خالد خلال فترة إعداد الدراسة، والتي تمتد خلال العام الجامعي ٢٠٢٤، بمرحلة البكالوريوس.

عينة الدراسة:

عينة الدراسة لتقنين أدوات الدراسة:

تكونت عينة الدراسة للتقنين عددًا من طلبة الجامعة قوامها (١٧٠) طالبًا وطالبة؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من صدق وثبات واتساق داخلي. وفيما يلي توضيح لخصائص هذه العينة.

جدول ١. الخصائص السيكومترية لعينة التقنين

الانحراف المعياري	متوسط العمر الزمني	العدد	الكلية
1.78	20.09	٢٣	الأدب والعلوم الإنسانية
		٣٦	التربية
		٣٥	الأعمال
		٣١	الهندسة
		٤٥	العلوم

العينة الأساسية للدراسة:

تكونت العينة الأساسية للدراسة من (٣٣١) طالبًا وطالبة بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية من الطلبة الحاصلين على معدلات دراسية مرتفعة وفقًا لتقرير النظام الأكاديمي بجامعة الملك خالد، وقد تم اختيار هذه العينة بهدف تجميع بيانات الدراسة وقد تنوعت العينة بين طلبة الكليات النظرية والعملية.

وفيما يلي توضيح لخصائص هذه العينة:

جدول 2. خصائص العينة الأساسية للدراسة

الكلية	الجنس		التكافؤ في العمر الزمني			التكافؤ في المعدلات الدراسية التراكمية		
	ذكر	أنثى	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت" لتجانس العينتين في العمر الزمني	متوسط التقدير العام	الانحراف المعياري للتقدير العام	قيمة "ت" لتجانس العينتين في التقدير العام
الأدب والعلوم الإنسانية	١٥	٣١	20.373	1.059	٠,٩٧٨	4.87	0.03	٠,٨٩٦
التربية	١٧	٢٨						
الأعمال	٢٠	٣٧						
الهندسة	١٨	٢٥						
العلوم	١٩	٣٠						
الشريعة وأصول الدين	١٧	٢٥						
علوم الحاسب	٢٢	٢٧						

يتضح من جدول ٢. أن متوسط عمر العينة الأساسية 20.37 عامًا وأن العينة قد شملت طلابًا من الجنسين ومن كليات متعددة نظرية وعملية، وأن هناك تكافؤ بين الذكور والإناث في كل من العمر الزمني والتقدير العام بالدراسة.

أدوات الدراسة:

أ- مقياس التعاطف مع الذات (تعريب الباحث)

استخدم الباحث النسخة المختصرة لمقياس Neff للتعاطف مع الذات، وقد قدم Raes, et al. (2011) هذه النسخة المختصرة من المقياس الأصلي، والتي تضمنت 12 عبارة تقيس التعاطف مع الذات من خلال الأبعاد الستة الموجودة في النسخة الأصلية، وقد تم اختيارهم لعبارة النسخة المختصرة في ضوء تحديد أكثر عبارتين في كل مقياس فرعي ارتباطًا بالدرجة الكلية للمقياس الأصلي والمقياس الفرعي لنفس المقياس الأصلي، والتي تعكس وتعبر بشكل أكثر وضوحًا عن المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه؛ بحيث يتضمن كل مقياس فرعي مختصر عبارتين، وبالتالي يتضمن مقياس التعاطف في نسخته المختصرة 12 عبارة. ويتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد البدائل الخمسة: "لا يحدث إطلاقًا" وتعطى درجة واحدة، إلى "يحدث دائمًا" وتعطى خمس درجات، ويتضمن مقياس الحنو بالذات

المفردتين: 2 ، 6 ، والحكم على الذات: 11 ، 12 ، والإنسانية المشتركة: 5 ، 10 ، والعزلة: 4 ، 8 ، واليقظة: 3 ، 7 ، والتوحد المفرط: 1 ، 9 ؛ بحيث تعكس تقديرات عبارات المقاييس الفرعية: الثاني والرابع والسادس عند تقدير الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات (مطاوع، ٢٠٢٠ ب).

وقد قامت Neff وزملاؤها بالتحقق من الصدق العاملي التوكيدي والخصائص السيكمترية للنسخة المختصرة للمقياس على عينة انجليزية بجامعة ولاية Texas الأمريكية وعينة أخرى هولندية، تضمنت العينة 415 طالبًا وطالبة انجليزية متوسط أعمارهم 20.62 عامًا، وانحراف معياري 1.74، بينهم 7% أمريكيين من أصول أفريقية ومثلهم أمريكيين من أصول أسيوية ومثلهم أمريكيين من أصول هندية، بالإضافة إلى 271 طالبًا وطالبة هولندية متوسط أعمارهم 18.14 عامًا، وانحراف معياري 1.25، وأخرى 131 متوسط أعمارهم 33.04 عامًا، وانحراف 10.60، وقد توصلوا إلى أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس 0.86، وتراوحت معاملات ألفا كرونباخ للمقاييس الفرعية بين 0.45، 0.75 للعينة الأمريكية، ويتوفر للمقياس اتساق داخلي جيد؛ حيث تراوحت معاملات ارتباط مفردات المقياس المختصر بالدرجة الكلية في النسخة الأصلية بين 0.68 و 0.88، والدرجة الكلية للنسخة المختصرة بين 0.80 و 0.92، وأن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للنسخة الأصلية والنسخة المختصرة 0.98، وكانت معاملات الارتباط بين درجات المقاييس الفرعية للنسخة الأصلية والنسخة المختصرة (الحو بالذات مقابل الحكم على الذات، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل التوحد المفرط) على التوالي: 0.89، 0.90، 0.91، 0.93، 0.98، 0.89، وهي دالة عند 0.001. كما تراوحت معاملات ارتباط مفردات المقياس المختصر بدرجة المقياس الفرعي للنسخة الأصلية بين 0.71، 0.87، ودرجة المقياس الفرعي للنسخة المختصرة بين 0.81، 0.93، وكلها دالة عند 0.001. كما تراوحت معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية بين 0.25، 0.66، وهي دالة عند 0.001 (Raes et al., 2011).

أُستخدِمت النسخة المختصرة في عدة دراسات: منها دراسة (Eichholz, et al. (2020، ودراسة (Wei, et al. (2019، ودراسة (Sedighimornani, et al. (2020، ودراسة (Stoeber, et al. (2020، ودراسة (Scoglio, et al. (2018، ودراسة (٢٠٢٠) وغيرها، وقد ترجمت إلى عدة لغات ونظرًا لتوفر الكثير من الأدلة لمناسبة هذه النسخة للاستخدام؛ فقد قام الباحث بترجمة وتعريب هذه النسخة لاستخدامها لأغراض الدراسة، وقد مر تعريب المقياس بعدة إجراءات، ومنها: الحصول على إذن من الباحثة الأصلية Neff لتعريب النسخة المختصرة واستخدامها في البيئة العربية عبر البريد الإلكتروني (مطاوع، ٢٠٢٠)، كما قام الباحث بترجمة المقياس بنفسه، ثم قام أستاذ ترجمة بكلية اللغات والترجمة بإعادة ترجمة المقياس من النسخة العربية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية، ثم التأكد من تتطابق الترجمة الإنجليزية من النص الأصلي لمفردات المقياس (ترجمة عكسية)، مع الحرص على سلامة الترجمة، وقام الباحث بإعادة صياغة المقياس في قالب الكتروني للتحقق من صدق وثبات ومناسبة المقياس من خلال نماذج Google؛ حيث تم التطبيق الكترونياً على عينة من طلبة الجامعة (مطاوع، ٢٠٢٠ ب)، وفيما يلي توضيح لنتائج الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الحالية.

صدق مقياس التعاطف مع الذات في الدراسة الحالية

تم التأكد من صدق مقياس التعاطف مع الذات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات ١٧٠ طالبًا من طلبة الجامعة على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس عبدالرحمن، وآخرون (2014) (الشفقة بالذات، وهو تعريب للنسخة الأصلية لمقياس Neff، حيث وجد أن معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على المقياسين تساوى 0.78 وهي دالة عند 0.01).

ثبات مقياس التعاطف مع الذات في الدراسة الحالية

تم تحديد ثبات مقياس التعاطف مع الذات من عدة طرق؛ منها: Alpha-Cronbach ومعامل التجزئة النصفية عن طريق معادلة Guttman، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول ٣. معاملات ثبات مقياس التعاطف مع الذات $n=170$

Guttman	معامل Alpha-Cronbach	معامل الثبات
٠.76	٠.79	القيمة

يتضح من جدول ٣. أن للمقياس معاملات ثبات مقبولة بدلالة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات في الدراسة الحالية

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق معاملات ارتباط بيرسون بين مفردات المقياس وأبعاده والدرجة الكلية بعد حذف درجة المفردة.

ويوضح جدول ٤ نتائج ذلك:

جدول ٤. معاملات ارتباط مفردات أبعاد التعاطف مع الذات بالبعد والدرجة الكلية للمقياس $n=38$

التوحد		البقطة		العزلة		الإنسانية		الحكم		الحنو		
9	1	7	3	8	4	10	5	12	11	6	2	المفردة
**80	**82	**75	**83	**83	**91	**78	**83	**74	*40	**84	**89	الارتباط بالبعد
**36	**54	**45	*38	**45	**70	.60	**62	**97	**56	**61	**37	الارتباط بالدرجة الكلية
**55-		**39		**79-		**58		**67-		**56		بالمقياس

* دالة عند 0.05, ** دالة عند 0.01.

يتضح من جدول ٤ أن للمقياس درجات جيدة من الاتساق الداخلي

ب- مقياس المرونة النفسية:

طور Connor & Davidson (2002) مقياس المرونة النفسية the Resiliency Scale كمقياس تقرير ذاتي لمستوى المرونة النفسية في البيئة الأمريكية وباللغة الإنجليزية، وهو مقياس خماسي التدرج يجاب عن عباراته بأحد البدائل التالية: تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق إلى حد ما، نادراً ما تنطبق، لا تنطبق أبداً، وقد قام معدا المقياس في صورته الأصلية ببنائه لقياس المرونة النفسية، وهو يتمتع بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، وهو يتكون من في صورته الأصلية من (٢٥) عبارة، تقيس خمسة مكونات/أبعاد للمرونة النفسية، تضمنت: الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقليل الذات

الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، والسيطرة، والإيمان بالقدر (Connor & Davidson, 2003)، وفيما يلي توضيح لتوزيع العبارات على أبعاد المقياس:

جدول ٥. أبعاد وعبارات مقياس المرونة النفسية

العبارات	البعد
٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	الكفاءة الشخصية
١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩	مقاومة التأثيرات السلبية
٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦	تقبل الذات الإيجابي
٢٣، ٢٢، ٢١	السيطرة
٢٥، ٢٤	الإيمان بالقدر

وقد قام القلبي (٢٠١٦) بتعريب المقياس على عينة مصرية، وحساب معاملات الصدق والثبات والاتساق الداخلي للنسخة المعربة، وهي معاملات مقبولة (القلبي، ٢٠١٦)، كما قام الباحث الحالي بحساب معاملات الصدق والثبات والاتساق الداخلي للنسخة المعربة على عينة استطلاعية من معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية (مطوع، 2020)، وفيما يلي توضيح لهذه المعاملات السيكونومترية:

صدق المقياس:

تم حساب صدق المحك الخارجي لمقياس المرونة النفسية؛ حيث تشير قيمة معامل ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على مقياسي: المرونة النفسية والذات الإيجابية لعبد الخالق (٢٠١٧) إلى (٠,٨٩)، وهو دال عند (٠,٠١).

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

التجزئة النصفية؛ تشير قيم معامل الثبات المحسوب عن طريق معادلة جوتمان (Guttman) (٠,٩٢)، وهو ثبات مرتفع.

معامل ألفا كرونباخ؛ تشير قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس إلى (٠,٩١) وللأبعاد الفرعية الخمسة على التوالي (٠,٨٢)، (٠,٧٥)، (٠,٧٧)، (٠,٦٢)، (٠,٦٧)، وهي قيم ثبات مرتفعة.

الاتساق الداخلي للمقياس:

يوضح الجدولان التاليان قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس والتي تعكس الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول ٦. معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المرونة النفسية بعضها البعض والدرجة الكلية على المقياس

البعد	الكفاءة الشخصية	مقاومة التأثيرات السلبية	تقبل الذات الإيجابي	السيطرة	الإيمان بالقدر	الدرجة الكلية
الكفاءة الشخصية		**٠,٥٨	**٠,٥٧	**٠,٥٧	**٠,٤٣	**٠,٨٤
مقاومة التأثيرات السلبية			**٠,٧٦	**٠,٧٢	**٠,٤٧	**٠,٨٧
تقبل الذات الإيجابي				**٠,٨٠	**٠,٤٤	**٠,٨٦
السيطرة					**٠,٤٤	**٠,٨٣
الإيمان بالقدر						**٠,٦٠

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الأبعاد الداخلية لمقياس المرونة النفسية، وهذا مؤشر لتوفر درجة جيدة من الاتساق الداخلي للمقياس، كما تشير نتائج الاتساق الداخلي إلى وجود ارتباط دال إحصائيًا بين مفردات المقياس والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، وذلك بعد حذف درجة المفردة، وهذا مؤشر جيد لجودة البناء الداخلي لمقياس المرونة النفسية.

جدول ٧. معاملات ارتباط درجات فقرات مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية على المقياس

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٤٩	٧	**٠,٦٤	١٣	**٠,٤١	١٩	**٠,٦٢
٢	**٠,٥٩	٨	**٠,٤٨	١٤	**٠,٥٨	٢٠	**٠,٧٦
٣	**٠,٥٩	٩	**٠,٤٩	١٥	**٠,٦٣	٢١	**٠,٦٧
٤	**٠,٦٠	١٠	**٠,٨٠	١٦	**٠,٦٥	٢٢	*٠,٣٦
٥	**٠,٤٤	١١	**٠,٧٢	١٧	**٠,٥٨	٢٣	**٠,٦١
٦	**٠,٦٨	١٢	**٠,٤٩	١٨	**٠,٦٦	٢٤	**٠,٤٥
						٢٥	**٠,٤٥

** دالة عند ٠,٠١

ج- مقياس الازدهار النفسي Psychological Flourishing Scale ترجمة وتعريب الباحث

طور (Diener, et al., 2010) مقياس الازدهار النفسي لقياس حالة ومستوى الازدهار النفسي، وقد وجد استحساناً بين الباحثين، واستخدم في العديد من الدراسات، وهو مقياس تقرير ذاتي مختصر يقيس الازدهار النفسي في ضوء نظرية Diener عن الازدهار النفسي، ويقيس مجالات مهمة مثل العلاقات وتقدير الذات والهدف والتفاؤل، وهو مقياس أحادي البعد يعكس حالة الازدهار النفسي، وقد تم تصميم المقياس في ضوء النظريات المختلفة للرفاه مشتملاً على الجوانب الوجدانية والنفسية والاجتماعية، وتعكس مفردات المقياس العلاقات الاجتماعية الجيدة والمساهمة في سعادة الذات والآخرين وتقدير الذات والشعور بالكفاءة واحترام الآخرين والتفاؤل والاستمتاع بحياة هادئة ذات معنى والاندماج في أنشطة يومية ممتعة (Diener, et al., 2010)، وبالتالي فإن مفرداته ترجمة للأشكال المهمة للوظائف الإنسانية الإيجابية من علاقات إيجابية ومشاعر كفاءة ومعنى وهدف الحياة، وترجم إلى العديد من اللغات (Nel & Coetzee 2020; Hom et al., 2020)، ويتضمن مقياس الازدهار النفسي 8 مفردات تقيس الازدهار النفسي يتم الاستجابة عليها من خلال سبعة بدائل على مقياس ليكرت، والتي تتراوح بين "غير موافق بقوة"، وتعطى درجة واحدة، إلى "موافق بقوة"، وتعطى سبع درجات، كما تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 8-56 درجة، والتي تعكس مستوى الازدهار النفسي للشخص (Diener, et al., 2010).

قام (Diener, et al., 2010) بتقنين مقياس الازدهار النفسي على عينة 689 طالباً جامعياً من الجنسين، من ستة جامعات مختلفة، والتحقق من صدقه وثباته خلال العديد من الإجراءات، التي أكدت صدق بنيته وكفاءته من خلال الإجراءات التالية: (1) التحليل العاملي الاستكشافي؛ حيث كشف التحليل العاملي تشعب جميع مفردات مقياس الازدهار النفسي على عامل واحد؛ حيث فسرت التشعبات 53% من نسبة التباين الكلي، وتراوحت هذه التشعبات بين 0.61، 0.77. (2) صدق المحك الخارجي؛ وتعكس معاملات الارتباط بين درجات عينة التقنين على مقياس الازدهار ودرجاتهم على عدة مقاييس نفسية

وجود ارتباط دال عند 0.001. بين الازدهار النفسي وكل من: أبعاد مقياس Ruff للرفاه: الاستقلالية، السيطرة، النمو الشخصي، العلاقات، الهدف، تقبل الذات؛ والتي تراوحت بين $r=0.43$ ، $r=0.73$ ، كما أن معامل الارتباط بين مقياس الازدهار وأبعاد مقياس Ryan and Deci للرضا عن الحاجات الأساسية $r=0.54$ ، لبعدها الاستقلالية، $r=0.64$ لبعدها العلاقات، $r=0.67$ لبعدها الكفاءة، ومقياس Russell للوحدة النفسية $r=0.28$ ، ومقياس Carver and Bridge لنقص التفاؤل $r=0.59$ ، كما أن الارتباط بين الازدهار النفسي ومقياس Diener et al. للرضا عن الحياة $r=0.62$ ، وهي جميعًا دالة إحصائيًا عند $p=0.001$ ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق، ويتوفر للمقياس ثبات مرتفع م ن طريقتين: ألفا كرونباك $\alpha=0.87$ للمقياس ككل، وإعادة التطبيق ويساوي $r=0.71$ بين التطبيقين، وهو معامل ثبات مرتفع، بالإضافة إلى اتساق داخلي مرتفع من خلال معاملات ارتباط درجات المفردات بالدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت بين $r=0.59$ ، $r=0.71$ ، وهي جميعًا دالة عند $p=0.001$.

تعريب مقياس الازدهار النفسي:

قام الباحث في دراسة سابقة (مطوع، ٢٠٢١) بترجمة المقياس إلى العربية وإجراء الترجمة العكسية للمقياس بمساعدة أحد المتخصصين في اللغة الإنجليزية، ومطابقة الترجمة العكسية بالنسخة الأصلية للمقياس، وبعد إقرار الترجمة تم صياغة المقياس ومفردته واستجاباته باللغة العربية، وتجربته على خمسة من الطلبة للتأكد من وضوح مفرداته.

ثبات مقياس الازدهار النفسي في الدراسة الحالية:

تم التأكد من ثبات مقياس الازدهار النفسي من خلال معامل ألفا كرونباك، وهو يساوي $\alpha=0.80$ لبعده الحياة الجيدة، $\alpha=0.61$ لبعده اندماج الشخصية، $\alpha=0.82$ للمقياس ككل.

صدق مقياس الازدهار النفسي في الدراسة الحالية:

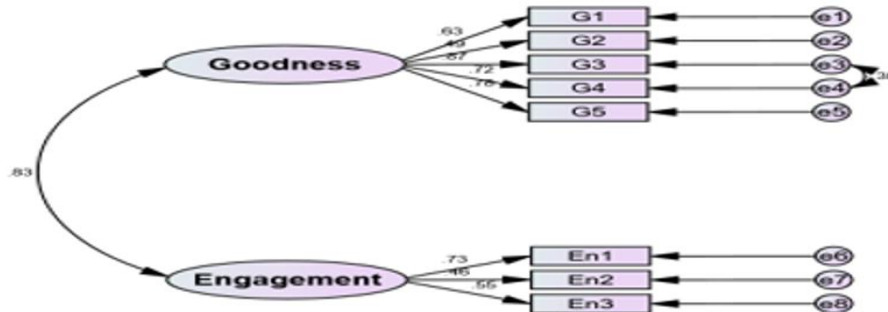
تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من البنية العاملية الداخلية لمقياس الازدهار النفسي بطريقة المكونات الرئيسية وبعد التدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax أسفر التحليل عن تشبع المفردات على عاملين اثنين وليس عاملاً واحداً؛ حيث تراوحت قيم الشيوخ لجميع المفردات بين 0.48، 0.71.

جدول ٨. العوامل المستخرجة من التحليل العاملي بعد التدوير Varimax وتشبعاتها لمقياس الازدهار النفسي $N=170$

العوامل	المفردات	التشبعات	الجذر الكامن	نسبة التباين
الحياة الجيدة	1، 3، 6، 7، 8	0.76، 0.72، 0.73، 0.65، 0.70	2.781	34.761
اندماج الشخصية	2، 4، 5	0.63، 0.82، 0.65	1.983	24.786
المقياس			4.764	59.546

يتضح من جدول ٨ أن جميع قيم تشبعات مقياس الازدهار النفسي مرتفعة، وأن العامل الأول تم تسميته الحياة الجيدة Goodness Life تشبعت عليه خمس مفردات تراوحت تشبعاتها بين 0.65، 0.76. ويفسر 34.761% من التباين الكلي، وأن العامل الثاني تم تسميته اندماج الشخصية Engagement تشبعت عليه ثلاث مفردات تراوحت تشبعاتها بين 0.63، 0.82. ويفسر 24.786% من التباين الكلي، وهذه النتائج تشير إلى ثنائية البناء الداخلي للمقياس، وللتأكد من صدق البناء العاملي تم إجراء التحليل العاملي

التوكيدي للعوامل المستخرجة من التحليل، ورصد مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المستخرج من التحليل، حيث كشفت جميع مؤشرات المطابقة جودة النموذج ثنائي البعد لمقياس الازدهار النفسي، وفيما يلي توضيح لقيم مؤشرات حسن المطابقة المستخرجة من التحليل العامل التوكيدي شكل (١).



شكل ١. القيم المعيارية لنموذج مقياس الازدهار النفسي (الحياة الجيدة، والاندماج في الحياة

جدول ٩. قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس الازدهار النفسي ثنائي البعد

المؤشر	Chi-square	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	TLI	NFI
القيم	30.919	.052	.96	.91	.97	.95	.93

يتضح من الجدول (13) أن قيمة χ^2 غير دالة حيث أن $df=18$ ، $p=0.029$ كما يشير إلى أن مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب $RMSEA < .06$ ، وأن مؤشر حسن المطابقة GFI ، ومؤشر المطابقة المقارن CFI ، ومؤشر تاكر لوييس TLI ، ومؤشر المطابقة غير المعيارية تقترب جميعاً من 1.0، ما يؤكد جودة النموذج الثنائي البعد لمقياس الازدهار النفسي.

الاتساق الداخلي لمقياس الازدهار النفسي في الدراسة الحالية:

توفر معاملات ارتباط بيرسون بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي وكذلك درجة البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة مؤشرات لاتساق المقياس داخلياً، كما يوضحها جدول (١٠).

جدول ١٠. قيم معاملات ارتباط درجات مفردات مقياس الازدهار بالدرجة الكلية والبعد بعد حذف درجة المفردة

المفردة	1	2	3	4	5	6	7	8	الحياة الجيدة	اندماج الشخصية
البعد	** .78	** .68	** .76	** .79	** .70	** .80	** .73	** .79		
درجة كلية	** .72	** .61	** .67	** .52	** .56	** .81	** .70	** .78	** .95	** .77

** .01

إجراءات جمع البيانات:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة الحالية من خلال رابط إلكتروني تم إتاحتها ونشره بين عينة البحث الحالي بجامعة الملك خالد وتم تلقي الاستجابات إلكترونياً من خلال نماذج جوجل، ثم تم حساب اعتدالية البيانات كخطوة أساسية قبل تحليلها لاستخراج نتائج الدراسة، ثم تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS والحزمة الملحقة بها أموس-25 AMOS-25 وتم الحصول على نتائج البحث وتفسيرها.

نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة الأول:

للإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم اختبار صحة الفرض الأول، والذي نصه: "يوجد فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسيًا في التعاطف مع الذات في اتجاه متوسط درجات الطلبة" وللتحقق من صحة هذا الفرض؛ فقد قام الباحث بحساب المتوسط الفرضي للتعاطف مع الذات ومتوسط درجات طلبة الجامعة في التعاطف مع الذات، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول ١١. قيم اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة في كل من التعاطف مع

المتغير الرئيس	البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	المستوى %
التعاطف الايجابي مع الذات	الحنو	6	7.64	1.10	27.15	330	0.01	76.4
	الإنسانية	6	7.62	1.15	25.68	330	0.01	76.2
	اليقظة	6	7.52	1.18	23.34	330	0.01	75.2
التعاطف السلبي مع الذات	الحكم	6	4.09	1.32	-26.17	330	0.01	40.9
	العزلة	6	4.11	1.35	-25.31	330	0.01	41.1
	التوحد المفرط	6	4.36	1.42	-20.93	330	0.01	43.6
التعاطف الإيجابي		18	22.79	3.34	26.08	330	0.01	75.96
التعاطف السلبي		18	12.56	3.88	-25.43	330	0.01	41.86
الدرجة الكلية للتعاطف		٣٦	34.46	8.00	-2.176	330	0.01	57.43

يتضح من الجدول ما يلي:

١ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة والمتوسطات الفرضية للتعاطف مع الذات الإيجابي والسلبي والدرجة الكلية وجميع أبعاد التعاطف مع الذات في اتجاهها متوسطات درجات الطلبة الفائقين دراسيًا حيث كانت متوسطات ودرجاتهم أعلى من المتوسطات الفرضية للتعاطف مع الذات الإيجابي وأبعاده الفرعية: الحنو بالذات والانسانية المشتركة واليقظة، في حين كانت متوسطات درجاتهم أقل بصورة دالة إحصائية عن المتوسطات الفرضية للتعاطف مع الذات السلبي وأبعاده الفرعية: الحكم على الذات والعزلة والتوحد المفرط مع الذات.

٢ أن مستوى التعاطف مع الذات الايجابي وأبعاده الفرعية والتعاطف مع الذات العام تراوح بين المستوى المتوسط والمرتفع حيث كان مستوى الحنو 76.4%، ومستوى الانسانية المشتركة 76.2%، ومستوى اليقظة 75.2%، ومستوى التعاطف الايجابي بشكل عام 75.96%، وهي مستويات مرتفعة للتعاطف مع الذات في حين كانت مستويات التعاطف السلبي بين 40.1%، 43.6%؛ مما يشير إلى أن الطلبة المتفوقين دراسيًا يتعاطفون مع ذاتهم بشكل إيجابي، وأن لديهم درجة مرتفعة من التعاطف مع الذات، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول للدراسة، وتجيب عن السؤال الأول لها.

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة تم اختبار صحة الفرض الثاني والذي نصه "يوجد فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسيًا في كلٍ من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي في اتجاه متوسط درجات الطلبة" فقد قام الباحث بحساب المتوسط الفرضي للتعاطف مع الذات ومتوسط درجات طلبة الجامعة في التعاطف مع الذات، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول ١٢. قيم اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة في المرونة النفسية

المتغير الرئيس	البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	المستوى %
كفاءة الشخصية	24	33.41	4.54	37.67	330	0.01	83.5	
مقاومة التأثيرات السلبية	21	22.87	3.62	9.41	330	0.01	65.34	
تقبل الذات الايجابي	15	20.53	3.43	29.29	330	0.01	82.12	
السيطرة على الموقف الشخصية	9	12.58	2.30	28.28	330	0.01	83.86	
الايمان بالقدر	6	9.03	1.21	45.44	330	0.01	90.3	
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	75	98.43	12.41	34.33	330	0.01	78.74	

يتضح من الجدول ما يلي:

١ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة والمتوسطات الفرضية للمرونة النفسية وجميع أبعاد المرونة النفسية في اتجاه متوسطات درجات الطلبة الفائقين دراسيًا حيث كانت متوسطات درجاتهم أعلى من المتوسطات الفرضية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية: كفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، وتقبل الذات الايجابي، والسيطرة على المواقف الشخصية، والايمان بالقدر.

٢ أن مستوى المرونة النفسية وأبعاده الفرعية تراوح بين المستوى فوق المتوسط والمرتفع حيث كان مستوى كفاءة الشخصية 83.5%، ومستوى مقاومة التأثيرات السلبية 65.3%، ومستوى تقبل الذات الايجابي 82.1%، ومستوى السيطرة على المواقف الشخصية 83.8%، وأن مستوى الايمان بالقدر 90%، وأن مستوى المرونة النفسية العام 78.74%، وهي مستويات مرتفعة، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني للدراسة، وتجيب عن السؤال الثاني لها، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة هيبه ورزق (٢٠٢١) ودراسة مطاوع (٢٠٢١).

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة الثالث:

للإجابة عن السؤال الثالث للدراسة تم اختبار صحة الفرض الثالث والذي نصه "يوجد فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة المتفوقين دراسيًا في كلٍ من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي في اتجاه متوسط درجات الطلبة" فقد قام الباحث بحساب المتوسط الفرضي للتعاطف مع الذات ومتوسط درجات طلبة الجامعة في التعاطف مع الذات.

ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول ١٢. قيم اختبار "ت" لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات الطلبة في الازدهار النفسي $n=331$

المتغير الرئيس	البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	المستوى %
الحياة الجيدة		25	28.10	5.01	29.36	330	0.01	80.67
الاندماج الشخصي		12	17.08	2.43	37.92	330	0.01	80.28
الدرجة الكلية للازدهار النفسي		32	45.18	6.97	34.38	330	0.01	81.33

يتضح من الجدول ما يلي:

١ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة والمتوسطات الفرضية للازدهار النفسي وجميع أبعاده الفرعية في اتجاهها متوسطات درجات الطلبة الفائقين دراسيا حيث كانت متوسطات درجاتهم أعلى من المتوسطات الفرضية للازدهار النفسي وأبعاده الفرعية: الحياة الجيدة والاندماج الشخصية في الحياة.

٢ أن مستوى الازدهار النفسي وأبعاده الفرعية كلها مرتفعة حيث كان مستوى الحياة الجيدة 80.76% وأن مستوى الاندماج في الحياة الشخصية 80.28% وأن مستوى الازدهار النفسي العام لدى الطلبة الفائقين دراسيًا 81%، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث للدراسة، وتجيب عن السؤال الثالث لها. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة هيبه ورزق (٢٠٢١) ودراسة مطاوع (٢٠٢١).

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة الرابع:

للإجابة عن السؤال الرابع للدراسة تم اختبار صحة الفرض الرابع والذي نصه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيًا"، ويوضح جدول (10) نتائج قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقاييس: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي كما يلي:

جدول ١٣. قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل من التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي

المتغير الرئيس	البعد	الازدهار النفسي	
		الحياة الجيدة	الاندماج
التعاطف الايجابي	الحنو	**0.51	**0.33
	الإنسانية المشتركة	**0.51	**0.35
	اليقظة	**0.49	**0.32
التعاطف السلبي	الحكم	**0.41-	**0.28-
	العزلة	**0.44-	**0.29-
	التوحد المفرط	**0.38-	**0.24-
الدرجة الكلية للتعاطف الايجابي		**0.52	**0.35
الدرجة الكلية للتعاطف السلبي		**0.43-	**0.29-
الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات		**0.43	**0.32

الدرجة الكلية للازدهار النفسي	الازدهار النفسي		البعد	المتغير الرئيس
	الاندماج	الحياة الجيدة		
**0.51	**0.38	**0.52	الكفاءة الشخصية	المرونة النفسية
**0.44	**0.34	**0.45	مقاومة التأثيرات	
**0.48	**0.34	**0.50	تقبل الذات	
**0.50	**0.36	**0.51	السيطرة	
**0.40	**0.29	**0.42	الايمان بالقدر	
**0.58	**0.43	**0.60	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	

يتضح من جدول ١٣ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الازدهار النفسي وبعديه: الحياة الجيدة والاندماج وبين التعاطف مع الذات الايجابي وأبعاده الفرعية: الحنو والانسانية المشتركة واليقظة وكذلك الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات وأن هذه العلاقة دالة عند مستوى 0.01 وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين الازدهار النفسي والتعاطف مع الذات السلبي وأبعاده الفرعية: الحكم على الذات والعزلة والتوحد المفرط كما يتضح وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين المرونة النفسية وأبعاده الفرعية: كفاءة الشخصية ومقاومة التأثيرات السلبية وتقبل الذات الايجابي والسيطرة والايمان بالقدر والازدهار النفسي وبعديه الحياة الجيدة والاندماج، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية وأبعاده الفرعية وبين التعاطف مع الذات السلبية وأبعاده الفرعية: الحكم على الذات والعزلة والتوحد المفرط وهذه النتائج تجيب عن السؤال الرابع للدراسة وتحقق صحة فرضها الرابع.

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة الخامس:

للإجابة عن السؤال الخامس للدراسة تم اختبار صحة الفرض الخامس والذي نصه "لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 بين متوسطات درجات الطلبة في كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي تعزى إلى جنس الطالب"، حيث تم استخدام اختبار "ت" T-test لتحديد الفروق بين متوسطات درجات عيّنتي: الذكور والإناث من طلبة الجامعة في كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي، ويوضح جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" كما يلي:

جدول ١٤. نتائج قيمة T- لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الجنسين في كل من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي

المتغير	البعد	الجنس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
التعاطف الايجابي مع الذات	الحنو	ذكور	١٢٨	7.46	1.12	2.34-	0.02
		إناث	٢٠٣	7.75	1.07		
	الانسانية المشتركة	ذكور	١٢٨	7.4	1.16	2.74-	0.01
		إناث	٢٠٣	7.75	1.12		
	اليقظة	ذكور	١٢٨	7.28	1.2	2.87-	0.01
		إناث	٢٠٣	7.67	1.15		
التعاطف السلبي مع	الحكم	ذكور	١٢٨	4.23	1.25	1.56	0.12 غير دالة
		إناث	٢٠٣	4.00	1.36		

المتغير	البعد	الجنس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الذات	العزلة	ذكور	١٢٨	4.28	1.29	1.78	0.07 غير دالة
		إناث	٢٠٣	4.00	1.38		
	التوحد المفرط	ذكور	١٢٨	4.6	1.36	2.52	0.05
		إناث	٢٠٣	4.2	1.4		
	الدرجة الكلية للتعاطف الايجابي	ذكور	١٢٨	22.16	3.37	2.74-	0.01
		إناث	٢٠٣	23.18	3.27		
	الدرجة الكلية للتعاطف السلبي	ذكور	١٢٨	13.12	3.67	2.08	0.05
		إناث	٢٠٣	12.21	3.98		
	الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات	ذكور	١٢٨	٤٦.٣٤	٠٠.٨	-2.79	.01
		إناث	٢٠٣	٩٧.٣٦	٩١.٧		
المرونة النفسية	كفاءة الشخصية	ذكور	١٢٨	٤٣.٣٢	4.47	-3.15	.01
		إناث	٢٠٣	٠٣.٣٤	4.49		
	مقاومة التأثيرات السلبية	ذكور	١٢٨	٣٩.٢٢	3.65	-1.90	.06 غير دالة
		إناث	٢٠٣	١٥.٢٣	3.57		
	تقبل الذات	ذكور	١٢٨	٨٤.١٩	3.65	-2.92	٠.١ دالة
		إناث	٢٠٣	٩٢.٢٠	3.22		
	السيطرة على المواقف	ذكور	١٢٨	٣٦.١٢	2.36	-1.33	.18 غير دالة
		إناث	٢٠٣	٦٨.١٢	2.25		
	الايمان بالقدر	ذكور	١٢٨	٨٦.٨	1.35	-2.073	3٠. دالة
		إناث	٢٠٣	١١.٩	1.10		
	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	ذكور	١٢٨	٩٠.٩٥	12.77	-2.97	٠.١ دالة
		إناث	٢٠٣	٩٠.٩٩	11.94		
الازدهار النفسي	الحياة الجيدة	ذكور	١٢٨	٢٤.٢٧	5.25	-2.49	5٠.
		إناث	٢٠٣	٦٤.٢٨	4.80		
	الاندماج في الحياة	ذكور	١٢٨	16.72	2.38	-2.11	٠.٦ غير دالة
		إناث	٢٠٣	٣0١٧	2.44		
	الدرجة الكلية	ذكور	١٢٨	43.96	7.42	-2.53	5٠.
		إناث	٢٠٣	45.95	6.72		

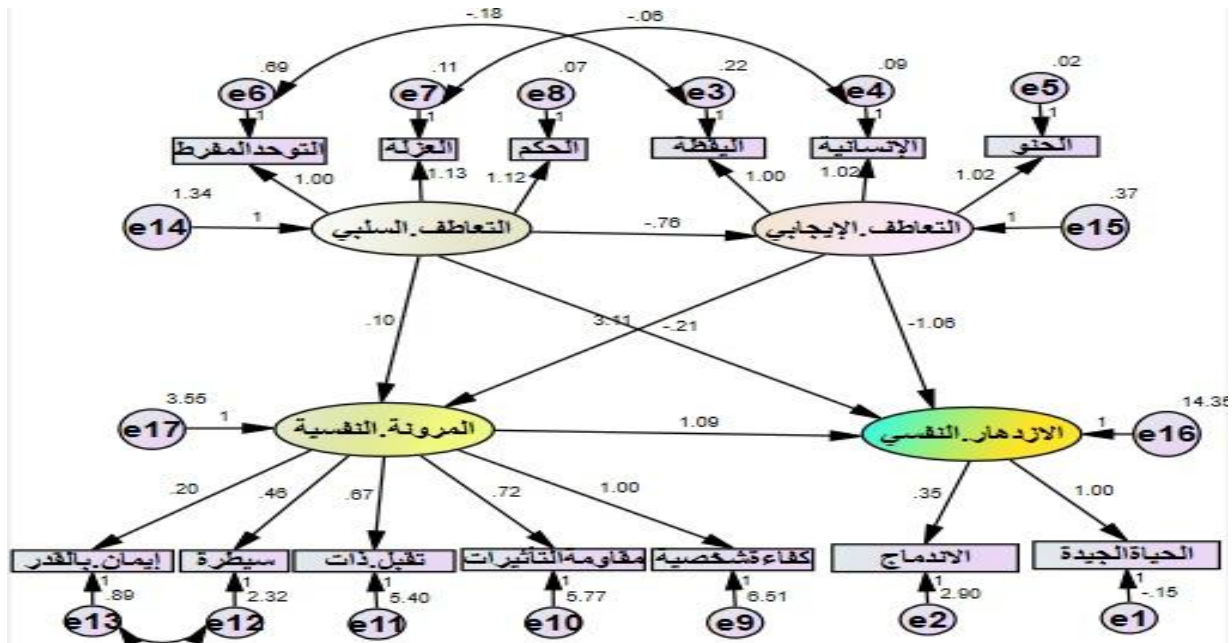
يتضح من جدول (10) أن جميع قيم اختبار "ت" غير دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من: التعاطف السلبي المتمثل في بعدي: الحكم والعزلة، وبعدي المرونة النفسية: مقاومة التأثيرات السلبية والسيطرة على المواقف وبعد الازدهار النفسي: الاندماج في الحياة حيث كانت جميع هذه الفروق غير دالة إحصائيًا بين الجنسين، كما يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث كانت دالة إحصائيًا في كل من: التعاطف الايجابي مع الذات في أبعاده: الحنو والانسانية المشتركة واليقظة، وأبعاد المرونة النفسية المتمثلة في: الكفاءة الشخصية، وتقبل الذات، والايمان بالقدر، وبعد الحياة الجدية في الازدهار النفسي حيث كانت جميع هذه الفروق دالة إحصائيًا في اتجاه الإناث، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الخامس للدراسة بشكل جزئي وتجب عن تساؤله، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول للدراسة، وتجب عن سؤالها الأول، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة

(2019) Moutinho et al.، ولا تتفق مع نتائج دراسة (2019) Yarnell et al. فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التعاطف مع الذات، كما لا تتفق مع نتائج دراسة (2017) Ben-Naim et al.، (2019) Cheng et al. فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين.

النتائج المتعلقة بسؤال وفرض الدراسة السادس:

ينص الفرض السادس للدراسة على أنه: "تتوسط المرونة النفسية العلاقة بين التعاطف مع الذات العلاقة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا". واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis والنمذجة البنائية Structural Modeling عن طريق الحزمة الإحصائية AMOS-24 لاختبار وتحديد مؤشرات جودة النموذج البنائي المقترح، وذلك لتوضيح العلاقة بين المتغيرات المشاهدة والكامنة لكل من التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي.

يوضح الشكل التالي نتائج التحليل لمتغيرات الدراسة والقيم اللامعيارية واتجاه التأثير بين المتغيرات الثلاثة:



شكل ٢. نتائج تحليل المسار ونموذج بناء العلاقات بين متغيرات الدراسة

يوضح شكل ١ النموذج البنائي للعلاقات بين المتغيرات المشاهدة والكامنة والمعيارية للنموذج البنائي للدراسة، والذي تتوسط فيه التعاطف مع الذات الإيجابي والسلبي العلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي، ويوضح جدول ١٥ مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي المقترح.

جدول ١٥. مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة الفائقين دراسيًا

NFI	RFI	IFI	TLI	CFI	GFI	P	RMSEA	df	Chi-square	CMIN/df
.98	.97	.99	.99	.99	.96	.06	.037	56	81.7	1.46

يتضح من جدول ١٥ أن قيمة كا² تساوي 81.7 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند درجة حرية $df=56$ ومستوى دلالة $p=0.05$ كما يتضح أن جميع قيم مؤشرات جودة مطابقة النموذج البنائي الحالي تقترب من 1.00 حيث تقع جميع القيم في حدود مستوى الثقة 1-0 كما أن قيمة مؤشر RMSEA والتي تعبر عن الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب أقل من 0.07. وأن قيم: مؤشر GFI حسن المطابقة، ومؤشر NFI المطابقة المعياري، ومؤشر CFI المطابقة المقارن، ومؤشر Tucker-Lewis (TLI)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI، ومؤشر IFI المطابقة المتزايد جميعها تقترب من 1.00، وهذا يشير إلى جودة النموذج البنائي للدراسة الحالية، وفيما يلي توضيح للقيم المعيارية والحرية والخطأ المعياري للنموذج البنائي للدراسة.

جدول ١٦ . القيم المعيارية للنموذج البنائي للعلاقات بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والازدهار النفسي

المسار	القيم المعيارية	الخطأ المعياري	القيم الحرة	p
التعاطف الايجابي --> التعاطف السلبي	-0.764	0.041	-18.780	.001
المرونة النفسية --> التعاطف الايجابي	3.107	0.259	12.013	.001
الازدهار النفسي --> المرونة النفسية	1.088	0.170	6.402	0.001

يتضح من جدول ١٦ أن جميع القيم المعيارية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $p=0.001$ وهذا يشير إلى وجود تأثير مباشر للمرونة النفسية على الازدهار النفسي، ووجود تأثير غير مباشر للتعاطف مع الذات على الازدهار النفسي بدلالة المرونة النفسية، كما يتضح أن التأثير المباشر للتعاطف مع الذات الايجابي أو السلبي على الازدهار النفسي غير دال إحصائياً؛ مما يشير إلى توسط المرونة النفسية في العلاقة بين التعاطف مع الذات والازدهار النفسي، ويشير الجدول التالي إلى حجم التأثير المباشر وغير المباشر للمرونة النفسية والتعاطف مع الذات على الازدهار النفسي.

جدول ١٧ . التأثير المباشر وغير المباشر بين متغيرات الدراسة

اتجاه التأثير	حجم التأثير	نوع التأثير
التعاطف السلبي --> التعاطف الايجابي --> المرونة النفسية --> الازدهار النفسي	$-0.81 \times 0.89 \times 0.82 = -0.60$	غير مباشر
التعاطف السلبي --> التعاطف الايجابي --> الازدهار النفسي	$-0.19 = 0.23 \times 0.82$	غير مباشر
التعاطف السلبي --> الازدهار النفسي	$-0.05 =$	مباشر
التعاطف الايجابي --> الازدهار النفسي	$0.23 =$	مباشر
المرونة النفسية --> الازدهار النفسي	$0.81 =$	مباشر

وهذه النتائج تحقق صحة الفرض السادس للدراسة. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة هيبه ورزق (٢٠٢١)، دراسة طه (٢٠٢١).

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرض الأول للدراسة:

تشير نتائج الفرض الأول للدراسة إلى توفر مستوى مرتفع في التعاطف مع الذات في جميع أبعاده لدى الطلبة الفائقين دراسياً؛ حيث كان متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي لنفس العينة على مقياس التعاطف مع الذات ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن التعاطف مع الذات يعد عاملاً مهماً يعمل

كمحفز داخلي وداعم ذاتي لديهم؛ حتى يظلوا يواصلون طريقهم نحو التفوق ونحو الحفاظ على هذا التفوق، وخاصة أن التفوق الدراسي يتطلب مزيداً من التعاطف لمجابهة العراقيل أو الصعاب والتحديات التي قد تحول دونه، وخاصة عندما تكون هناك مناقسة وإن كانت ذاتية أو شخصية فالتفوق يتطلب جهوداً متزايدة منهم وأوقات طويلة من العمل على المذاكرة، وتنمية المهارات وشحن المهمة والمهمة.

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء ما يتضمنه التعاطف مع الذات من مكونات اللطف مع التعامل مع الذات والإحساس بعمومية أوجه القوة أو أوجه النقص بين البشر، وأنها من سمات الإنسان أيًا كان، والتي يشتركون فيها، وذلك في ضوء الإدراك الموضوعي واليقظ لحاجات ورغبات واحتياجات وأهداف الشخص وتطلعاته، بعيداً عن انتقاد الذات وانتقاصها، أو التوحد مع أوجه النقص والهروب من الواقع، والتي تعمل معاً كمكونات للتعاطف مع الذات (مطاوع، ٢٠٢٠).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني للدراسة:

تشير نتائج الفرض الثاني للدراسة إلى توفر مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة الفائقين دراسياً حيث كان متوسط درجاته أعلى من المتوسط الفرضي للمرونة النفسية، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء خصائص هؤلاء الطلبة؛ حيث يتمتع هؤلاء بمستوى جيد من الجدية في التعاطي مع الأمور الأكاديمية والشخصية والاجتماعية، وذلك في رحلة تفوقهم الدراسي وحرصهم على الحفاظ على هذا التفوق الذي يرجونه ويتطلعون إليه والذي يتطلب منهم تعلم مهارات كثيرة في حياتهم كمهارات حل المشكلات والمهارات الاجتماعية والشخصية ومهارات التفكير العليا، وغيرها، والتي تدعم لديهم جانب كبير من المرونة النفسية وتبقيهم دوماً عند مستوى مرتفع من التطلع إلى المزيد من النجاحات الأكاديمية، بالإضافة إلى أن هؤلاء الطلبة غالباً ما يتمتعون بمستوى عال من الذكاء، والذي ينعكس بشكل كبير في مرونتهم النفسية، وهذا كله يبقّيهم عند مستوى عال من المرونة النفسية مقارنة بأقرانهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث للدراسة:

تشير نتائج الفرض الثالث للدراسة إلى توفر مستوى مرتفع من الازدهار النفسي لدى الطلبة الفائقين دراسياً حيث كان متوسط درجاتهم أعلى من المتوسط الفرضي، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن الازدهار النفسي ربما يمثل ثمرة التفوق المهمة والمهمة لديهم؛ حيث يشعر الطلبة عندما يرون تفوقهم ويعايشونه مزيداً من الانفتاح الداخلي على الحياة بثباتها ومجالاتها ويمثل الازدهار هنا تعزيزاً داخلياً للتفوق، وبالتالي ترتبط حالة الازدهار بالحفاظ على مستوى مرتفع من التفوق الدراسي والذي قد يعد العامل المهم لديهم في حدوث الازدهار النفسي.

كما يمكن تفسير نتائج الفرض الرابع في ضوء نموذج (Seligman 2012) للازدهار النفسي من خلال سمات الشخصية المزدهرة، والتي تميزها عن غيرها من حيث الإيجابية والتفاؤل والعلاقات الاجتماعية الجيدة والانفتاح على الخبرة والانبساطية، ويؤكد نموذج (Huppert 2009) على المشاعر الإيجابية ومرونة الشخصية وثباتها الانفعالي، والذي يكون واضحاً لدى الموهوبين أكثر من الفائقين دراسياً؛ حيث تلقى الموهبة على الشخصية طابعاً اجتماعياً أكثر وليس انطواءً على الذات، كما يؤكد نموذج (Diener et al. 2010) على المشاعر والعلاقات الاجتماعية ودورها في حدوث الازدهار النفسي لدى الموهوبين.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الرابع للدراسة:

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الازدهار النفسي وكلٍ من: التعاطف مع الذات والمرونة النفسية، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يلي:

أن الازدهار النفسي يمثل دالة نفسية على مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة الفائقين دراسيًا وهذه الدالة واضحة عندما يتعلق الأمر بمستوى التفوق الدراسي والانجاز المرتفع لديهم؛ حيث تمثل المرونة المتمثلة في الكفاءة الشخصية ومقاومة التأثيرات وتقبل الذات والسيطرة على المواقف المختلفة والإيمان بالقدر عاملاً مهماً في دينامية الازدهار النفسي، كما يدعم هذا الازدهار المزيد من المرونة النفسية، كما يتأثر المرونة النفسية ربما بنفس المقدار، فالشخص المزدهر نفسيًا يكون أكثر إتيانًا أو ممارسة للمرونة النفسية، فيبدو كشخصية أكثر كفاءة وأكثر تحملاً وأكثر إيمانًا بقدراته وأكثر تحملاً للصعاب، في سبيل الوصول إلى ما يبعث لديه حالة الازدهار، كما ترتبط حالة الازدهار النفسي لدى الطالب بمقدار تعاطفه مع ذاته؛ حيث أنه قد تحمل العديد من التحديات والصعاب، في سبيل بلوغ غايته من التفوق الدراسي، وهو في سبيل ذلك كان يتطلع إلى ما يجعله مزدهراً أكثر، أو متفوقاً أكثر. فالتعاطف مع الذات يعد ضرورياً في وجود المرونة النفسية للطلاب المتفوق دراسياً؛ مما قد يجعله يعيش حالة الازدهار النفسي عند تحقيقه شيئاً من المتفوق المرجو، أو حتى لو كان سابقاً عليه؛ حيث يعد التفوق في حد ذاته مصدراً مهماً للازدهار، كما يمثل الازدهار باعثاً ومحفزاً للتفوق في ذات الوقت.

كما أنه في حالة التعاطف مع الذات يتم التعامل مع الظروف المواتية وغير المواتية والإخفاقات الحقيقية والمحتملة، بشكل متوازن، مع إدراك أن أي إخفاق هو من طبيعة البشر، كما أن ذوي التعاطف المرتفع مع الذات ليس لديهم مخاوف مرتفعة، أو قلق من التقييم، وهم أقل في الحاجة إلى حماية الذات، وهم أكثر قدرة في التواصل مع ذواتهم ومعرفة احتياجاتهم (مطوع، ٢٠٢٠).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الخامس للدراسة:

تشير نتائج الفرض الخامس للدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من: أبعاد التعاطف مع الذات الإيجابي: الحنو والانسانية المشتركة واليقظة، وكذلك في أبعاد المرونة النفسية: كفاءة الشخصية وتقبل الذات والإيمان بالقدر، والدرجة الكلية للازدهار النفسي في اتجاه الإناث، فيما عدا ذلك كانت الفروق غير دالة إحصائية لا سيما في كل من: أبعاد التعاطف السلبي مع الذات، وبعدي المرونة النفسية: مقاومة التأثيرات والسيطرة على المواقف؛ بالإضافة إلى بعد الاندماج في الحياة في الازدهار النفسي، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الطرح التالي:

أن الضغوط الأكاديمية والحياتية والتي يتعرض لها الطلبة من الجنسين؛ حيث يتعرض كل منهم لضغوط كثيرة في مسيرتهم الأكاديمية ذات العلاقة بحرصهم الشديد على التفوق الدراسي تجعلهم جميعاً قليلي الحكم على الذات، وتدفعهم نحو مقاومة التأثيرات التي قد تحولهم عن هدفهم نحو التفوق، وتجعلهم أكثر اندماجاً مع مواقف الحياة التي تدفعهم نحو تحقيق نفس الهدف، وبالتالي نجدهم جميعاً مندفعين نحو هدفهم وربما متجاهلين أي انتقاد من داخلهم أو خارجهم لذواتهم حريصين نحو الاندماج مع كل ما من شأنه مساعدتهم نحو ذات الهدف الأكاديمي، والذي يمثل الدافع الرئيس نحو تعاطيهم مع مجريات أمورهم كافة، كذلك لم نجد فروقاً بين الجنسين في الاندماج في الحياة، وخاصة الأكاديمية على ما يبدو لاستغراقهم

في العمل الدؤوب، وبذل المزيد من الجهد المستمر، وطلب المساعدة من الآخرين، واندماجهم بشكل كبير مع من يدفعونهم نحو تحقيق هدفهم، والذي قد ينعكس في الأنشطة الأكاديمية المشتركة والعمل الجماعي وفرق العمل وغيرها.

كما يمكن تفسير تفوق الإناث على الذكور في التعاطف الإيجابي مع الذات والمتمثل في الحنو والانسانية المشتركة واليقظة وكذلك كفاءة الشخصية وتقبل الذات والقدر والدرجة الكلية للازدهار في ضوء خصائص الإناث، والتي تميل نحو المستوى المرتفع من الوجدانية الإيجابية والميول العاطفية المرتفعة وتقبل الذات وجودة الحياة مقارنة بالذكور، والذين قد يميلون نحو القسوة أو الشدة في تعاملهم مع ذواتهم في تحقيق تطلعاتهم وأهدافهم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض السادس للدراسة:

أظهرت نتائج الفرض السادس للدراسة عن تأثير مباشر للمرونة النفسية على الازدهار النفسي وعن وجود تأثير غير مباشر للتعاطف مع الذات على الازدهار النفسي وذلك بدلالة المرونة النفسية، كما أظهرت أن التأثير المباشر للتعاطف مع الذات الإيجابي أو السلبي على الازدهار النفسي غير دال إحصائيًا؛ مما يشير إلى توسط المرونة النفسية في العلاقة بين التعاطف مع الذات والازدهار النفسي، كما أظهرت النتائج وجود دلالات قوية لمؤشرات جودة نموذج البنائي للعلاقات بين متغيرات الدراسة ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يلي: أن الاندماج في الحياة يتأثر بمعطيات المرونة النفسية بشكل مباشر والمتمثلة في كفاءة الشخصية حيث تعمل الشخصية التي تتمتع بالكفاءة في داخلها لامتلاكها العديد من المقومات الشخصية الأخرى على المبادرة على الاندماج في الحياة، والتفاعل معها بإيجابية كبيرة وإنتاجية عالية، بل وتؤثر في هذه الحياة بشكل واضح، كما تعمل هذه الشخصية على تشكيل الحياة الجيدة المعبرة عن الازدهار النفسي للطالب، كما أن تقبل الذات والسيطرة على المواقف والإيمان بالقدر تعمل معًا على دعم وتعزيز دور الفرد في الاندماج في هذه الحياة الجيدة، وبالتالي تؤثر بشكل مباشر في الازدهار النفسي لدى الأشخاص، فضلاً عن هذا التأثير المباشر؛ فإن جميع أبعاد المرونة النفسية تعد عاملاً مساعداً وميسراً وناقلاً لتأثير التعاطف مع الذات على الازدهار النفسي، فالحنو بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية تدعم حالة الازدهار النفسي وتقويها من خلال معطيات المرونة النفسية من ناحية، كما أنها تعمل على تخفيض التعاطف على الذات من ناحية أخرى.

كما يتأثر ازدهار الشخص بالسياق الاجتماعي الذي ينفعل معه، ويؤثر فيه ويتأثر به؛ حيث تؤثر الانفعالات في الحالة العامة التي يبدو عليها الموهوب من حيث شعوره بالمتعة الشخصية، وشعوره بإدخال البهجة على الآخرين من خلال عمل إبداعي أو عمل جيد أو تفوق (مطاوع، ٢٠٢١)، وبالتالي تزداد الرغبة لديه للتحكم في انفعالاته وضبطها بما يؤثر إيجابياً على أدائه في تلك الأعمال الإبداعية، وبما يساعده في تجاوز انفعالاته، أو توظيف طاقته المرتبطة بهذا الانفعال فيما يقدمه من موهبة أو تفوق، وذلك من خلال التعبير عن الانفعالات بالعمل الإبداعي (Fahd et al., 2019; Younes, 2017; Kainulainen, 2020)؛ حيث يكون الازدهار النفسي محصلة التفاعل بين معطيات العالم الشخصي للموهوب والعالم الخارجي الذي يعيش فيه ويتأثر به ويؤثر فيه.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة الحالية بما يلي:

- ١- دعم الطلبة الفائقين دراسياً في إطار برامج تقوم على التعاطف مع الذات ومعطياته الارشادية من خلال وحدات التوجيه والإرشاد بالجامعة.
- ٢- العمل على تجويد حياة الطلبة الفائقين دراسياً، ومساعدتهم وتقديم أوجه الدعم لهم؛ حتى يستطيعوا تحقيق تطلعاتهم الأكاديمية، من خلال تبني مبادئ جودة الحياة والازدهار النفسي.

مقترحات للدراسة:

- ١- دينامية الازدهار النفسي لدى الطالب الفائق دراسياً
- ٢- التعاطف مع الذات والآخر والموضوع: دراسة كLINيكية لدى الطلبة الفائقين دراسياً

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو زيد، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة*، (١٨)، ٢٢٨ - ٢٩٨.
- إسماعيل، هالة خير (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٠)، ٢٨٧ - ٣٣٥.
- رزق، زينب. (2020). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(105)، 295-351.
- طه، رياض سليمان (٢٠٢١). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١(١١٠)، ٢٣١ - ٢٩٢.
- القللي، محمد محمد. (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (٣)، ٢٤٢ - ٢٨٣.
- عبد الحميد، هبة جابر. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥١)، ١٤٣ - ٢١٠.
- محمد، مروة سعيد. (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية. *مجلة دراسات نفسية*، ٢٦ (٣)، ٣٩٣ - ٤٧١.

مصطفى، منال. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، 27(3)، 307-366.

مطاوع، محمد مسعد. (٢٠٢٠أ). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، (٨٠)، ١٤٣٠-١٤٨٨.

مطاوع، محمد مسعد. (٢٠٢٠ب). فاعلية الذات المهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية وضبط الذات لدى معلمي ومعلمات الطلاب ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة العلوم التربوية بجامعة الإمام محمد بن سعود*، ١(٢٣)، ٥١٥-٥٧٥.

مطاوع، محمد مسعد. (٢٠٢١). نموذج بنائي للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميول والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسي لدى الطلاب الموهوبين والفائقين دراسيًا. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢٢)، ٢٢١-٢٦٩.

منصور، السيد كامل. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل. *مجلة التربية الخاصة*، (١٦)، ٦١-١٦٣.

هيبة، محمد أحمد، ورزق، زينب شعبان. (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٦٨، ٥٥-٩٥.

English References:

- Barnard L., & Curry J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15 (4), 289–303.
- Basson, M., & Rothmann, S. (2018). Flourishing: positive emotion regulation strategies of pharmacy students. *International Journal of Pharmacy Practice*, 26(1), 458-464.
- Coulter, D., & Wiens, J. (2008). *Why do we Educate? Renewing the Conversation*. US: Blackwell Publishing Malden, Massachusetts, Inc.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. UK: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Dreisoerner A., Junker N., & Dick R. (2020). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*. doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4

- Elphinstone, B., Whitehead, R., & Bates, G. (2020). 'Letting go' and flourishing in study: An investigation of the indirect relationship between nonattachment and grades via psychological wellbeing. *Learning and Individual Differences*, 78(1010), 1-8.
- Germer C., & Neff K. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of clinical psychology: INSESSION*, 69(8),856–867.
- Gu J., Baer R., Cavanagh K., Kuyken W., & Strauss C. (2020). Development and Psychometric Properties of the Sussex-Oxford Compassion Scales (SOCS). *Assessment*, 27(1), 3 –20. doi.org/10.1177/1073191119860911
- Hom, M., Terte, I., Bennett, C., & Joiner, T. (2020). Resilience and attitudes toward help-seeking as correlates of psychological well-being among a sample of New Zealand Defence Force personnel. *Military Psychology*, 32(4), 329-340.
- Hori, D., Oi, Y., Ohtaki, Y., Andrea, C., Takahashi, T., Shiraki, N., Ikeda, T, Ikeda, Y., Doki, S., Sasahara, S. & Matsuzaki, I. (2019). Association between flourishing mental health and occupational stress among workers of Tsukuba Science City, Japan: a cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(64), 2- 11.
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137–164.
- Huppert, F. A., & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Klingbe K.,& Van Vliet K. J. (2017). Self-Compassion from the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323 –346.
- Kainulainen, S. (2020). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*, 15(15), 187–205.
- Kent, B., Henderson, W., Bradshaw, M., Ellison, C., & Wright, B. (2020). Do Daily Spiritual Experiences Moderate the Effect of Stressors on Psychological Well-being? A Smartphone-based Experience Sampling Study of Depressive Symptoms and Flourishing. *The International Journal for the Psychology of Religion*,1(1). 1-6.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–22.
- Liu, N., Liu, S., Yu, N., Peng, Y., Wen, Y., Tang, J. & Kong, L. (2018). Correlations among psychological resilience, self-efficacy, and negative emotion in acute myocardial infarction patients after percutaneous coronary intervention. *Journal of Front psychiatry*, 9(1). Doi:10.3389/fpsy.2018.0001
- Milne, D. (2013). *The Psychology of Retirement Coping with the Transition from Work*. Wiley-Blackwell: A John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- Miller J., Lee J., Shalash N., & Poklembova Z. (2019). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, 0(0), 1–15

- Mizuno, Y., Hofer, A., Frajo-Apor, B., Kemmler, G., Pardeller, S., Suzuki, T., Mimura, M., Flerschhacker, W. & Uchida, H. (2018). Religiosity and psychological resilience in patients with schizophrenia and bipolar disorder: an international cross-sectional study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 37, 316-327.
- Nel, E., & Coetzee, M. (2020). Job Demands–Resources and Flourishing: Exploring Workplace Bullying as a Potential Mediator. *Psychological Reports*, 123(4), 1316–1334.
- Nelson, S., Layous, K., Cole, S., & Lyubomirsky, S. (2016). Do Unto Others or Treat Yourself? The Effects of Prosocial and Self-Focused Behavior on Psychological Flourishing. *Emotion*, 16(6), 850–861.
- Neff K. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274.
- Neff K. (2019). Setting the Record Straight About the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 10, 200–202.
- Neff K., Bluth K., Tóth-Király I., Davidson O., Knox M., Williamson Z., & Costigan A. (2020). Development and Validation of the Self Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*. DOI: 10.1080/00223891.2020.1729774
- Neff K., & Hsieh Y. (2008). Self-Compassion and self-construal in the united states, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 39 (3), 267-285.
- Neff K., Hsieh Y., & Dejitterat K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4, 263–287, DOI: 10.1080/13576500444000317
- Neff K., Kirpatrick K., & Rude S. (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154. Doi:
- Neff K., Long P., Knox M., Davidson O., Kuchar A., Costigan A., ... Breines J. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Neff K., & McGehee P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff K., Whittaker T., & Karl A. (2017) Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified. *Journal of Personality Assessment*, 99 (6), 596–607.
- Ozcan, N., & Sünbül, Z. (2020). Psychometric properties of a Turkish version of the body connection scale and exploring the mediating role of body connection in interpersonal emotion regulation, mindfulness and flourishing. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00912-z>

- Pinar, S., Yildirim, G. & Sayin, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Journal of Nurse Education Today*, 64, 144- 149.
- Pommier E., Neff K., & Tóth-Király I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21 –39.
- Raes E., Pommier E., Neff K., & Gucht D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Reyes D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association*, 30, 81-89.
- Rijavec M., & Golubt T. (2018). Flow in Academic Activities and Students' Well-Being. *Psihologijsketeme*, 27(3), 519-541.
- Ruyter, D. (2007). Ideals, Education, and Happy Flourishing. *Educational theory*, 57(1), 23-35.
- Santini, Z., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Krokstad, S., Keyes C. & Koushede, V. (2019). Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey. *Social Currents*, 6(3), 255– 269.
- Scoglio A., Rudat D., Garvert D., Jarmolowski M., Jackson C., & Herman J. (2018). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13,) 2016 –2036
- Seenaa, N. & Sundaram, S. (2018). The efficacy of psycho-spiritual intervention on emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological resilience among maltreated juvenile girls. *Indian Journal of health and well-being*, 9(1), 125- 130
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. NY: Simon & Schuster.
- Suranata, K., Atmoko, A. & Hidayah, N. (2017). Validation of psychological resilience youth development module and implication for guidance and counseling. *Journal of Ilmu Pendidikan*, 7(1), 68- 77.
- Van der Meer, A., Brake, H., Van der Va, N., Dashtgard, P., Bakker, A. & Olf, M. (2018). Assessing psychological resilience: Development and psychometric properties of the English and Dutch version of the resilience evaluation scale. *Journal of Front psychiatry*, 9 (169).
- Van der Meulen, E., Velden, P., Setti, I. & Veldhoven, M. (2018). Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: A three-wave prospective study among police officers. *Journal of psychiatry research*, 260, 486- 494.

- Villieux, A., Sovet, L., Jung S., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88(1), 1–5.
- Williams, W., Morelli, S., Ong, D., & Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254.
- Williamson J. (2019). Effects of a Self-Compassion Break Induction on Self-Reported Stress, Self-Compassion, and Depressed Mood. *Psychological Reports* 0(0), 1–20.
- Wilson J., Weiss A., & Shook N. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 2-9.
- Yıldırım F., & Demir A. (2019). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Psychological Reports*, 0(0), 1–19.
- Younes, M. (2017) Psychometric properties of the Psychological Flourishing Scale in an Egyptian setting. *Journal of Psychology in Africa*, 27(4), 310-315.
- Zhang, M., Yang, H., Tong, K., & Wu, A. (2020). The prospective effect of purpose in life on gambling disorder and psychological flourishing among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 1-10.

Translation of Arabic References:

- Abdul Hamid, Heba. (2017). The Effectiveness of a Counseling Program for Developing Self-Esteem in Improving Psychological Resilience among Mothers of Children with Intellectual Disabilities. *Journal of Psychological Counseling*, (51), 143-210.
- Abu Zaid, Ahmed. (2017). The Effectiveness of a Guidance Program for Developing Self-Efficacy in Improving Psychological Resilience among Students with Learning Disabilities. *Journal of Special Education*, (18), 228-298.
- Heiba, Mohamed, & Rizk, Zainab. (2021). Psychological resilience and its relationship to psychological immunity and psychological flourishing among student teachers. *Journal of Psychological Counseling*, 68, 55-95.
- Ismail, Hala. (2017). Psychological resilience and its relationship to mindfulness among students of the Faculty of Education: A predictive study. *Journal of Psychological Counseling*, (50), 287-335.
- Metawee, Mohamed Mosaad. (2020a). Self-compassion as a predictor of academic flow, self-efficacy for e-learning, and academic self-efficacy among university students with hearing disabilities. *Educational Journal of the Faculty of Education, Sohag*, (80), 1430-1488.

- Metawee, Mohamed Mosaad. (2020b). Professional self-efficacy and its relationship to psychological resilience and self-control among teachers of students with visual impairments. *Journal of Educational Sciences*, 1(23), 515-575.
- Metawee, Mohamed Mosaad. (2021). A structural model of the relationship between interpersonal emotion regulation (tendencies and competence), cognitive strategies for emotion regulation (conformity and mal adaptiveness), and psychological flourishing among gifted and academically gifted students. *Journal of Scientific Research in Education*, (22), 221-269.
- Mansour, Kamel. (2016). Psychological resilience, neuroticism, self-compassion, and emotional styles among special education students. *Relationships and intervention. Journal of Special Education*, (16), 61-163.
- Mustafa, Manal. (2017). A structural model of the causal relationships between psychological flourishing, self-compassion, and positive and negative emotional experiences contributing to academic performance among university students. *Journal of Psychological Studies*, 27(3), 307-366.
- Taha, Riyad. (2021). A structural model of the relationship between the Big Five personality factors and self-compassion and psychological flourishing among university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 31(110), 231-292.