

**الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية
والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية
لدى طلاب المرحلة الثانوية
بمحافظة المنيا**

د / أشرف حكيم فارس

**أستاذ علم النفس المساعد - كلية الآداب
جامعة جنوب الوادي**

الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا

د/ أشرف حكيم فارس*

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، كما تهدف إلى دراسة تأثير كل من متغير الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم علي الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٦) طالباً وطالبة من طلاب مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة المنيا منهم (٨٩) ذكور و(٩٧) إناث ، وقد تكونت أدوات الدراسة من مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (٢٠٠٣) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤) ، ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري (١٩٩٢) تغريب بدر الأنصاري (٢٠٠٢) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وأبعادها (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية ، والدرجة الكلية) وبين أبعاد المرونة النفسية (الدافعية للإنجاز، التكيف، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية) ، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الشفقة بالذات وأبعادها (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية) وبين أبعاد العوامل الخمس الكبرى للشخصية (الانسيابية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، والضمير الحي) ، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين الحكم الذاتي، العزلة، التوحد مع الذات والعصابية، أيضاً بين نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية لصالح الإناث ، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية لصالح طلاب القسم الأدبي، وأخيراً أسفرت النتائج عن وجود تأثير لتفاعل الجنس (الذكور - الإناث)، والتخصص الدراسي (أدبي - علمي) في الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

مقدمة :

تُعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطالب التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فإنه يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة الضغوط الأخرى، وكل ذلك يتطلب قدرًا من المرونة النفسية تمكنه من التعامل الإيجابي مع طبيعة هذه التحديات، وقدرة متوازنة لمجابهة ردود الفعل الوجدانية للفشل والإحباط الأكاديمي، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات والأخرين، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة لعبور واجتياز هذه المرحلة بسلام.

ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس والصحة النفسية، ففي بداية القرن الحادي والعشرين ظهر هذا المفهوم على يد عالمة الأمريكية كرسيتين نيف (Neff, 2003a)، ووصف على أنه وسيلة إيجابية في توجّه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها. حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بُعدًا أساسيًا من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، وحاجزًا نفسيًا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية.

(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007)

ويرى بارى، لوفلان ودوسيتي (Barry, Loflin & Doucette, 2015) أن الشفقة توجّه الفرد لنفسه والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات في حالة الاخفاق.

وترى نيف وماك جيهي (Neff & Mc Gehee, 2010) أن الأفراد المشفقين يتسمون بأنهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحًا على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بزيادة الوعي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد. ووجد ليري تاتي، آدمس، وآلن (Leary, Tate, Adams & Allen, 2007: 109) أن طلاب الجامعة الذين لديهم شفقة بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط. كما أشارت بعض الدراسات (Baer, 2003 : 125 - 143; Neff, Kirkpatrick

(Rude, 2007: 139-156; Iskender, 2009: 711) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، وأوضح ألين ونايت (Allen & Knight, 2005: 239-262) أن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكنتاب مقارنة بالطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف. وتوصلت نتائج دراسة مورلي (Morley, 2015) إلى أن الشفقة بالذات تُعد مؤشراً على الصحة العقلية الإيجابية.

وتلعب المرونة النفسية دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، وترتبط المرونة النفسية إيجابياً بالصحة النفسية (Hartley, 2011)، وبالمواجهة الفعالة مع الضغوط (Li & Nishikawa, 2012)، وبالتكيف الدراسي (سالمة انصير ديهوم، ٢٠١٦) وبجودة الحياة (Pends & Sagone & Caroli, 2013) وبالرضا (Ruikar, 2013)، وبالتوجه نحو الحياة (زينة عبد الكريم، ٢٠١٦)، وبالرضا عن الحياة (يحيى عمر، ٢٠١٢؛ كنان إسماعيل، ٢٠١٧)، وبالسعادة (Lower, 2014; Subha, Malik, 2010)، وبمعنى الحياة (جمعة فاروق حلمي، ٢٠١٣)، وبالرضا الوظيفي (محمد عبد الثواب أبو الثور، هناء مصطفى عواد، ٢٠١٦)، وهي منبئة بالقدرة على تنظيم الذات (Greenberg, 2006)، بينما ترتبط سلبياً بالضغوط النفسية والاحترق النفسي (Garcia & Calvo, 2012). من هنا جاء أهمية أن يدرس البحث الحالي العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا.

مشكلة الدراسة :

تُعد مرحلة المراهقة قنطرة العبور بين الطفولة والرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد من خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان أو قد تعترضه بعض المشاكل. ويمر الفرد خلال فترة الانتقال من الطفولة للمراهقة بالعديد من التغيرات منها إعادة تشكيل الشخصية، تغير الأدوار الاجتماعية التي يلعبها الشخص، الاستقلال عن الوالدين، أهمية الانتماء وقبول مجموعات الأصدقاء. هذه التغيرات تجعل المراهق معرضاً أكثر للمعاناة (Steinberg & Morris, 2011)، والطريقة التي يستجيب بها الشخص لهذه المعاناة قد ترسم مسار حياته المستقبلية. وهو في هذه المرحلة أحوج ما يكون للتوجيه الصحيح والسير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة ويعود على مجتمعه بالخير الوفير.

وقد يواجه طلاب المرحلة الثانوية مشكلات أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر، فيتعاملون مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، مما يحلهم بمنأى عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها.

ويرى كل من ألين وليرى (Allen & Leary, 2010) أن الشفقة بالذات ترفع من إمكانية قيام الشخص عندما يواجه بمشكلة بتبني استراتيجية توافق غير تجنبية مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو تبني استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات، وأن مثل هذه الطرق التوافقية ربما تسهل التوافق مع الحياة.

وأشارت كرسيتين نيف (Neff, 2003b) إلى أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات والتعاطف معها وتقديرها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة وبقظة الضمير والانبساطية. وأظهرت نتائج دراسة توميسون ووالترز (Tompson & Waltz, 2007) وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية كبعد من أبعاد الشفقة بالذات والضمير الحي والمقبولية الاجتماعية. وكشفت نتائج دراسة نيف وكيرك باتريك ورود (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) عن وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية كالانبساطية والسعادة والتفاؤل والأمل.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بأهداف الإتيان التي تتطوى على الاشتياق والفرحة للتعلم لذاته (Neff, Hsieh & Dejithirat, 2005)، وبالتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوافق النفسي (Arimitsu & Hofmann, 2015)، وبالسعادة والتفاؤل، واليذاء الانفعالي والتزابط بين الناس (Cunha, Xavier & Casilho, 2016)، وتحسن من طيب الحياة، وتخفيض من مستوى الانفعالات السلبية، وتقوى الروابط الاجتماعية، وتؤدي إلى تقليص مستويات الاجترار، وقمع الأفكار، ونقد الذات (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)، وبالصمود الأكاديمي (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦)، وتحسن من دافعية الذات للأداء (Breines & Chen, 2012) وتحسن من مستوى اللياقة البدنية (Magnus, Kowalski & Tara-Leigh, 2010)، كما أنها مفيدة في

التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب (Pauley & McPherson, 2010)
(Neff & Germer, 2013)، وتسهم في اتباع نظام غذائي صحي (Adams & Leary, 2007)، والتعامل بفعالية مع الآلام العضلية الحركية (Wren et al, 2012)، وتؤدي إلى الإقلاع عن التدخين (Kelly, Zuroff, Foa & Gilbert, 2009)، وتزيد من فرص التوافق الزوجي (Sbarra, Smith & Mehl, 2012)، بينما ترتبط الشفقة بالذات سلباً بالعنف والأنانية (Barry, Loflin & Doucette, 2015)، وبالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية، وتتنبأ بشكل سلبي بالغضب (Neef & Vonk, 2009)، وترتبط بمستويات متدنية من الأسى النفسي وتعاطي الكحوليات، ومحاولة الانتحار.

(Tanka, Wekerle, Schmuck & Paglia-Boak, 2011)

أما عن نتائج الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فقد تبينت، فقد أظهرت نتائج دراسة يانج (Ying, 2009) وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية وكل من اليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة، واللفظ بالذات، ووجود ارتباط سالب بين المرونة النفسية وكل من الإفراط في التحديد والعزلة، والحكم على الذات، بينما كشفت نتائج دراسة واتسن، وشن، وسيسمور (Watson, Chen & Sisemore, 20011) عن عدم وجود ارتباط بين التوجه الديني والشفقة بالذات. وإذا كان مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، فإنه يمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف على المرونة النفسية وسمات الشخصية لدى الأفراد المشفقين بأنفسهم عن غيرهم من الأفراد الذين لا يرحمون أنفسهم في مواقف الشدة.

وفي ضوء ما سبق تتركز مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها والمرونة النفسية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية؟

٤- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب القسم العلمي ومتوسط درجات طلاب القسم الأدبي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية؟

٥- هل يوجد أثر دال إحصائية لكل من متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة :

١- تكمن أهمية البحث الحالي في تناوله متغيرات تمثل أهمية كبيرة للتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وأهمية الكشف عن الجوانب الإيجابية في الشخصية وتعظيمها، مما يمثل استثماراً اقتصادياً ناجحاً، حيث يُعد موضوع الشفقة بالذات من المتغيرات المهمة والتي ترتبط بالشخصية السوية لما لها من دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتعامل بإيجابية مع النفس عندما تمر بخبرات غير سارة ومحبطة، وبالتالي مواصلة الطريق بصحة نفسية جيدة.

٢- تأتي أهمية الدراسة الحالية من طبيعة العينة التي تُجري عليها الدراسة ، حيث تناولت الدراسة مرحلة عمرية مهمة في حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة ، فهي مرحلة مفترق طرق إذا وفرنا لها الفهم والدراسة والتحليل أمكننا مساعدة أبنائنا في تخطي مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات ، وإذا ما أهملنا هذه المرحلة فإن الانعكاسات قد تكون سلبية ، بل قد يمتد أثرها السلبي إلى سنوات العمر اللاحقة .

٣- ندرة الدراسات التي اهتمت بالعلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في البيئة العربية ، وخاصة الدراسات التي اهتمت بمرحلة المراهقة وذلك في حدود علم الباحث .

٤- الاستفادة من نتائج الدراسة بما يظهر فيها من علاقات وفروق في إعداد برامج إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية لتحسين صورة الذات، وقبولها والتعاطف معها في الشدائد، وتعزيز المرونة النفسية وتحسين الشفقة بالذات ، مما يحقق لهم التوافق والصحة النفسية.

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلاب القسم الأدبي ومتوسط درجات طلاب القسم العلمي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية، أيضا تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من متغير النوع، والتخصص الدراسي، والتفاعل بينهما على أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

سوف يعرض الباحث في هذا الجزء عرضاً نظرياً لمتغيرات الدراسة الحالية، والذي يتمثل في الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، مع عرض للدراسات المرتبطة بهذه المتغيرات في محاولة لإلقاء الضوء على طبيعة هذه المتغيرات والعلاقة بينها، وكذا الاستفادة منها في بلورة الأساس النظري للدراسة الحالية وصياغة فروضها والاستفادة منها في تفسير النتائج، وفيما يلي عرضاً لذلك:

أولاً: الشفقة بالذات: Self-Compassion

اهتمت البحوث والدراسات في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات كأحد المتغيرات الإيجابية والمهمة في شخصية الفرد، ويرجع هذا المفهوم إلى الأبحاث والدراسات التي قامت بها نيف Neef، والتي ترى أن الشفقة بالذات يتضمن بُعداً أساسياً في البناء النفسي للفرد، وأحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية، كما أن الشفقة بالذات تُعد مصدراً مهماً للسعادة والرفاهية النفسية.

(Neff&Costigan,2014)

كما تنزى نيف، رودى وكيرك باتريك (Neff,Rude&Kirkpatrick,2007) أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، فالشفقة بالذات هي مصدر كل سعادة نفسية حقيقية للفرد، وهي تمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته.

مفهوم الشفقة بالذات:

اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الشفقة ، فقد أشار بيار (Bayir,2016) أن مصطلح الشفقة من الناحية اللغوية يعنى الوعى والتخفيف والوقاية من الألم الإنفعالي والذي نتج عن خبرات الذات والآخرين ، ويعرف الشفقة بالذات بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد لتقديم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة، وعرفت كرستين نيف (Neff, 2003a) الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام، وهو اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى ويعقل منفتح. كما تعرف الشفقة بالذات على أنها خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية تسهيل التعاون ، وحماية الضعفاء، ومساعدة الذين يشعرون بالمعاناة (Goetz,Keltner&Simon-Thomas,2010: 351-355)، ويرى براش (Brach,2003) أن الشفقة تمثل العطف على الآخرين باعتبارها خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم والأمهم، بينما ترى نيف وماكجيهي (Neff&McGehee,2010) أن الشفقة بالذات هي قدرة الفرد على تحويل مشاعره من المعاناة إلى الشعور بالدفء والاتصال، وأن الشفقة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة من عدم تقصير الفرد أو عندما تكون ظروف الحياة للفرد مؤلمة وصعبة التحمل، ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته، وعدم الحكم على فشله وما يعتريه من نقصان بل التعرف على خبراته، والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الآخرين، مع الإقرار بأن جميع البشر يخطئون، ويعتريهم النقصان. وعرفها عماد بن عبده بن محمد (٢٠١٦: ٤) بأنها شعور داخلي بالألم الإنفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

مكونات الشفقة بالذات:

ترى نيف Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد متميزة وممتداخلة في ذات الوقت وهي:

١- اللطف بالذات في مقابل الحكم الذاتي: Self-Kindness/ Self-Judgment

ويعبر هذا البعد عن فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وتعرف نيف (Neff, 2003a) اللطف بالذات بأنه ميل الناس لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم على أنفسهم،

ويتضمن اللطف بالذات إظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها، وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف الفشل والإحباط بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، وإظهار التأثير الإيجابي نحو الذات بدلاً من نقدها. كما تشير إلى قدرة الفرد على علاج نفسه بالرعاية والتقبل عوضاً عن الأحكام الذاتية القاسية (عفرأ إبراهيم، ٢٠١٧: ٤٥).

كما يتضمن هذا المكون الفهم والدفء العاطفي نحو الذات عندما يفشل الفرد في تحقيق أمر ما أو التعرض لمواقف محبطة وذلك بدلاً من من نقد أو لوم الذات والحكم عليها، مما يساعد الأفراد الذين يمرون بخبرات سلبية أن يمروا بها ويتعاملوا معها بموضوعية. وأن الأفراد ممن لديهم ارتفاع الشفقة بالذات عندما يتعرضون لمواقف تهدد ذواتهم فإنهم يعملون على تعزيز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، كما لدى هؤلاء الأفراد القدرة على عمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض لمثل هذه المواقف وتقوية جوانب الضعف لديهم والتي سببت لهم هذه المشكلة وتعرضهم لمواقف التهديد (Breines & Chen, 2012).

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: Common Humanity/ Isolation

ويشير هذا البعد إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عليها وإدراكها على أنها تجربة فردية، وترى نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) أن جميع أفراد البشر يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم فإن معاناته هذه تعنى الموت أو العزلة. والشفقة بالذات هي قضية تشاركية بين الفرد والآخرين والتي يمكن أن تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة، وأن كبل الناس يعانون ويستحقون الشفقة، وأن إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين ومعاناتهم وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية المشتركة. كما تسمح الشفقة بالذات للفرد بأن يرى تجاربه الذاتية وتجارب الآخرين من دون تشويه أو انفصال، ويشعر الفرد عندئذ بارتباط قوى معهم، ويكون واعياً لمعاناتهم والتي هي من وجهة نظره جزء من معاناة كل فرد من الأفراد وتجربة إنسانية مشتركة (Neff, 2003b).

٣- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: Mindfulness/ Over-identified

ويشير هذا البعد إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإقراط في التوحد معها، وتعرفها نيف (Neff, 2003c) بأنها الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقي الأحكام، ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة، أي الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل في الهوية الذاتية. وتشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجيدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فلفرد حينما يكون يقظ عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة (سعدانور، ٢٠١٠: ٤٠)، وأشار هاسد (Hassed, 2016: 52) إلى أن اليقظة العقلية عبارة عن مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

وتتطلب اليقظة العقلية من الفرد اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها ومعايشتها بدلاً من احتجازها في الوعي، فضلاً على عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات (أسمان عباس، ٢٠١٥: ١٢). فاليقظة الذهنية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتزود باستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، والالطف بالذات تخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قاسمان مشتركين مع الآخرين، وهذا يفرز درجة متدنية من ذم الذات ولومها، ويساعد في تقليص التضخيم. (Neff, 2003b)

وترى نيف وكوستيجان (Neff & Costigan, 2014) أن هذه الأبعاد الثلاثة تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ويمكن أن تتسع الشفقة بالذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من فشل ما أو من القصور الشخصي، بينما يرى بوتز وبار وفرانسيس وشوسستر (Potter, Yar, Francis & Schuster, 2014) أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها نيف في بُعدين رئيسيين هما: الدفاء الذاتي ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة

بالذات والمتمثلة في " اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية"، أما البعد الثاني فهو البرود الذاتي ويتضمن الأبعاد السلبية المتمثلة في " الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط"

ويوضح مما سبق عرضه من مفاهيم تناولن الشفقة بالذات، أنها بناءً متعدد الأبعاد يؤدي بالفرد إلى أن يتبنى اتجاهًا إيجابيًا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح، ويمكن تعريف الشفقة بالذات في الدراسة الحالية على أنها موقف ذاتي يتضمن معالجة الطالب لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفاء والفهم والوعي والتعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانبًا من الطبيعة البشرية، وتعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الحالية بأبعاده الثلاثة: اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

وقد أجريت دراسات عدة تناولت الشفقة بالذات في علاقتها بكثير من متغيرات الشخصية، فقد هدفت دراسة كروكر وكانفلو (Crocker & Canevello, 2008) التي فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والمساعدة الاجتماعية لدى عينة مكونة من (١٩٩) طالباً من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات تنبئ بالمساعدة الاجتماعية المدركة، وأن الأفراد ذوي الشفقة بالذات يميلون لمساعدة الآخرين ويبنون علاقات وطيدة معهم، وهذا يعكس أيضاً على أنفسهم ولا يسعون لتحقيق مكاسب لأنفسهم، ويتجنبون إيذاء الآخرين ويسمون بالوضوح والتواصل والشعور بالقرب من الآخرين، وهم أقل صراعاً معهم. وهدفت دراسة يونغ (Ying, Y, 2009) إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك والصحة العقلية لدى (٦٥) طالباً وطالبة من طلاب الخدمة الاجتماعية، وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الشعور بالتماسك والصحة العقلية وجميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات، وسعت نيف وماكجيهي (Neff & McGehee, 2010) إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود الانفعالي، والتعريف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية، والترابط الاجتماعي والدعم الأبنوي، في حين ترتبط الشفقة بالذات سلبياً مع القلق والاكتئاب، كما كشفت نتائج

دراسة أكين ورايس (Akin & Rayis, 2011) عن وجود ارتباط موجب بين جميع أبعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة لعقلية) والمساعدة الاجتماعية، وهدفت دراسة إسكندر (Iskender, 2011) إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وبينت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتسويق الأكاديمي، ولم توجد فروق في الشفقة بالذات بين الجنسين، وهدفت كيونج (Kyeong, 2013) إلى التحقق من أن الشفقة بالذات متغيراً وسيطاً بين الإرهاق الدراسي وكل من الرفاهية النفسية والإكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً من طلاب الجامعة في كوريا، وتوصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الدراسي وكل من الرفاهية النفسية والإكتئاب، وهدفت دراسة بوتير، ويان، وفرانسيس، وشوستر (Potter, Yar, Francis & Schuster, 2014) إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) فرداً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين الدفء الذاتي والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي، كما وجدت علاقة موجبة ودالة بين البرود الذاتي والانتقادات الوالدية والقلق الاجتماعي، كما أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين القلق الاجتماعي والانتقادات الوالدية، وأوضحت نتائج دراسة مورلي (Morley, 2015) أن الشفقة بالذات مؤشراً على الصحة العقلية، فهي تجمي الدناغ من التعرض للعنف البيئي ولا سيما أنها تتضمن الثقة بالنفس وإدارة الذات والانتباه وضبط الانفعالات والتفاعل الاجتماعي والاهتمام بالآخرين، وقام كل من مارشال، باركر، سياروشي، سادرا، جاكسون، وهيفن (Marshal, Parker, Jackson & Heaven, 2015) بدراسة هدفت إلى قياس كيف تتفاعل الثقة بالذات مع الشفقة بالذات للتنبؤ بالتغيرات في الصحة العقلية، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات لعبت دور الوسيط وسهلت تأثير الثقة بالذات على الصحة العقلية، فبالرغم من انخفاض مستوى الثقة بالذات لدى المراهقين إلا أنه بسبب ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لديهم لم تتأثر صحتهم العقلية، وتشير هذه النتائج إلى أن رفع مستوى الشفقة بالذات قد يخفف الحاجة إلى مستوى مرتفع من الثقة بالذات في الحالات التي تؤدي إلى نشوء حالة من الشك بالذات، وهدفت دراسة أريميتسو (Arimitsu & Hofmann, 2015) إلى اختبار الدور الذي يقوم به الإدراك في العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق والإحباط والرضا عن الحياة عندما يتم التحكم في الثقة بالذات بين اليابانيين، وأظهرت النتائج أن كل من الشفقة بالذات والثقة

بالذات زادت الأفكار التلقائية الإيجابية وخفضت القلق ، وقام كل من بارى لوفلان ودوسيتي (Barry, Loflin & Doucett, 2015) بدراسة العلاقة بين الشفقة بالذات من ناحية وكل من الأنانية والثقة بالذات والعنف والأعراض الداخلية على عينة مكونة من (٢٥١) من المراهقين الذكور ، وأوضحت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط سلباً بالعنف والأنانية، وإيجابياً بالثقة بالذات، وبحيث عماد بن عبده بن محمد (٢٠١٦) الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى المراهقين الجائحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣) حدثاً ، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشعور بالذنب وأبعاد الشفقة بالذات، كما بينت النتائج أن أبعاد الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى الأحداث الجائحين، وهدفت دراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي والإرهاق الأكاديمي ، وأن الشفقة بالذات متغير وسيط بين الإرهاق الأكاديمي والصمود الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٨) طالبة وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الشفقة بالذات والصمود الأكاديمي، وهدفت دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٧) إلى التعرف على الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية كما أوضحت بعض الدراسات (Diedrich, Grant, Hofman, Hiller & Berking, 2017; Trompeter, DeKleine, & Bohlmeijer, 2014) أن الناس الذين يشفقون على ذاتهم لا يطورون الأعراض الاكتئابية بعد مواجهة المواقف المؤلمة، وإنما يعملون على زيادة الانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة، فضلاً عن ذلك تعمل الشفقة بالذات على تقليل مشاعر القلق والضغط والانفعالات السلبية.

ثانياً: المرونة النفسية : Psychological Resilience

انبتق أصل مفهوم المرونة النفسية من التراث النفسي الذي أهتم بفحص الأطفال المحصنين في مواقف الحياة السلبية، ولكن مع مرور الوقت تم استبدال مصطلح المحصنين بمصطلح المرونة النفسية، وتعني القدرة بنجاح مع المواقف الحياتية بالرغم من التعرض للمحن (Hofer, 2006; Earvollino - Ramirez, 2007) ، وقد عرف كونرودافيدسون (Connor & Davidson, 2003: 76) المرونة النفسية على أنها تتطوى على الصفات الشخصية المهيئة للنجاح في مواجهة الشدائد، وعرفها نيومان (Newman, 2005: 229) بأنها

قدرة الفرد على التكيف في مواجهة المحن والصدمات النفسية، والمعاناة وضغوط الحياة المستمرة ذات الأهمية بالنسبة له، وعرف فيدر ونستلر وكراني (Feder, Nestler & Charney, 2009:446) المرونة النفسية بأنها القدة على التكيف بنجاح للضغوط الحادة، والصدمات والأشكال المزمنة من المحن أو المصائب، ويعرفها محمد سعد (٢٠١٠: ٥٤١) بأنها عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي مع كافة التهديدات والضغوط بشتى الصور، والقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار، وعرفها جرابني (Grace, 2010: 10) بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية وتمكينه من أداء وظائفه بشكل جيد، ويعرفها كريستيان وكاتلين (Christine & Kathleen, 2012) بأنه قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي خلال مواجهته المصاعب والصدمات، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشخصية والتي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بشكل إيجابي، وعرفها يحيى عمر (٢٠١٢: ١٣٤) بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والزد عليها بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الاحترام المتبادل وتقبل الذات، ويعرفها كنان إسماعيل (٢٠١٧: ٣٧٨) بأنها القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات والتي من خلالها يستطيع أداء وظائفه بالشكل الأمثل.

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها قدرة الطالب على مواجهة المواقف المختلفة المؤثرة عليه بفاعلية والزد عليها بشكل معقول، وإقامة علاقات طيبة مع الأفراد على أساس الود والحب والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

النماذج المفسرة للمرونة النفسية:

١- نموذج مرازيك ومرازيك (Mrazek & Mrazek, 1987):

ركز مرازيك ومرازيك على المهارات والقدرات والمهارات المعرفية والذي لا يأخذ وجهة النظر الكلاسيكية التي تحتوي على عناصر من قبل الإنجاز ولكن هي مهارات حياة وعادات تعمل على اكتساب الفرد قدرة على مواجهة مخاطر البيئة المحيطة والتصدي لها وهي كالتالي: الاستجابة السريعة للخطر، النضج المبكر، فصل الانفعال، البحث عن المعلومات، تكوين علاقات تبقى طوال العمر، التوقع التصوري الاستنتاجي الإيجابي، القيام بمخاطر حاسمة، القناعة بكون الشخص محبوباً، إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، الإيثار (Mrazek & Mrazek, 1987: 357-360).

٢- نموذج ريتشاردسون (Richardson,2002) :

وضع ريتشاردسون هذا النموذج عام ٢٠٠٢م لوصف العمليات الرئيسية للمرونة النفسية، والتطبيقات العملية المرتبطة بها، وتسلط الضوء على الفوائد الجمة لتحديد القوة الشخصية ومرونتها الفظرية، ويشير هذا النموذج إلى أن الفرد عندما يتعرض لأحداث الحياة يكون لديه الفرصة للاختيار شعورياً أو لا شعورياً التعامل مع المحن والأصطرابات التي تعترضه، ويتضمن هذا النموذج مفهومين رئيسيين هما: التوازن الحيوي الروحي والذي يرتبط بالحالة التكيفية للعقل والجسم والروح، ويحدث هذا عندما يكون الفرد قادراً على التكيف بنجاح بدنياً وذهنياً للإصطرابات الناجمة عن مختلف المؤثرات الداخلية والخارجية، وربما لا تكون أحداث الحياة سلبية، ولكن مع ذلك يتطلب التكيف مع التغيرات الحادثة إعادة التكامل المرن، ويشير إلى التحول الشخصي والبصيرة في مواجهة المحن التي يتعرض لها الفرد وهي تكاملية وتؤدي إلى النمو والمعرفة وفهم الذات وزيادة قوة وجودة المرونة النفسية، وهو خبرة مشبعة باستبصار ونمو ومنتجة نحو جودة مرونة التحديد الدقيق (Richardson,2002:310-312).

٣- نموذج ينجر (Ungar,2004) :

حدد ينجر المرونة النفسية من منظور بنائي يعكس فهمًا جليًا للواقع الاجتماعي كما تم بناءه من خلال التفاعل وفهم الفرد له، وهذا يعتمد على اللغة المستخدمة في وصف الخبرة وتأثيرات هذا التفاعل، وتعتبر المرونة النفسية عن تفاوض ناجح يسعى الأفراد من خلاله إلى إدارة مواردهم الصحية بصورة جيدة، ويعتمد هذا النجاح على فهم الأفراد للخبرات المتبادلة بينهم، ومن خلال الواقع الاجتماعي للحياة الأفضل (Ungar, 2004: 341-356).

٤- نموذج بينر (Pienar,2007) :

ينطوي هذا النموذج على الموازنة بين العوامل الوقائية ضد عوامل الخطر للاستجابة بنجاح للتحديات في الأسرة، المدرسة، المجتمعات، وتؤكد بينر أن المرونة النفسية تتحدد لوجود عوامل الوقاية التي تخفف تأثير التعرض للمخاطر، وبمناية عامل محفز عن طريق تعديل الاستجابة للمخاطر وتقلل احتمالية النتائج السلبية، وبالتالي مرونة الأفراد محددة ومتوقعة بخصب الموارد الداخلية والخارجية المتاحة لهم، فهي التي تشكل وتحدد المرونة النفسية لديهم. وتشير بينر إلى أن المرونة عملية ديناميكية أكثر مما هي صفة ثابتة والتي تشمل عمليات وتراكيب متنوعة لا تشكل أطوار ومرآجل محددة بل تحدث عبر فترة حياتية مرتبطة بمدى من الصدمات والضغوط بشكل مصاحب منسوجة في

شبكة من العلاقات والتجارب خلال مسيرة حياتية ممتدة منذ الولادة إلى الموت. وترى بينر أن المكونات الأساسية في المرونة ضرورية لتشجيع الوعي الذاتي وتقوية المشاعر والمعتقدات التي تعزز المرونة وهي المساندة الخارجية والقوى الداخلية ومهارات حل المشكلة الشخصية، كما تتطلب المرونة وعيًا ورؤية الواقع مهما حدث من ظروف والاعتراف بحقيقة الواقع الذي لا يمكن تغييره، والمرونة تعنى الحكمة وهي سمة تكتسب من تجارب الحياة وتتضمن معرفة أو إدراك الأشياء التي لا تتوافق مع الواقع سواء كانت تعمل أو لا تعمل بأنها صبيحةً وصادقة (Pienar,2007,211-217).

٥- نموذج زوترا وهول وموراى (Zautra,Hall&Murray,2010):

تشير المرونة النفسية وفقا لهذا النموذج إلى التعامل مع الضغوط والمشكلات الناجمة عن الصحة النفسية المضطربة، والارتداد لمستويات سابقة للأداء، ووفقا لهذا النموذج فإن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم قدرة على الاستمرار في المشاركة، ولديهم هدف ومعنى لحياتهم أثناء مرورهم بالأوقات الضاغطة (Zautra,Hall&Murray,2010: 3-29).

الشفقة بالذات والمرونة النفسية:

تناولت بعض الدراسات العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، فقد قامت نيف وماكجيهي (Neff & McGehee,2010) بدراسة الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب، وكان الهدف من الدراسة التعرف على الفروق بين المراهقين والشباب في السعادة النفسية والعوامل المعرفية والأسرية، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٥) مراهقا من طلاب المرحلة الثانوية، و(٢٨٧) طالبا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابيا مع السعادة والترابط الاجتماعي والدعم الأسري، وسلبيا مع الاكتئاب والقلق والتفيق الشخصي لدى المراهقين والشباب، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات وكانت الفروق لصالح الذكور، وهدفت دراسة كوريلوفا (Kurilova,2013) إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية وكل من اليقظة الذهنية والشفقة بالذات والنسق التعلقى على عينة مكونة من (١١٤) راشداً، و(١٧) طالبا من طلاب الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، ووجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية وكل من اللطف بالذات، والانسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، وارتباط سالب بين المرونة النفسية وكل من الحكم على الذات والعزلة والإفراط في التحديد وارتباط سالب بين المرونة النفسية وقلق التعلق، كما فسرت أبعاد الشفقة بالذات ودرجتها الكلية

٥٨% من التباين في المرونة النفسية، واللطف بالذات وعدم العزلة يفسران ١٤% إلى ١٧% من التباين، وبحيث يبدجون وكسي (Pidgeon&keye,2014) العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والسعادة النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، وهدفت دراسة السيد كامل الشربيني (٢٠١٦) إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وكل من العصائية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) طالباً بكلية التربية جامعة الطائف، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

ثالثاً: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: The Big Five Personality Factors

- يُعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لكوستا وماكزي (Costa & McCare, 1985) من أهم النماذج والتصنيفات التي فسرت سمات الشخصية في وقتنا الحاضر، فضلاً عن أنه تصنيف شامل ودقيق لوصف الشخصية الإنسانية التي أثبتت صحته الأدلة العلمية للبحوث التجريبية (McCrae & Costa, 1996; Digman, 1990; Goldberg, 1993; O'Connor, 2002; Saucier, 2002) ويهدف هذا النموذج إلى تجميع السمات الإنسانية المتناثرة في فئات أساسية بحيث تبقى هذه الفئات محافظة على وجودها كعوامل لا يمكن الاستغناء عنها في وصف الشخصية الإنسانية. كما يُعد هذا النموذج من أكثر نماذج الشخصية إنتشاراً، حيث تناولته العديد من الدراسات في مجال علم الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، و علم النفس الإكلينيكي. لدراسة الفروق بين الأفراد. وتألّف هذا النموذج الهرمي من خمسة عوامل رئيسية هي: العصائية، الانبساطية، الإنفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير. وكل عامل يتضمّن ستة عوامل فرعية. وهذه العوامل تقسّر نسبة كبيرة من التباين في مجال الشخصية (McCrae & Costa, 1997, 512; Rosellini & Brown, 2011). وفيما يلي وصف تفصيلي لكل عامل من العوامل الخمسة الكبرى:

١- العصابية: (N) Neuroticism:

وتعنى الميل إلى الأفكار والمشاعر السلبية أو الحزينة، ويتصف أصحاب هذا النمط العصبي بالسمات الانفعالية السلوكية السلبية كالقلق، والاكتئاب، والعدوانية، والغضب، والخجل، والأرتباك، والاندفاعية، وتكون استجاباتهم الانفعالية مبالغاً فيها، ولذئهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية التي كانوا عليها قبل مرورهم بالخبرات الانفعالية السلبية، كما يتسمون بعدم الاستقرار العاطفي، وعدم الرضا عن الذات، وصعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، وضعف الثقة بالنفس، والشعور بعدم القدرة على مساعدة الآخرين (McCrae, 2006; Zhang, 2006; McCrae & John, 1992; Costa, 1989; & وترتبط الشخصية العصابية إيجابياً مع الضغوط والمشاعر السلبية للفرد. كالقلق، والخوف، والشعور بالذنب، والخزي، والعار (Penly & Tomaka, 2002) كما ترتبط إيجابياً بالتعبير الذاتي عن الاجتهاد (Bruk & Allen, 2003). والفاعلية السلبية (Watson & Tellegan, 1985). وترتبط سلبياً مع الإنجاز وتقدير الذات (Judge & Cable, 1997; Penly & Tomaka, 2002) والرضا عن الحياة (Bruk & Allen, 2003). وتشمل العصابية في نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ستة أوجه هي: القلق، عدائية الغضب، الاكتئاب، وعي الذات، الاندفاعية، الحساسية.

(Weiner & Greene, 2008:328; McCrae & Costa, 2003:48)

٢- الانبساطية (E) Extraversion:

أحد أبعاد الشخصية الذي يعبر عن المشاعر الإيجابية والمشاركة الاجتماعية والرضا عن الحياة (Cohen, Nicole, et al 2005:108) ويشير هذا البعد لمقدار علاقات الشخص وقوتها مع البيئة الاجتماعية، والميل للسعي وراء التواصل الاجتماعي، وقد وصف كل من كوستا وماكري هذا العامل بأنه متصل يقابل بين الانبساط والانطواء، ويشير الانبساط في نموذجهما إلى الاهتمام القوي بالناس، والأحداث الخارجية، والميل للمغامرة، إضافة إلى عدد العلاقات الاجتماعية التي يشعر معها الفرد بالراحة والوقت الذي يقضيه الفرد في الاستمتاع بهذه العلاقات، إضافة لسعي الفرد للتواجد في الأماكن التي توفر درجة عالية من الإثارة والنشاط (Femendez, 2005:55).

ويميل أصحاب هذا النمط نحو المشاركة الاجتماعية، والتحدث كثيراً والاهتمام بالناس، والميل إلى حل المشكلات بشكل إيجابي، كما أنهم أشخاص حيويون وسعداء، ونشطون وباحثون عن الإثارة، ويتمتعون بالحزم والتفاوض

ونفس، المشاعر والانفعالات الإيجابية (McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1989; Watson & Clark, 1997) وترتبط الانبساطية، إيجابيا مع الشعور بالسعادة والفخر والإنجاز، والتعامل مع المواقف المختلفة، وترتبط سلبيا مع التوتر والخوف والنفور الذاتي (Penly & Tomaka, 2002).

٣- الانفتاح على الخبرة (O) Openness to Experience

يُعد الانفتاح على الخبرة بُعدا رئيسيا من أبعاد الشخصية بالرغم من أنه أقل شيوعا من عاملَي العصابية والانبساطية، ويعكس هذا العامل النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، ويتضمن الانفتاح على الخبرة ستة أوجه هي: الخيال، الجماليات، المشاعر، الأنشطة، الأفكار، القيم. (Costa & McCrae, 1992).

ويتصف أصحاب هذا النمط بتنوع الاهتمامات، والخيال الواسع، وحب الاستطلاع والاكتشاف، والابتكار والاستنتاج، والقدرة على ربط الأمور ببعضها ببعض، وكما يحترمون أفكار الآخرين وآراءهم، ويتطلعون إلى تجارب وخبرات حياتية جديدة، وينظرون إلى العالم كمكان للتعليم، ويقدرون الفنون، ويحبون الأشياء الجميلة، ويتمتعون بمشاعر عاطفية تجعلهم يقتربون من الأشخاص الآخرين (McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1989) ويرتبط الانفتاح على الخبرة إيجابيا مع الإنجاز الأكاديمي (Farsides & Woodfield, 2003; Chamorro-Premnizic & Furnhams, 2008) ويوجد بين طرفي هذا البعد عدد كبير بين المعتدلين القادرين على استكشاف الاهتمامات عند الضرورة، ولكن الإفراط في ذلك يرهقهم، كما أنهم قادرون على التركيز على الأشياء المألوفة لفترات طويلة، لكنهم في نهاية المطاف يلجأون للابتكار والتجديد. (Costa & McCrae, 1992).

٤- المقبولية (A) Agreeableness

هو أحد العوامل الخمسة الكبرى، ويفضل البعض تسميته بالمقبولية الاجتماعية أو التكيف الاجتماعي أو الجاذبية الاجتماعية (Cloninger, 2000: 253)، وهي تشير بصفة عامة إلى السلوك الودود، والميل لاستيعاب الآخرين واحترام رغباتهم ومراعاة مشاعرهم (Furnham, Moutafi & Crump 2003: 580) ويشمل عامل المقبولية لدى كوسيتا وماكري الجوانب التعبيرية في الحب والتعاطف والصداقة والتسامح والتعاون، إضافة إلى مفاهيم الإيثار والرضا عن الحياة، كما تتعلق المقبولية بتوافق الفرد مع الآخرين أو قدرته على موافقة الآخرين؛ وقد أظهرت بعض الدراسات ارتباط عامل المقبولية بمتغيرات إيجابية في الشخصية

كالإنجاز ، المتابعة ، المسؤولية، والتنظيم، والسعي للإنجاز من خلال التطابق الاجتماعي (Ewen,1998:140;McCrae, 1999:1209).

ويمتاز أصحاب هذا النمط بالكفاءة الذاتية ، والثقة بالنفس، والشعور تجاه الآخرين ، والتعاطف معهم، كما يتصفون بالاستقامة، والتسامح والإيثار والقبول والتروى والتواضع أثناء التعامل مع الآخرين (; McCrae & John, 1992) (McCrae & Costa,1989). والأفراد الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم ميل لإجهاد أنفسهم في محاولة لمساعدة الآخرين وإرضائهم مثل: الأصدقاء والأهل (Bruk&Allen,2003) وترتبط المقبولية إيجابياً مع الشعور بالسعادة والمشاعر الخاصة باستراتيجيات الدعم الاجتماعي (Penly&Tomaka, 2002).

٥- يقظة الضمير Conscientiousness :

تحمل بعد يقظة الضمير مجموعة من المفاهيم منها الاعتمادية، الإنجاز، ضبط الذات، التعهد، التاني، المزونة، وتعرف على أنها الالتزام في أداء الواجبات ، بذل جهد من أجل الإنجاز، القدرة على العمل والاستمرارية، التفكير قبل الإقدام على أى إنجاز أو عمل والتروى. وتتمثل أوجه يقظة الضمير في إطار نموذج الخمسة الكبرى للشخصية ستة أوجه هي الكفاءة، النظام، الإحساس بالواجب، السعي للإنجاز، ضبط الذات، التروى (سعيدة صالحى، ٢٠١٣: ٦٤).

وأشار ماكري وكوستا (McCrae&Costa,2003:51) أن يقظة الضمير تحمل في طبيعتها مميزات عقلية وانفعالية وسلوكية مبنية على الانضباط والعمل وبذل الجهد الكبير من أجل النجاح إضافة إلى القدرة على تحقيق التوازن في كل مجالاته واستثمار كل الطاقات بهدف الوصول إلى ما هو أسمى ويخدم الجماعة.

ويتصف أصحاب هذا النمط بالكفاءة والتنظيم، والثبات والمسؤولية، والقدرة على التحكم وال ضبط الذاتي، والتاني، والتفكير قبل القيام بأى فعل، كما أنهم يتصرفون بحكمة في المواقف الحياتية المختلفة، ويلتزمون بالواجبات وفقاً لما تمليه عليه ضمائرهم، والقيم الأخلاقية التي يؤمنون بها، كما يمتازون بتجنب المخاطر، وتأخير الإشتباع، والدافعية العالية للإنجاز (McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 1989; Goldberg, 1990). كما ترتبط إيجابياً بالقدرة على ضبط النفس، والمحافظة على النظام، والحاجة إلى النجاح (Costa, McCrae, Dye, 1991).

ويمكن تعريف العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأنها مجموعة الاستجابات التي يؤديها الطالب في المواقف الاجتماعية المختلفة وتتمحور هذه

الاستجابات حول أبعاد (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) ، وتقاس إجرائيًا من خلال استجابات أفراد العينة على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المستخدم في الدراسة الحالية.

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمرونة النفسية:

تناولت بعض الدراسات العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية ، فقد هدفت دراسة كامبل ولورا وكوهن وشارون وستيان (Campbell, Laura, Cohen, Sharon, Stein, 2006) إلى الكشف عن ارتباط المرونة الإيجابية بالعديد من سمات الشخصية الإيجابية لدى الشباب الجامعي بولاية سان دييجو، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية والعصابية، بينما كانت هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الإيجابية وكلا من الانفتاح على الحياة والوعي، كما هدفت دراسة فيومبو (Fayombo, 2010) إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٧) فرداً من طلبة المدارس الثانوية في جزى الكاريبي (١٩٢) ذكور و(٢٠٥) إناث ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سالبة مع خاصية العصابية، كما كشفت النتائج أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة (٣٢%) من التباين في المرونة النفسية، وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى في الدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية، ثم الانفتاح على الخبرة، وهدفت دراسة ولسون (Wilson, 2011) إلى التحقق من وجود علاقة بين الشخصية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (٢٣٦) طالباً، وانتهت النتائج إلى عدم وجود علاقات بين المرونة النفسية وكل أبعاد الشخصية "العصابية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة"، وهدفت دراسة لو وانج وزهانج (Lu, Wang & Zhang, 2014) إلى فحص الارتباطات بين المرونة النفسية والعصابية والانبساطية والسعادة والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٩) طالباً ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين المرونة النفسية وكل من العصابية والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والسعادة، وبينت النتائج أن المرونة النفسية تتوسط العلاقة بين الانبساطية والسعادة والوجدان الإيجابي والارتباط بين العصابية والسعادة والوجدان السلبي.

الشفقة بالذات والعوامل الخمسة:

حاولت بعض الدراسات الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية، فقد هدفت دراسة نيف وكبركاتريك وريد (Neff, KirKpatric & Rude, 2007) إلى التحقق من العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٧) طالبًا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والحكمة والسعادة، والانفتاح على الخبرة والانبساطية والضمير الحي، بينما وجدت علاقة سلبية مع العصابية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في أبعاد مقياس الشفقة بالذات والعوامل الخمسة للشخصية، وأجرى جيلوكي (Giluki, 2009) دراسة لفحص العلاقة بين اليقظة العقلية وسمات الشخصية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والجوانب الإيجابية من قائمة العوامل الخمسة للشخصية، ووجود ارتباط سالب بين اليقظة العقلية والعصابية، ودرس كل من فيلمان، روبينسون، وأودي (Feltman, Robinson & Ode, 2009) العلاقة بين اليقظة العقلية والعصابية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٩) طالبًا جامعيًا، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والعصابية والاكنتاب والغضب، وكشفت نتائج دراسة زابيلينا وروبينسون (Zabelina & Robinson, 2010) عن وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والمزاج الإحباطي، وبينت النتائج أن سمة الشخصية لدى مرتفعي الحكم الذاتي مقارنة بالمنخفضين تتسم بالعصابية والضغط النفسية، وصعوبة التعامل مع المواقف بمرونة كافية، وأجرى ويلكر وكولوسيمو (Walker & Colosimo, 2011) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير من متغيرات الشفقة بالذات والسعادة، وكذلك العلاقة بين نموذج العوامل الخمسة للشخصية باليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالبًا جامعيًا، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من السعادة والانفتاح على الخبرة والانبساطية والمقبولية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وكل من العصابية والانغلاق والضمير المتصلب.

وأخيراً نري أن المراجعة التراثية والبحثية الأجنبية والعربية علي الرغم من تنوعها فإنها تكشف عن بعض المحددات الخاصة بهذه الدراسة نجملها علي النحو التالي :

أولاً : أن متغير الشفقة بالذات قد حظي باهتمام العديد من الباحثين الأجانب ، نظراً لأهميته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتأثيره في الكثير من جوانب الشخصية الإيجابية، وإرتباطه بكثير من مخرجات الصحة النفسية للفرد.

ثانياً : على الرغم من وفرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات ، المرونة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية إلا أننا نجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات البحث الحالي معاً وخاصة لدى طلاب المدارس الثانوية .

ثالثاً : استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد التصور النظري للشفقة بالذات ، المرونة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وصياغة الفروض وتحديد مواصفات العينة والأدوات المناسبة خاصة أهمية إعداد مقياس للمرونة النفسية يتناسب مع عينة الدراسة.

رابعاً: تضارب نتائج بعض هذه الدراسات(خاصة فيما يتعلق بالتحديدات الأكثر نوعية) يعكس مشكلات مرتبطة بالمنهج وهذا ما لاحظناه في المسح التراثي خصوصاً ما يتعلق منها بالعينة والأدوات.

خامساً: مازال المجال في حاجة للبحث في عينات ومتغيرات أكثر اتساعاً فيما يتعلق بالشفقة بالذات ، المرونة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

فروض الدراسة :

من خلال مفاهيم الدراسة وإطارها النظري ونتائج الدراسات السابقة. تفترض الدراسة الحالية الفروض الآتية:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها والمرونة النفسية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب القسم العلمي ومتوسط درجات طلاب القسم الأدبي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

٥- يوجد أثر دال إحصائية لكل من متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على أبعاد الشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة :

أولاً : عينة الدراسة :

اشتملت العينة في صورتها الأولى على (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي العام بمحافظة المنيا ، حيث تم التطبيق على الطلاب بصورة فردية داخل حجرة الأخصائي النفسي ، وتم استبعاد أوراق الإجابة الناقصة أو التي لمس فيها الباحث عدم الجدية التامة في الإجابة على بنود المقاييس ، أسفر ذلك على استبعاد عدد (١٤) حالة، وبذلك بلغ العدد النهائي لأفراد عينة البحث (١٨٦) طالباً وطالبة بواقع (٨٩) طالباً و(٩٧) طالبة ، بمتوسط عمري زمني قدره (١٧,٣٥) سنة ، وانحراف معياري قدره (٠,٨٨) . وفيما يلي وصف للعينة.

جدول (١) يبين خصائص عينة الدراسة من حيث النوع والتخصص الدراسي

التخصص الدراسي	النوع		المجموع
	الذكور	الإناث	
العلمي	٤٠	٤٢	٨٢
الأدبي	٤٩	٥٥	١٠٤
المجموع	٨٩	٩٧	١٨٦

١- مقياس الشفقة بالذات: إعداد نيف (Neff,2003a)

ترجمة وتعريب وتقنين محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٣)

اعتمدت النسخة العربية لمقياس الشفقة بالذات على النسخة الأصلية المعدة باللغة الإنجليزية من قبل نيف (Neff,2003a) في جامعة ساوث ويسترن الأمريكية التي نشرت عنه لأول مرة في دراستها" تطور وصدق اختبار لمقياس الشفقة بالذات"، وقد قام محمد السيد عبد الرحمن، رياض نايل، علي سعيد، فتحى عبد الرحمن (٢٠١٣)، بترجمة وتقنين المقياس على البيئة العربية والسعودية، وتكونت عبارات المقياس في صورته الأولية من (٧١) عبارة تم إخضاعها للعديد من المعالجات الإحصائية لبلورته والتحقق من صدقه وثباته، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (٣٩١) طالباً وطالبة. واستخدمت نيف مجموعة من المقاييس كمحكيات صدق خارجية مثل: الذكاء الانفعالي، الرضا عن الحياة، التواصل الإجتماعي والكمالية، وأسفرت نتائج الاتساق الداخلي والتحليل العاملي لبينود المقياس عن تصفية بنوده إلى (٢٦) عبارة موزعة على ثلاثة عوامل قطبية تتضمن ستة أبعاد فرعية هي:

١- اللطف بالذات Self-Kindness في مقابل الحكم الذاتي Self-Judgment ويشتمل هذا البعد (١٠) بنود.

٢- الإنسانية المشتركة Common Humanity في مقابل العزلية Isolation ويشتمل هذا البعد (٨) بنود.

٣- اليقظة العقلية Mindfulness في مقابل التوحد المفرط مع الذات Self-identification ويشتمل هذا البعد (٨) بنود.

وقد تم وضع بدائل للإجابة تراوحت من (١-٣) لا تنطبق تماماً وتحصل على درجة واحدة، تنطبق بدرجة متوسطة وتحصل على درجتين، تنطبق تماماً وتحصل على ثلاث درجات. والعكس في المقاييس السلبية (الحكم على الذات، العزلة، الإفراط في التحديد)، والدرجة المرتفعة تشير إلى قدر مرتفع من الشفقة بالذات، والدرجة المنخفضة تشير إلى قدر منخفض من الشفقة بالذات.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس:

قامت نيف بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق المقياس وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٨٨، في اللطف بالذات، ٨٨، في الحكم الذاتي، ٨٠، في الإنسانية المشتركة، ٨٥، في العزلة، ٨٥، في اليقظة العقلية، ٨٨، التوحد المفرط مع الذات، ٩٣، في الدرجة الكلية للمقياس.

وفي الدراسة الحالية تم التحقق ثبات المقياس عن طريق قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٥٠٠) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة، باستخدام معامل ثبات ألفا الذي بلغت قيمته (٠,٧٩)، ومعامل الثبات بالإعادة من خلال إعادة تطبيق المقياس على ذات العينة بعد خمسة عشر يوماً، وبلغت قيمته (٠,٧٨) وهي قيم مقبولة لغايات الدراسة الحالية، كما في الجدول (٢).

جدول (٢) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

المعامل ثبات إعادة الاختبار	معامل ثبات ألفا كرونباخ	البُعد
٠,٧٤	٠,٧٦	اللطف بالذات
٠,٦٣	٠,٦٥	الحكم الذاتي
٠,٧٥	٠,٧٤	الإنسانية المشتركة
٠,٧٤	٠,٧٢	العزلة
٠,٧٦	٠,٧٨	اليقظة العقلية
٠,٧٦٧	٠,٦٦	التوحد المفرط مع الذات
٠,٧٨	٠,٧٩	الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

ب- صدق المقياس:

خضع المقياس لدراستين للتحقق من صدقه وثباته ففي الدراسة الأولى تم اختيار عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم ٣٩١ طالبًا منهم ١٦٦ ذكور، ٢٢٥ من الإناث بمتوسط عمري ٢٠,٩١ سنة، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات المكون من ٧١ عبارة والتي تم تجميعها أثناء الدراسة الاستطلاعية، وكشفت نتائج التحليل العاملي عن ستة عوامل هي: اللطف بالذات وتشبع عليه العبارات التالية: ٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦، الحكم على الذات وتشبع عليه العبارات التالية:

١، ٨، ١١، ١٦، ٢١، الإنسانية المشتركة وتشبع عليه العبارات التالية: ٣، ٧، ١٠، ١٥، العزلة وتشبع عليه العبارات التالية: ٤، ١٣، ١٨، ٢٥، اليقظة العقلية وتشبع عليه العبارات التالية: ٩، ١٤، ١٧، ٢٢، التوحد المفرط مع الذات وتشبع عليه العبارات التالية: ٢، ٦، ٢٠، ٢٤. كما تم حساب الصدق عن طريق حساب الارتباطات بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس نقد الذات إعداد بلات وآخرون Blatt et al وبلغ معامل الارتباط ٠,٦٥، كما تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الفرعية بعضها البعض فتراوحت بين ٠,٦٤، ٠,٩١، (Neff,2003a:227-235).

أما الدراسة الثانية فقد أجريت على عينة مكونة من ٢٣٢ طالبًا منهم ٨٧ ذكور، ١٤٥ إناث وأكملت النتائج على وجود نفس العوامل الستة للمقياس، ووجود ارتباط إيجابي مع مقياس تقدير الذات بلغ ٠,٥٩، وارتباط سلبي مع كل من مقياس سمة القلق ٠,٦٦، ومقياس الاكتئاب ٠,٥٥.

(Neff,2003a:236-242)

وفي البحث الحالي تم التحقق من صدق المقياس عن طريق معامل ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس وأيضاً معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي، وكذلك معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس وذلك كما يلي:

جدول (٣) يبين معامل ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

المقياس	معامل الارتباط
اللطف بالذات	٠,٨٨
الحكم الذاتي	٠,٦٤
الإنسانية المشتركة	٠,٧٢
العزلة	٠,٦٥
اليقظة العقلية	٠,٧٦
التوحد المفرط مع الذات	٠,٥٥

وقد جاءت جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وفيما يخص الارتباط بين البند والدرجة الكلية للبعد فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٩٨، ٠,٧٤٢) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) أما فيما يخص الارتباط بين

البند والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣١٤)، (٠,٨٢٦)، وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

٢- مقياس المرونة النفسية : إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد مقياس المرونة النفسية بعد الاطلاع على التراث التربوي والدراسات السابقة مثل دراسة محمد سعد حامد (٢٠١٠)، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢)، جمعة فاروق حلمي (٢٠١٣)، محمد عصام أبو ندى (٢٠١٥)، عادل أحمد عز الدين، وأميرة محمد، حسام إسماعيل (٢٠١٦)، سالمة انصير ديهوم (٢٠١٦)، هالة خير سناري (٢٠١٧)، والأدبيات الخاصة بالبحث، وقد تمت صياغة (٣٥) عبارة في ضوء التعريف الإجرائي لمتغير المرونة النفسية موزعة على أربعة أبعاد وضعت على تدرج ثلاثي التقدير وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) بحيث يكون تقدير الدرجات لانتطبق تماماً (درجة واحدة)، تنطبق أحياناً (درجتين)، تنطبق تماماً (ثلاث درجات)، ثم قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس* وذلك للحكم على صلاحية المقياس سواء من حيث قياس ما يسعى لقياسه أو من حيث سلامة التعريفات ووضوح وصياغة العبارات وما إذا كانت تعبر عن كل بُعد من أبعاد المقياس ومدى ملائمة الأبعاد للمقياس، وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين على جميع عبارات وأبعاد المقياس ما بين ٨٠ - ١٠٠% وقد أسفرت هذه الخطوة عن حذف (٥) بنود لم يتفق عليهم المحكمين بالإضافة إلى تعديل بعض الألفاظ والعبارات وذلك بعد أن تم الأخذ في الاعتبار جميع الملاحظات العامة للمقياس، وأصبح عدد البنود المكونة للمقياس بعد المراجعة (٣٠) عبارة تقيس المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

* يتوجه الباحث بالشكر إلى أ.د. أحمد عيد الفتاح عياد، أ.د. السيد كمال السيد ريشة، أ.د. مصطفى أبو المجد محمد، أ.د. عبد المتعم أحمد دردير، أ.د. محمد سمير عبد الفتاح.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس:-

قام الباحث بحساب ثبات المقياس في صورته النهائية بعد التعديل باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٤) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية

التجزئة النصفية	معامل ثبات ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس
٠,٧٥٤	٠,٦٢٢	المساندة الاجتماعية
٠,٧٤٢	٠,٧٣٤	الدافعية للإنجاز
٠,٧١٤	٠,٦٩٦	التكيف
٠,٧٦٦	٠,٧٣٨	البنية القيمية والدينية
٠,٨٤٨	٠,٨٢٤	الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا بلغت قيمته (٠,٨٢٤)، وبالتجزئة النصفية بلغت قيمته (٠,٨٤٨) وهي قيم مقبولة لغايات الدراسة الحالية.

ب- صدق المقياس :

بالإضافة إلى صدق المحكمين، قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين:

١- الصدق العامل:

تم فحص البنية العاملية لمقياس المرونة النفسية بواسطة الحزمة الإحصائية "SPSS". واستخدمت طريقة تحليل المكونات الأساسية لاستخلاص العوامل، وتم استخدام "محك كايزر" في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث يتم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح، وحذف البنود التي لم يصل تشعبها على أي عامل إلى المستوى المقبول، وحذف البنود التي لم يصل تشعبها على أي عامل إلى المستوى المقبول أكبر من ٣,٠، والإبقاء على البنود التي تشعبت على أكثر من عامل في العامل الأعلى تشعباً، وحذف العوامل التي لم يصل عدد البنود التي تشعبت عليها إلى ثلاثة بنود، ثم

تم التدوير بطريقة التدوير المتعمد، وأسفرت نتائج التحليل العائلي لعبارات المقياس عن وجود أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفسرت هذه العوامل (٣٠,٩٧١ %) من نسبة التباين الكلي، وقد تم تسمية هذه العوامل كما يلي:

العامل الأول: المساندة الاجتماعية:

وبفحص البنود التي يتكون منها هذا العامل وجد أنها تشير إلى مستويات وأنواع الدعم الحسي والمعنوي والمادي الذي يحصل عليه المراهق، ويعطيه القوة والدفع إلى الأمام عندما يتعرض للمواقف الصعبة أو الضاغطة في حياته الأسرية أو المدرسية أو الاجتماعية، لذا يمكن تسمية هذا العامل " المساندة الاجتماعية " وقد استوعب هذا العامل (٨,٦٣٤) من التباين الكلي وجذر كامن (٧,٢٢٠)، وتشبع عليه تسعة بنود، وتتراوح درجة التشبعات على هذا العامل بين (٠,٣٨٦، ٠,٨٥٦)، ويعرض الجدول رقم (٥) لهذه البنود حسب ترتيب تشبعها.

جدول (٥) يبين تشبعات البنود على العامل الأول

رقم البند	العبرة	التشبع
٩	تعطيني أسرتي الاهتمام الكامل ويجعلوني أشعر باهتمامهم.	٠,٨٥٦
١٣	أجد أسرتي وأصدقائي بجوارى فى أوقات الشدائد.	٠,٨٢٤
١	تساعدنى أسرتى على اتخاذ قرارات صحيحة.	٠,٧٨٥
٢٩	لدى صديق حميم أتحدث معه عن أسرارى وأشكوله همومى.	٠,٧٥٢
٥	أجد أسرتى حولى وقت الضيق تنصحنى وتدعمنى نفسياً.	٠,٦٢٥
١٧	عندما أتعرض لأزمات مالية أجد من يقرضنى من أصدقائى.	٠,٥٣٨
٢٧	يساعدنى أحد أفراد أسرتى فى إيجاد حلول للمشكلات.	٠,٥٢٢
٢٤	عندما أكون فى موقف شدة يزورنى معظم أقربى وأصدقائى.	٠,٤١٥
٢١	أجد من يشعر بالامى وأحزانى.	٠,٣٨٦
	الجذر الكامن	٧,٢٢٠
	نسبة التباين	٨,٦٣٤

العامل الثاني: دافعية الإنجاز:

وبفحص البنود التي يتكون منها هذا العامل وجد أنها تشير إلى السعي الدائم للتفوق، وتنظيم الوقت والجهد، ووضع أهداف للمستقبل، زيادة الحماس والنشاط عند مواجهة التحديات، عدم الاستسلام، إتمام الواجبات، عمل أشياء ناجحة ومتميزة، لذا يمكن تسمية هذا العامل "دافعية الإنجاز" وقد استوعب هذا العامل (٨،٤٨٥) من التباين الكلي وجذر كامن (٣،٠٤٢)، وتشبع عليه تسعة بنود، وتتراوح درجة التشبعات على هذا العامل بين (٠،٤٢٨، ٠،٨١٢)، ويعرض الجدول رقم (٦) لهذه البنود حسب ترتيب تشبعها.

جدول (٦) يبين تشبعات البنود على العامل الثاني

رقم البند	العبرة	التشبع
٦	اسعى دائماً إلى التفوق..	٠،٨١٢
٢٨	لا يهدأ لى بال حتى أتم ما بين يدي من واجبات.	٠،٧٨١
٢	أنظم وقتي وجهدي لتحقيق أهدافي.	٠،٧٦٤
١٠	أضع أهدافاً لكل ما أريد إنجازه مستقبلاً.	٠،٧٢٢
١٨	اهتم كثيراً بأن يخرج عملي في أحسن صورة.	٠،٦٤٣
٣٠	لا أحب أن أستسلم أبداً مهما بدا العمل صعباً.	٠،٦١٢
١٤	أحرص على تحمل مسؤوليتي الدراسية.	٠،٥٢٠
٢٥	أشعر أن بإمكانني أن أعمل أشياء ناجحة ومتميزة.	٠،٤٥١
٢٢	يزداد حماسي ونشاطي عندما أشعر أنني أواجه التحديات.	٠،٤٢٨
	الجذر الكامن	٣،٠٤٢
	نسبة التباين	٨،٤٨٥

العامل الثالث: التكيف

وبفحص البنود التي يتكون منها هذا العامل وجد أنها تشير إلى علاقة الطالب بزملائه وأساتذته، التمتع بعلاقة طيبة مع الأسرة، تقدير المدرسين، توفير الأسرة الجو المناسب، لذا يمكن تسمية هذا العامل "التكيف" وقد استوعب هذا العامل (٧،١٨٢) من التباين الكلي وجذر كامن (٢،٤٨١)، وتشبع عليه خمسة بنود، وتتراوح درجة التشبعات على هذا العامل بين (٠،٤٤٧، ٠،٧٢٢)، ويعرض الجدول رقم (٧) لهذه البنود حسب ترتيب تشبعها.

جدول (٧) يبين تشبعات البنود على العامل الثالث

رقم البند	العبارة	التشبع
١١	علاقتى بزملائي وأساتذتي في المدرسة جيدة.	٠,٧٢٢
٣	أشعر براحة ومتعة عندما أكون مع أصدقائي في المدرسة.	٠,٦٤٨
٧	أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أسرتي.	٠,٥٩٨
١٩	تقدير المدرسين لأدائي يشعرني بالراحة.	٠,٤٧٠
١٥	أسرتي توفر لي الجو المناسب للمذاكرة.	٠,٤٤٧
	الجذر الكامن	٢,٤٨١
	نسبة التباين	٧,١٨٢

العامل الرابع: البنية القيمية والدينية

وبفحص البنود التي يتكون منها هذا العامل وجد أنها تشير إلى البنية القيمية والدينية المميزة للشخص التي من المفترض أن يتسم بها المراهق ذوى المرونة النفسية وأهمها الالتزام بقيم المجتمع، والثقة بالله فى الوقوف بجوار الطالب، عدم التنازل عن القيم، الالتزام الدينى والقرب من الله يساعده على مواجهة الضغوط، لينظر إلى الجانب المضى من الأشياء، التعامل مع من يخالف الفكر والرأى، لذا يمكن تسمية هذا العامل " البنية القيمية والدينية " وقد استوعب هذا العامل (٦,٦٧٠) من التباين الكلى وجذر كامن (٢,٠٥٧)، وتشبع عليه سبعة بنود، وتتراوح درجة التشبعات على هذا العامل بين (٠,٣٧٢، ٠,٧٦٨)، ويعرض الجدول رقم (٨) لهذه البنود حسب ترتيب تشبعها.

جدول (٨) يبين تشبعات البنود على العامل الرابع

رقم البند	العبارة	التشبع
١٢	دائماً عندى ثقة وإيمان بان الله سيقف بجوارى عندما اكون فى محنة.	٠,٧٦٨
٤	لدى هدف مفعم بالمعنى اعيش من اجله.	٠,٧٤٢
٢٠	استطيع التعامل مع اصدقائى الذين يختلفون معى فى الفكر والرأى والاعتقاد.	٠,٦٤٦
٨	دائماً انظر للجانب المضى فى اى موقف صعب.	٠,٥٦٥
٢٦	لا يمكن ان انتازل عن قيمى التى اؤمن بها.	٠,٥٤١
٢٣	اشعر ان قربى من الله والتزامى الدينى سيعيننى على مواجهة الضغوط.	٠,٤٣٤
١٦	اصبح الالتزام بقيم المجتمع شئ ضرورى.	٠,٣٧٢
	الجذر الكامن	٢,٠٥٧
	نسبة التباين	٦,٦٧٠

٢- صدق المحك :

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك حيث قام بإيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس المرونة النفسية الحالي في صورته النهائية بعد التعديل ومقياس المرونة النفسية إعداد يحيى عمر شعبان (٢٠١٢) ، وهو مقياس ثبت ثباته وصدقه في العديد من الدراسات العربية ، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين ٠,٨٣٧ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

٣- قائمة العوامل الخمس الكبرى لشخصية:

أعددها كوستا وماكري (Costa&McCrae,1992) وقام بتعريبها بدر الأنصاري (٢٠٠٢) ، تعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس الأبعاد الأساسية للشخصية بواسطة مجموعة من البنود (٦٠) بنداً تم استخراجها عن طريق التحليل العاملي لعدد كبير من بنود مشتقة من العديد من اختبارات الشخصية موزعة على خمسة مقاييس فرعية وهي: العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير(بدر الأنصاري ،٢٠٠٢: ٧١٠).

ويضم كل مقياس فرعي ١٢ عبارة يجب عن كل منها باختيار بديل من بدائل خمسة هي: موافق جداً (٥ درجات)، موافق (٤ درجات)، محايد (٣ درجات)، غير موافق (درجتان) ، غير موافق على الإطلاق (درجة واحدة) ، وذلك في الفقرات الإيجابية ، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في الفقرات السلبية، والجدول التالي يبين توزيع فقرات المقياس على العوامل الخمسة.

جدول (٩) يبين توزيع الفقرات على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

العامل	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
العصابية	٥٩ ١١-٢١-٢٦-٣٦-٤١-٥١	٤٦-٣١-١٦-١
الانبساطية	٥٢-٤٧-٣٧-٣٢-٢٢-١٧-٧-٢	٥٧-٤٢-٢٧-١٢
الانفتاح على الخبرة	٥٨-٥٣-٤٣-٢٨-١٣	٤٨-٣٨-٣٢-٢٢-١٨-٨-٣
المقبولية	٤٩-٣٤-١٩-٤	٥٤-٤٤-٣٩-٢٩-٢٤-١٤-٩ ٥٩
يقظة الضمير	٦٠ ١٠-٢٠-٢٥-٣٥-٤٠-٥٠	٥٥-٤٥-٣٠-١٥

الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

أ- ثبات القائمة:

قام الباحث في البحث الحالي بحساب معامل ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النفسية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٠) يوضح قيم معاملات ثبات قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

أبعاد القائمة	معامل ثبات - ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
العصابية	٠,٨٠٦	٠,٨٢٤
الانبساطية	٠,٧٣٨	٠,٧٦٢
الانفتاح على الخبرة	٠,٦١٨	٠,٦٣٨
المقبولية	٠,٧٩٤	٠,٨٠٨
يقظة الضمير	٠,٨٣٢	٠,٨٦٦

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات القائمة باستخدام معامل ثبات ألفا تراوحت قيمته بين (٠,٦١٨، ٠,٨٣٢)، وبالتجزئة النصفية بلغت قيمته (٠,٦٣٨، ٠,٨٦٦) وجميعها تعتبر معاملات ثبات جيدة ومناسبة لأغراض لبحث الحالي.

ب- صدق القائمة:

قام الباحث بالتحقق من صدق القائمة في البحث الحالي عن طريق الاتساق الداخلي وذلك من خلال إيجاد معامل ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس وأيضاً معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي، وكذلك معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس وذلك كما يلي:

جدول (١١) يبين معامل ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

معامل الارتباط	العوامل
٠,٧٣	العصابية
٠,٧٩	الانبساطية
٠,٧٤	الانفتاح على الخبرة
٠,٨١	المقبولية
٠,٦٨	يقظة الضمير

وقد جاءت جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للعامل والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وفيما يخص الارتباط بين البند والدرجة الكلية للعامل فقد جاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث انحصرت بين (٠,٤٣٢، ٠,٦٥٢). أما فيما يخص الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٩٩، ٠,٦٧٦) وهي جميعاً دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

كما قام الباحث بحساب ارتباط العوامل الخمس مع بعضها البعض وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٢) يبين معاملات الارتباط بين العوامل الخمسة

العوامل	العصابية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير
العصابية	١,٠٠				
الانبساطية	٠,٣٨٦	١,٠٠			
الانفتاح على الخبرة	٠,٤٩٤	٠,٤٨٨	١,٠٠		
المقبولية	٠,٦٠٢	٠,٣٨٢	٠,٣٩٨	١,٠٠	
يقظة الضمير	٠,٤٢٢	٠,٣٩٣	٠,٣٧٤	٠,٣٩٢	١,٠٠

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين سمات الشخصية الإيجابية (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير)، ووجود ارتباط سالب بين هذه الأبعاد والعصابية، مما يشير إلى تمتع القائمة لدرجة جيدة من الصدق.

ثالثاً : النتائج ومناقشتها

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، ويعرض الجدول رقم (١٣) نتائج معاملات الارتباط.

جدول رقم (١٣) يوضح معامل الارتباط بين الشفقة بالذات وأبعاده والمرونة النفسية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا

الدرجة الكلية	البنية القيمة والدينية	التكيف	الدافعية للإنجاز	المساندة الاجتماعية	أبعاد المرونة النفسية أبعاد الشفقة بالذات
*٠,١٢٧	*٠,١٢٢	٠,٠٩٨	**٠,١٥٨	٠,٠٩٤	اللطيف بالذات
*٠,١٢٤	٠,٠٤٢	*٠,١٣٨	**٠,١٨٢	٠,٠٧٦	الحكم الذاتي
٠,٠٩٦	٠,٠٩٨	٠,٠٧٩	٠,٠٩٨	٠,٠٤٧	الإنسانية المشتركة
٠,٠٢٨	٠,٠٣٦	٠,٠٣٧	٠,٠١٤	٠,٠٥٤	العزلة
*٠,١٢٤	٠,٠٧٩	٠,٠٥٨	**٠,١٥٦	٠,٠٩٢	اليقظة العقلية
٠,٠٧٦	٠,٠٣٧	٠,٠١٨	٠,٠٤٧	٠,١٠٤	التوحد المفرط مع الذات
*٠,١٢٨	٠,٠٨٧	*٠,١٣٤	**٠,١٧٩	٠,٠٣٦	الدرجة الكلية

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بُعد المساندة الاجتماعية وجميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجة الكلية. ويمكن تفسير ذلك بأن طالب المرحلة الثانوية عندما يتعرض لمشكلات وعواصف وأزمات ، قد يرى أن المساندة التي يتلقاها من أسرته وأصدقائه لمواجهة هذه المشكلات غير كافية ، كما أنه يرى أن مؤسسات المجتمع لا تمده بالعطاء الكافي، مما يشعره بأن هذه الأزمات التي يتعرض لها لصيقة به فقط. أيضاً قد يتعرض الطالب لأزمات مالية صعبة ولا يحصل إلا على القدر القليل من أصدقائه وأسرته ، وفي هذه الظروف الصعبة يجد نفسه لا يتنازل ما يرغبه ويتوقعه من الآخرين، لذا فقد يعامل نفسه على نحو غير مقبول أو أنه قد يفضل وينعزل بعيداً عن الآخرين.

كما أظهرت النتائج أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد دافعية الإنجاز وكل من اللطف بالذات، والحكم الذاتي، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، في حين لا يوجد ارتباط بين دافعية الإنجاز وكل من الإنسانية المشتركة، العزلة، التوحد المفرط مع الذات. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطالب المتمتع بدافعية الإنجاز يحنو على ذاته ويشفق عليها عندما تواجهه المشكلات والأزمات، ولا يحكم على ذاته بالقسوة، ولديه وعى بأفكاره ولا يطنخم الأشياء، بل يضع الأشياء في حجمها الطبيعي، وهو متصل بالآخرين، كما أن الطالب المتفوق الواثق في إمكانياته وقدراته والذي يسعى وراء تحقيق النجاح وإنجاز أهدافه وتوقعاته هو ذلك الطالب الشفوق بذاته الذي يحافظ على اتزانه الوجداني في المواقف الضاغطة، وهو ذلك الطالب الذي يحب ذاته ولا يقسو عليها، ولا يقلل من قيمته في الحياة، ويتحمل ويتسامح مع ذاته، والذي مهما تعرض للمشكلات والأزمات فهو متحلّي بالصبر ورحيماً بذاته ومتعاطفاً معها، ولديه سلام ودفء ووداعة، كما أنه منفتح ومحب للاستطلاع، ومراقب جيد للأفكار ويصفها على نحو جيد. وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة برييس وشين (Breines & Chen, 2012) التي توصلت إلى أن الشفقة بالذات ككل تمثل غفلية مشحونة بالانفعالات الإيجابية لصد المشاعر السلبية للذات ومساعدة الأفراد في إدراك أن هذه المشاعر لا تحدد حياتهم. أما عن عدم وجود علاقة بين دافعية الإنجاز وكل من الإنسانية المشتركة والعزلة والإفراط في التحديد فيمكن تفسير ذلك بأن الطالب المتمتع بدافعية الإنجاز لا يحصل على كل ما يريد، ولا يتمتع على الدوام بهذا الإنجاز في بعض المواقف الصعبة التي يواجهها، فقد يرى أن هذه الضغوط الشديدة ليست قاسم مشترك مع الآخرين وأنها لصيقة به فقط، وفي هذه الحالة قد يشعر بأن الآخرين الذين لم يمروا بهذه الخبرة المؤلمة هم أسعد حظاً منه، وقد تنفصل مشاعره عن الآخرين عندما تنتابه حالات من الضغوط الشديدة والتي يجد صعوبة في التوافق الكلي معها.

أيضاً أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد التكيف وكل من الحكم الذاتي، الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، ويمكن تفسير ذلك بأن طالب المرحلة الثانوية القادر على التكيف مع المتغيرات الحياتية ويشعر بالتوافق النفسي والاجتماعي، والقادر على التفكير الإيجابي والرؤية المستنيرة، هو الذي لا يقسو على ذاته ولا يقلل من قيمة ذاته، أما عن عدم وجود ارتباط بين بُعد التكيف وكل من اللطف بالذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط مع الذات. فيمكن تفسير ذلك بأن الضغوط النفسية والمواقف الصعبة التي قد يتعرض لها طالب المرحلة الثانوية والتي يصعب

التكيف معها بدرجة جيدة، تجعل من الصعب عليه إعطاء نظرة متوازنة لهذه المواقف العصبية، ويضخم بعض الأمور، لذلك لا يشفق الطالب على ذاته، ممّا يجعله ينفصل عن الآخرين مندمجاً مع أزماته.

كما بينت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد البنية القيمية والدينية واللطف بالذات، ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب في الصعيد يتمسك بالقيم والعادات والتقاليد الأخلاقية والمبادئ وهو متدين وثقته في الله دائماً كبيرة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى أن يكون الطالب رحيماً بذاته ويعاملها بشفقة، أما عن عدم وجود ارتباط بين بُعد البنية القيمية والدينية وكل من الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط مع الذات والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات، فيمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطالب قد يضعف في الأوقات الصعبة فلا ينجز كل أهدافه، وأنه ليس بالضرورة في كل المواقف الصعبة التي يتعرض لها الطالب تمتد له يد المساعدة، فيختل اتزانها، ويضخم الأفكار المؤلمة بدلاً من الوعي بها وتقبلها، أو يري أنه الوحيد الذي يلاقى هذه الصعوبات، وقد يشعر بالعزلة، وأن الآخرين يحسمون هذه الصعوبات بطريقة أفضل منه ولهذا فقد يقسو على نفسه في هذه الأوضاع العصبية.

وأخيراً أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكل من اللطف بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات. وعدم وجود ارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وكل من الإنسانية المشتركة، العزلة، والتوحد المفرط مع الذات. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطالب المتمتع بالمرونة النفسية هو شخص قادر على التغلب على العقبات الحياتية، يعالج مشكلاته بحكمة واقتدار، واثقاً من عون الله له، كما أنه لا يرفض المساعدة واثقاً بأن من حوله لن يتخلوا عنه في وقت الأزمات متمسكاً بكل القيم والمبادئ التي نشأ في كنفها، محباً للآخرين غير منعزل عنهم، محباً للمعرفة ومفتوح على الآخرين يضع الأمور في نصابها ويزنها بحكمة واقتدار بعيداً عن عواطفه السلبية، لا يقف عند مشكلاته بل يعبرها إلى أفاق جديدة، مثابر في تحقيق أهدافه، غير منشغل بأهداف غير واقعية، يعالج الأمور ببراعة وحكمة، وهو في الوقت ذاته متكيف مع الواقع، يعلم أن الأشياء مقيرة، مهما تراكمت عليها الأزمات فإنه متمكناً من حلها، هو ذاته الشفوق بنفسه المحب لها والمقدر لشأنها، والمتعامل معها بلطف ودفء شديدين، كما أنه لا يقسو عليها ولا يحملها أكثر مما تطيق، يشعر أن الأمل مشترك عام، وأنها جانب من الطبيعة البشرية، وعليه أن يتعامل معها.

وبصفة عامة تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (Campbell, Laura, Cohen, Sharon, Stein, 2006; Ying, 2009; Grace, 2010; Neff & McGehee, 2010; Wilson, 2011; Watson, 2014; Kurilova, 2013; Pidgeon & Keye, 2011) التي كشفت عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات. وانفردت دراسة كوريلوفا (Kurilova, 2013) بتحديد القدرة التفسيرية للشفقة بالذات في المرونة النفسية، بينما تختلف جزئياً مع نتائج دراسة كل من (Crocker & Canevello, 2008; Neff, Kristin & McGehee, 2010; Akin & Kayis, 2011) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال بين المساندة الاجتماعية والشفقة بالذات.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، ويعرض الجدول رقم (١٤) نتائج معاملات الارتباط.

جدول رقم (١٤) يوضح معامل الارتباط بين الشفقة بالذات وأبعاده والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بأبعادها لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا

العوامل الخمسة الكبرى للشخصية	العصابية	الانبساطية	الانفتاح على الخبرة	المقبولية	يقظة الضمير	الدرجة الكلية
اللطف بالذات	٠,٤٨٧	٠,٤٦٤	٠,٧٦٦	٠,٦٨٢	٠,٣٨٢	٠,٤٩٣
الحكم الذاتي	٠,٥٤٢	٠,٣٩٨	٠,٣٦٨	٠,٦٤٤	٠,٥٩٩	٠,٣٤٢
الإنسانية المشتركة	٠,٤٦٤	٠,٦٧٣	٠,٦٨٢	٠,٥٥٩	٠,٣٧٦	٠,٤٤٦
العزلة	٠,٦٥٨	٠,٣٨٨	٠,٥٤٦	٠,٣٨٣	٠,٣٤٢	٠,٣٨٤
اليقظة العقلية	٠,٣٨٦	٠,٥٩٦	٠,٦٦٣	٠,٤٦٢	٠,٤٣٧	٠,٦٧٣
التوحد المفرط مع الذات	٠,٧٦٣	٠,٤٤٦	٠,٥٦٦	٠,٤٣٨	٠,٥٤٨	٠,٤٨٩
الدرجة الكلية	-	-	-	-	-	٠,٥٩٦

يتضح من جدول (١٤) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات الإيجابية المتمثلة في " اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية " وبعض أبعاد مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الإيجابية المتمثلة في "لانبساطية ، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير" ، كما يتضح وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى

دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات السلبية المتمثلة في " الحكم الذاتي، العزلة، التوحد المفرط مع الذات " وبعْد العصائية؛ بينما وجد ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الشفقة بالذات الإيجابية المتمثلة في " اللطف بالذات، الإنسانية العامة، اليقظة العقلية" وبعْد العصائية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطالب الشفوق بذاته لديه القدرة على التصالح مع ذاته في المواقف الصعبة التي يمر بها، كما يتمتع بسمة يقظة الضمير والانفتاح على الخبرة، فهو شخص قادر على مساعدة نفسه والآخرين، ويميل إلى التنظيم والثقة بنفسه وال ضبط الذاتي، والتفكير بعقلانية وواقعية في مواقف الإحباط أو الفشل التي يمر بها، ويميل إلى إخضاع حاجاته الشخصية إلى حاجات الجماعة، وقبول النماذج المعيارية للجماعة أكثر من إصراره على النماذج المعيارية الشخصية، والتحرك المتوازن بين أهدافه، فهو أقل عرضة للقلق والتوتر ولديه مرونة نفسية عالية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نيفث وكيركباتريك وزوودي (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية الإيجابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع العصائية.

كما تتفق مع نتائج دراسة باولتي ومالك فيرسون (Pauley & McPherson, 2010) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دال بين الشفقة بالذات وكل من المقبولية الاجتماعية، والانفتاح على الخبرة، والضمير الحي، والانبساطية.

ويرى الباحث أن الطالب الذي يملك المهارات السلوكية والاجتماعية المناسبة والمفتوح على خبراته العقلية والانفعالية هو الذي يستطيع التعامل مع ذاته برأفة ولطف وانفتاح عقلي واضح، عندما يتعرض لخبرات الفشل أو الإحباط والألم، فعندما يدرك الطالب أن هذه الخبرة ليست خبرة خاصة بل عامة لدى معظم الناس، فإن هذا يساعده على النظر إلى ذاته نظرة إيجابية في مواقف الفشل والإحباط، وهذا ما أكدته نتائج دراسة ليري، تاتي، آدميس، وألن (Leary, Tate, Adams & Allen, 2007) والتي بينت أن الأشخاص الذين لديهم أتران نفسي يكونون أكثر شفقة بأنفسهم عندما يمرون بخبرات فشل أو أحداث حياة ضاغطة، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والشخصية المتوازنة نفسياً، ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب.

وتوصلت نتائج دراسة فيلتمان وروبينسون زاودي (Feltman, Robinson & Ode, 2009) إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية وكل من الانفتاح على الخبرة والمقبولية الاجتماعية والضمير الحي والانبساطية.

وأشار برينيس وشن (Breines & Chen, 2012) أن الشفقة بالذات تعزز الاعتقاد بأن العيوب الشخصية يمكن تغييرها، وأن الأفراد ذوي الشفقة بالذات لديهم القدرة لعمل التغييرات المناسبة وتجنب تكرار التعرض للمواقف الصعبة، كالدراسة مثلاً لتجنب تكرار الرسوب وتقوية جوانب الضعف لديهم التي سببت تعرضهم لمواقف تهديدية.

وبصفة عامة تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Neff, KirKpatric & Rude, 2007; Giluki, 2009; Feltman, Robinson & Ode, 2009; Zabelina & Robinson, 2010; Walker & Colosimo, 2011) والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد فروق ذاتة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ومتوسط درجات الطالبات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) T.test لدلالة الفروق بين المتوسطات ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٥) يعرض دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب ومتوسط درجات على أبعاد مقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	الطلاب ن = ٨٩		التالبات ن = ٩٧		أبعاد مقياس الشفقة بالذات
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٣,٥٩٦ -	٢,٨٧	١١,٩٨	٢,٣٦	١٠,٥٨	اللفظ بالذات
٠,٠١	٣,٧٠٩ -	٢,٢٤	٩,٧٢	٢,٣٣	٨,٤٧	الحكم الذاتي
٠,٠١	٤,٥٣٧ -	١,٣٩	٨,٨٤	١,٥٤	٧,٨٦	الإنسانية المشتركة
٠,٠١	٥,٩٠٧ -	١,٦٧	٨,٩٥	٢,٣٢	٧,٢٠	العزلة
٠,٠١	٤,١٨٠ -	١,٧٣	٧,٦٦	١,٥٣	٨,٦٧	اليقظة العقلية
٠,٠١	٤,٩٨٢ -	١,٨٢	٧,٧٥	١,٦٢	٦,٤٨	التوحد المفرط مع الذات
٠,٠١	٦,٩٨٦ -	٥,٥٧	٥٤,٩٠	٥,٣٦	٤٩,٢٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الطلاب والطالبات في جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية والفروق جميعها كانت لصالح الإناث، فيما عدا بُعد اليقظة العقلية فقط كان لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث أكثر شفقة ورأفة ولطف وتوازن إنفعالي وتصالح مع ذواتهن عندما يمررن بخبرات الفشل، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الأنثى فهي حساسة وعاطفية بحكم تركيبتها النفسية والاجتماعية، وتزخر بصفات الرومانسية والتواضع، كما أنها أكثر رقة ولطف وفطنة، وأكثر عطفًا وصدقًا في تعاملاتها مع الآخرين، كما أن عليها أن تتصرف بأقصى قدر من ضبط النفس، وهذا يجعلها محافظة على العادات والتقاليد. فالمجتمع في الصعيد يفرض قيوداً على الأنثى، فعندما تواجه مواقف الإحباط والفشل لا تستطيع التعامل معها بحكمة وحرية نتيجة للقيود والضوابط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع عليها، لذلك فهي تشعر بالانطواء والعزلة والتوحد المفرط مع الذات، ولوم الذات ونقدها، نتيجة للعوائق التي تفرضها العادات والتقاليد والتي تقف في طريقها للتعامل مع تلك المواقف المحبطة التي تتعرض لها، وبالرغم من هذا فهي تدرك أن كثيراً من الإناث لديهن مثل ما لديها من مشكلات، وأن مشكلتها ليست هي الوحيدة التي تعاني منها، لذلك فهي تملك إحساساً داخلياً بالاعتماد على نفسها، مما يجعلها أكثر شفقة بذاتها وتعاطفاً من الذكور.

أما عن انخفاض الشفقة بالذات لدى لذكور فقد يرجع ذلك إلى نظرة الأسرة والمجتمع وخاصة في الصعيد لدور الجنس، فالذكر له مكانة خاصة وتتوقع منه الأسرة القدرة على مواجهة المشكلات والظروف الصعبة، كما أن الأسرة تعطيه حرية أكثر من الأنثى في التصرف و مواجهة المواقف الصعبة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Beery, 2005; Bishop, 2007) ، التي أظهرت أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، بينما تختلف مع نتائج دراسة كل من (Neff, KirKpatric & Rude, 2007a) ، التي أظهرت أن الذكور أكثر شفقة (Neff, Kristin & McGehee, 2010)؛ ، التي توصلت إلى أن الإناث أكثر ممارسة لنقد ولوم ذواتهن، أي أقل شفقة بذواتهن موازنة بالذكور.

ونظراً لتباين النتائج التي تناولت الفروق بين الجنسين في الشفقة بالذات، يرى الباحث أن هذه النتيجة لم تجسم التباين في نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الجنسين في متغير الشفقة بالذات، حيث أكدت نتائج الدراسة الحالية على وجود فروق بين الجنسين في الشفقة بالذات وربما تعكس هذه النتيجة طبيعة الثقافة السائدة في الصعيد.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص الفرض الرابع على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب القسم العلمي ومتوسط درجات طلاب القسم الأدبي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب اختبار (ت) T.test لدلالة الفروق بين المتوسطات ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٦) يعرض دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي ومتوسط درجات طلاب القسم الأدبي على أبعاد مقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	القسم العلمي ن = ١٠٤		القسم الأدبي ن = ٨٢		أبعاد مقياس الشفقة بالذات
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٢,٧٨٢	٢,٨٣	١٠,٧٩	٢,١٢	١١,٨٤	اللطف بالذات
٠,٠١	٢,٨١٦ -	٢,٣٤	٩,٤٦	٢,٥٦	٨,٤٤	الحكم الذاتي
٠,٠١	١٢,٢٤٩	١,٥٨	٦,٩٧	١,٣٤	٩,٦٦	الإنسانية المشتركة
٠,٠١	٢,٦٤٨ -	١,٩٦	٧,٩٩	٢,١٨	٧,١٨	العزلة
٠,٠١	٢,٦٩٣	١,٦٤	٧,١٢	١,٧٢	٧,٧٩	اليقظة العقلية
٠,٠٥	٢,١٧٢ -	١,٩٦	٧,٨٩	١,٨٠	٧,٢٨	التوحد المفرط مع الذات
٠,٠١	٢,٧١٩	٥,٤٤	٥٠,١٥	٥,١٢	٥٢,٢٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١ ، ٠,٠٥) بين متوسطات طلاب القسم الأدبي بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي في جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات ودرجته الكلية ، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات طلاب القسم الأدبي ومتوسطات درجات طلاب القسم العلمي في أبعاد اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات لصالح طلاب القسم الأدبي، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة التخصص الأدبي وكذلك الطبيعة النفسية لطلاب القسم الأدبي والتي تتطلب منهم الانسجام مع الذات عند مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات في حياتهم اليومية، فطلاب القسم الأدبي لديهم القدرة على التركيز والتعامل مع أنفسهم بموضوعية عند مواجهة الشدائد ومواقف الإحباط، فهم يتسمون باللطف بالذات واليقظة العقلية ، ولديهم انفتاح على الذات والتصالح معها نتيجة لما اكتسبوه من خبرات دراسية ، وانخفاض مستوى طموحهم

وانخفاض الآثار السلبية لتلك المواقف على جيناتهم الدراسية، ولذلك فعند تعرضهم لمواقف وخبرات صادمة فإنهم يكونون أسرع من أقرانهم في التصالح مع ذواتهم وتجاوز الخبرات المؤلمة التي تواجههم. كما أن طلاب القسم الأدبي يتفاعلون إيجابياً مع المقررات الدراسية، ولديهم الخبرة الإيجابية على القيام بأدوارهم كطلاب، كما أن علاقاتهم مستقرة مع أقرانهم ومعلميهم، وهم يتميزون بالمرونة النفسية المرتفعة في إدارتهم لبيئتهم المدرسية.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات طلاب القسم الأدبي ومتوسطات درجات طلاب القسم العلمي في بُعدى الحكم الذاتي، والعزلة، وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في بُعد التوحد المفرط مع الذات لصالح طلاب القسم العلمي، ويمكن تفسير هذه النتائج بأن طلاب القسم العلمي لديهم دائماً طموحات وأهداف عالية في مجال تخصصهم، ولديهم رغبة كبيرة في المنافسة والتحدى مع أنفسهم للوصول إلى أهدافهم مهما كلفهم ذلك من عدم اهتمام بالذات، كما أن لديهم مستويات عالية من المعايير الشخصية والاجتماعية لتحقيق أهدافهم، فهم لا يستسلمون أبداً. وهذا قد يفقدهم أحياناً التعامل الحسن مع أنفسهم عند تعرضهم لضغوط دراسية ومشكلات حياتية.

ويرى الباحث أن طلاب القسم العلمي يسعون دائماً لتحقيق مستويات عالية من الإنجاز في المقررات التي يدرسونها وتحقيق التفوق، ويحققون مستويات متقدمة من التكيف مع المواقف الضاغطة، ويظهرون براعة في مواجهتها. فلا تعصف بهم التوترات، ويجتازون المواقف السلبية إلى رحابات التقدم العلمي، فهم دائماً منشغلون بتحقيق أمانيتهم وتطلعاتهم التي تزيد دافعتهم للإنجاز، ولذلك فهم يسعون جاهدين لإبراز قدراتهم المتفوقة في التمكن من النجاح، وتحقيق مستويات طموحاتهم المرتفعة، وكل نجاحات يحققوها تزودهم بالثقة في مواجهة التحديات، كما تزودهم بالمبادرة في حل المشكلات بطريقة إبداعية، وتمكنهم من معالجة الأفكار بطريقة موضوعية، ولذلك فإنهم عندما يواجهون مشكلات وإحباطات يسعون إلى تجاوزها بإصرار للوصول إلى تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم العلمية والاجتماعية.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :

ينص الفرض الخامس على أنه: " يوجد أثر دال إحصائياً لكل من متغيري النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على أبعاد الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب تحليل التباين التثاني ذى التصميم ٢×٢ ، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١٦) يعرض تحليل التباين لدرجات الشفقة بالذات حسب النوع والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
النوع (أ)	٢٦٨,٧٩	١	٢٦٨,٧٩	٨,٢٢	٠,٠٠١
التخصص (ب)	٢٤٩,٦٧	١	٢٤٩,٦٧	٧,٦٤	٠,٠٠١
تفاعل (أ × ب)	١٠٢٨,٦٤	٣	٣٤٢,٨٨	١٠,٤٩	٠,٠٠١
الخطأ	٥٨٨٢,٤٠	١٨٠	٣٢,٦٨		
المجموع	٧٤٢٩,٥٠	١٨٥			

يتضح من جدول (١٦) أنه يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لمتغير الجنس (ذكور وإناث) في الشفقة بالذات، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لمتغير التخصص الدراسي (أدبي وعلمي) في الشفقة بالذات، وأيضاً وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١) لتفاعل متغيري الجنس والتخصص الدراسي في الشفقة بالذات، وتدل هذه النتيجة على أن كلا من الجنس والتخصص الدراسي يؤديان دوراً مهماً في الشفقة بالذات، ولذلك يبدو أن الدافع إلى تحقيق الصحة النفسية للفرد ومحاولاته المستمرة لتعزيز قدراته الذاتية في مواجهة المشكلات والأزمات التي تواجهه انطلاقاً من الاستبصار والتطابق بين الخبرة وذاته التي تتضمن فهم الفرد لنفسه في مواقف المعاناة بدلا من إصدار أحكام قاسية عليها ، والحنو على ذاته والفهم والدفء العاطفي نحو الذات بدلا من نقد ولوم الذات ، ورؤية الفرد لخبرته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلا من رؤيتها في سياق منعزل عليها يدركها على أنها تجربة فردية ، ويقظته العقلية في تناول المشكلة وأبعادها، وليس إنكارها أو تحريفها أو الهروب منها، والوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الحاضرة وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلا من الإفراط في التوحد معها، كما أن هذه القدرة مرتبطة بشكل واضح مع المعايير الشخصية والاجتماعية.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من بوتر، يار، فرانسيس و شوستر (Potter, Yar, Francis & Schuster, 2014) أن الشفقة بالذات تعمل على تعزيز التوافق المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد، كما تعمل على مساعدة الفرد في مواجهة الصعاب والمشكلات وتقليل القلق، وزيادة التسامح مع الذات، كما تؤدي إلى زيادة إصرار الفرد وصموده على المهام بعد تكرار الفشل، كما تلعب الشفقة بالذات دوراً مهماً في الحفاظ على الفرد من الإضطرابات النفسية.

ويرى الباحث أن الشفقة بالذات تتضمن الثقة بالنفس وإدارة الذات والانتباه وضبط الانفعالات ، كما ترتبط بارتفاع العاطفة والتفاعل الاجتماعي والاهتمام بالآخرين، كما أن الأفراد من ذوى المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يبذلون جهداً كبيراً لفهم انفعالاتهم ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي.

وترى نيـــــف وكيركباتريك ورودي (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a) أن الشفقة بالذات تلعب دوراً مهماً في التفكير التكيفي للفرد ، وأنه يمكن مساعدة الأفراد من خلال التدريب على الشفقة بالذات على تعديل تفكيرهم ومساعدتهم على التغلب على التدايعات السلبية والضارة للحكم الذاتي.

وإجمالاً يمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية في ضوء الدور الذي تقوم به الشفقة بالذات في مقاومة الآثار السلبية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية من إجهادات إنفعالية ترتبط ببيئة التعلم والضغوط النفسية التي يتعرضون لها نتيجة خوفهم من عدم تحقيق طموحاتهم وأهدافهم ، حيث أكدت نتائج دراسة كل من (Neff & Costigan, 2014, Bayir, 2016) على أن الشفقة بالذات تعمل كقوة داعمة للفرد في مواقف الفشل وخاصة في مواقف التعلم بالنسبة للطلاب، وهي أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط التي يمر بها الفرد عندما يتعرض لحالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية. ومن ثم فإن الشفقة بالذات كمتغير إيجابي في الشخصية تعمل على زيادة قدرة طلاب المرحلة الثانوية على مواجهة المشكلات التي تعترضهم في مواقف التعلم وفي حياتهم العلمية للوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز المطلوب وتحقيق أهدافهم.

المراجع

- أسمان عباس يونس. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط.
- بدر محمد الأنصاري. (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- جمعة فازوق حلمي. (٢٠١٣). المزونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٥١)، ١٢٧-١٥٨.
- زينة عبد الكريم عبد صحبه. (٢٠١٦). المزونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القادسية.
- سالمة انصير ديهوم. (٢٠١٦). المزونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالفرع الغربي بمدينة زلتين، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، كلية العلوم الإنسانية والتطبيقية، الجامعة الأسمرية الإسلامية زلتين، ليبيا، (٢٩)، ٧٦-٩٢.
- سعد أنور السندي. (٢٠١٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- سعيدة صالحى. (٢٠١٣). تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسى على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر ٢.
- عادل أحمد عز الدين، أمينة محمد إمام، حسام إسماعيل. (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المزونة الإيجابية لعينة من المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، (٤٥)، ٣٠٥-٣٣٢.
- عادل محمود المنشاوى. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والضمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، (٥) ٢٦، ١٥٣-٢٢٨.

- عفراء إبراهيم خليل، (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٤١، ٢٦-٥٥.
- عماد بن عبده بن محمد (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، *المجلة الدولية للتربية المتخصصة*، ٥(٩)، ١-٢٢.
- كنان إسماعيل الشيخ، (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة الدراسية ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٠(٢)، ٣٧١-٣٩٢.
- محمد السيد عبد الرحمن، فتحى عبد الرحمن الضبيح، (٢٠١٣). مقياس الشفقة بالذات دراسة لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤(٨٢)، ٤٩-٧٢.
- محمد سعيد حامد عثمان، (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، ٢(٣٤)، ٥٤٩-٥٧٣.
- محمد عبد التواب أبو النور؛ هناء مصطفى عواد (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمى ومعلمات الطلاب ذوى الإعاقة السمعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٦٣(٣)، ١-٤٤.
- محمد عصام أبو ندى، (٢٠١٥). الضغط النفسى فى العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- هالة خير سنارى، (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالنقطة العقلية لدى طلاب كلية التربية "دراسة تنبؤية"، *مجلة الإرشاد النفسى*، جامعة عين شمس، ١(٥٠)، ٢٨٧-٣٣٥.
- يحيى عمز شعبان، (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.

- Adams, C., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Akin, A., & Kayis, A. (2011). Self-compassion and social support. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 27-29 April Antalya-Turkey.
- Allen, N. B., & Knight, W. E. J. (2005). Mindfulness compassion for self and compassion for others. Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. London: Rutledge, 239-262.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. C. (2015). Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Barry, C., Loflin, C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion : Association with narcissism, self-esteem, aggression and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.

- Bayir, A. (2016). Difficulties in generating a self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Wellbeing*, 4(1)15-33.
- Beery, A. Katie. (2007). *Exploring the experience of body self-compassion for young adult women who exercise*, Degree of Master of Sciences in the College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson and J. Carmody et al. (2005). Mindfulness: a proposed operational definition, *Clinical psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam.
- Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-Compassion increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 38 (9), 1133-1143.
- Brück, C., & Allen, D. (2003). The relationship between big five personality traits negative affectivity type a behavior and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 457-472.
- Campbell, Laura, Cohen, L., Sharon, Stein B. (2006). Relationship of resilience to personality coping and psychiatric symptoms in young adults. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2008). Personality intelligence and approaches to learning as predictors of academic performance. *Personality and Individual Differences*, 44, 1596-1603.

- Christine,A.&Kathleen,A.(2012).The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused children. *Psychotherapy*.19, 283-290.
- Cloninger, S. (2000). *Theories of Personality* (3rd ed).Newjersey: Prentice Hall.
- Cohen,Nicole,L.,&et .al.(2005).The 5-factor model of personality and antidepressant medication compliance. *Canadian Journal Psychiatry*, 49(2), 106-113.
- Connor,K.&Davidson,J.(2003). Development of a new resilience scale: the Connor – Davidson Resilience Scale. *Depression & Anxiety*, 18, 76-82.
- Costa,P.,McCrae,R.(1985).*The NEO Personality Inventory manual*. OdessaFL: Psychological Assessment Resources.
- Costa,P.,McCrae,R.,Dye,D.(1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality inventory.*Personality and Individual Differences*, 12.887-898.
- Costa,P.,McCrae,R.(1992). Normal personality assessment in clinical practice:The NEO Personality Inventory.*Psychological Assessment*,4,5-13.
- Crocker,J.&Canevello,A.(2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Cunha,M.,Xavier,&Casilho.(2016).Understanding self-compassion in adolescent :Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*.39, 56-62.

- Diedrich, A., Grant, M., Höfmann, S.G., Hiller, W. & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in a major depressive disorder. *Behave Res Ther*, 58, 43-51.
- Digman, J. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Earvolin-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Ewen, R.B. (1998). *Personality: A Topical Approach*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Farsides, T., & Woodfield, R. (2003). Individual differences and undergraduate academic success: The roles of personality, intelligence and application. *Personality and Individual Differences*, 34, 1225-1243.
- Fauombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*. 2 (2), 105-116.
- Feder, A., Nestler, E., & Charney, D. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10 (6), 446-457.
- Feltman, Roger, Michael, D. Robinson and Scott Ode. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953-961.

- Fernandez, J. (2005). Individualism Collectivism and The Big Five: How Culture Affects the Validity of the Five-Factor Model. *Doctoral Dissertaion*, City University of New York, New York.
- Furnham, A., Moutafi, J., & Crump, J. (2003). The relationship between the revised NEO-Personality Inventory and the myers-briggs type indicator. *Social Behavior and Personality*, 31(6), 577-584.
- Garcia, G., & Calvo, J. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101-107.
- Giluki, L. Tamara. (2009). Mindfulness big five personality and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 805-811.
- Goetz, J., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
- Goldberg, L. (1990). An alternative description of personality: The Big Five structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldberg, L. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*. 48 (1), 26-34.
- Grace, Fayombo. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-116.
- Greenberg, M. (2006). Promoting resilience in Children and Youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Science*, 1094, 139-150.

- Hartley, M. (2011). Examining the Relationships between Resilience, Mental Health and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Hofer, M. (2006). Evolutionary basis of adaptation in resilience and vulnerability: Response to Cicchetti and Rogosch. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 259-262.
- Iskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- Iskender, Murat. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720.
- Judge, T., & Cable, D. (1997). Applicant personality, organizational culture, and organization attraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 359-394.
- Kelly, A., Zuroff, D., Foa, C., & Gilbert, P. (2009). Who benefits from training in self-compassion? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 727-755.

- Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion and attachment styles. *Unpublished MA Thesis*, in Applied Psychology, University of Calgary.
- Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54, 899-902.
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Li, M., & Nishikawa, T. (2012). The Relationship between Active Coping and Trait Resilience across U.S. and Taiwanese College Student Samples. *Journal of College Counseling*, 15, 171.
- Lower, K. (2014). *Understanding resilience and Happiness among College Students*. Unpublished. MA Thesis in Psychology, Middle Tennessee State University.
- Lu, U., Wang, Z., Zhang, Y. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Magnus, C., Kowalski, K., & Tara-Leigh, F. (2010). The Role of Self-compassion in Women's Self-determined Motives to Exercise and Exercise-related Outcomes. *Self and Identity*, 9, 363-382.

- Marshal, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J. & Heaven. (2015). Self-compassion protects against the negative effect of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- McCrae, R., & Costa, P. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R., & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R., & Costa, P. (1996). Toward a new generation of personality theories: theoretical contexts for the five-factor model, in Wiggins, J.S. (Ed), *The five-factor Model of Personality: Theoretical Perspectives*, Guilford, New York, NY, 51-87.
- McCrae, R., & Costa, P. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychology*, 52, 509-516.
- McCrae, R. (1999). Mainstream personality psychology and the study of religion. *Journal of Personality*, 67, 1209-1218.
- McCrae, R., & Costa, P. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. (2nd ed) New York: Guilford Press.
- Morley, R.H. (2015). Violent and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 225-240.

- Mrazek,P.,&Mrazek,D.(1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 11(3), 357-365.
- Neff,K.(2003a).The development and validation of a scale to measure self-compassion .*Self and Identity*,8(2), 223-250.
- Neff, K.(2003b)Self –compassion an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*,(2),80-101.
- Neff, K.(2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46(5), 312-318.
- Neff,K.,Hseih,&Dejitthirat,K.(2005).Self-compassion achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*.\$,263-287.
- Neff,K.,Kirkpatrick,K.,&Rude,S.(2007a).Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- Neff,K., Rude,S.,& Kirkpatrick,K.(2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*.41, 908-916.
- Neff,K.,&Vonk,R.(2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*.77, 23-50.
- Neff,K.,&McGehee,P.(2010).Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 9(3), 225-240.

- Neff, K., & Germer, (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (1), 28-44.
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-Compassion, wellbeing and happiness. *Psychologies in Osterreich*, 2(3), 114-119.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- O'Connor, B. (2002). A quantitative review of the comprehensiveness of the five-Factor model in relation to popular personality inventories. *Assessment*, 9(2), 188-203.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychology. Theory Research and Practice*, 83, 129-143.
- Pendse, M., & Ruikar, S. (2013). The Relation between Happiness Resilience and Quality of Work Life and Effectiveness of a Web-Based Intervention at Workplace A Pilot Study. *Journal of Psychosocial Research*, 8(2), 189-197.
- Penly, J., & Tomaka, J. (2002). Associations among the big-five emotional responses and coping with acute stress. *Personality, and Individual Differences*, 32, 1215-1228.

- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience mindfulness and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pienar, A. (2007). *Towards A living Theory of Psychological Resilience*. Bloemfontein, National Research Foundation, 210-230.
- Potter, R, Yar, k, Francis, A. & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Richardson, G. (2002). The met theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rosellini, A., & Brown, T. (2011). The new five-factor inventory: Latent structure and relationships with dimensions of anxiety and depressive disorders in large clinical sample. *Assessment*, 18(1), 27-38.
- Sagone, F., & Caroli, M. (2013). Relationships between Psychological Well-Being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia -Social Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Saucier, G. (2002). Orthogonal markers for orthogonal factors: The case of the big five. *Journal of Research in Personality*, 36(1), 1-31.
- Sbarra, D., Smith, H., & Mehl, M. (2012). When leaving your ex love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*. 23, 261-269.

- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2011). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2, 55-87.
- Subha, Malik: (2010). Wellbeing after Natural Disasters, Resources Coping Strategies & Resilience. *PHD Thesis*, University of the Punjab, Lahore.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health and self – compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35, 887-898.
- Thompson, L. B. & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness-meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- Trompeter, HR, Hleine, E, Bohlmiyer, E. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cogn Ther Res*, 41, 459-468.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & Society*, 35(3), 341-365.
- Walker laurie Hollis & Colosimob Kenneth. (2011). Mindfulness self-compassion and happiness in non-mediators theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (20), 222-227.

- Watson,D.,& Clark,L.(1997).Extraversion and its positive emotional core.InR.Briggs(Eds),*Handbook of personality psychology* , 767-793, San Diego:Academic Press.
- Watson,D.,&Tellegen,A.(1985). Toward a consensual structure of mood .*Psychological Bulletin*, 98(2)219-235.
- Watson,P.,Chen,Z.,Sisemore,T.(2011). Grace and Christian psychology: Psychometric refinements and relationships with self-compassion, depression, beliefs about sin and religious orientation. *The Transdisciplinary Journal of Christian Psychology*, 4(2), 64-72.
- Weiner,I.B.,&Greene,,R.L.(2008).*Contributions of Humanistic Psychology to Positive Psychology*.Paper presented at the old saybrook 2 conference University of West Georgia,Carrollton.
- Wilson,K.(2011). Resilience mindfulness and personality in he Hispanic population. *Unpublished MA thesis*, University of South Alabama.
- Wren,A.,Somers,T.,Wright,M.,Goetz,M.,Leary,M.,Fras,A.,Huh,B.,&Rogers,L.(2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43,759-770.
- Ying, Y.(2009).Contribution of self compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.
- Ying,Y.(2009). Contribution of self compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 24(2), 309-323.
- Zabelina,Darya,L.&Robinson,Michael,D.(2010).Don't be so hard on yourself: Self-Compassion facilitates creative originality among self-judgmental individual. *Creativity Research Journal*,22(3),288-293.
- Zautra,A.,Hall,J.,&Murray,K.(2010). A new definition of health for people and communities. In J Reich, A.Zaytra&J.Hall (Eds), *Handbook of adult resilience* (pp.3-29).New York, NY: Guilford Press.
- Zhang,L.(2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1177-1187.

Self-Compassion and its Relation with Psychological Resilience and the Big Five Personality Factors among Secondary School Students in El Minya.

DR/ Ashraf Hakeem Fares

Abstract

This study aimed at recognizing the relation between self-compassion and psychological resilience and the big five personality factors among secondary school students in El Minya. It also aims at identifying the effect of variables, sex, the academic specialization and the interaction among them on self-compassion among secondary school students in El Minya.. The study sample consisted of (186) secondary school students in El Minya (89 males, 97 females). The study tools consisted of self-compassion scale prepared by (Neff, 2003) translated & verified by Mohamed el said abd el rhman,(2014), Psychological resilience scale prepared by the researcher, The big five personality factors model preparation of Costa& McCare,1992 translated & verified by badr el ansari,2002. The results showed that there were significant, correlated relation between self-compassion and its dimensions (Self-Kindness-Common Humanity-Mindfulness-Total score) and psychological resilience dimensions (Achievement motivation-Adaptability-Religious and Value structure- Total score). The results showed also that there were significant positive correlations between self-compassion and its dimensions (Self-Kindness- Common Humanity-Mindfulness-Total score) and the big five personality factors dimensions (Extraversion-Openness to Experience- Agreeableness- Conscientiousness). And there were significant negative correlations between Self – Judgment, Isolation, Over-identified and Neuroticism... The results showed that there were significant statistical differences between the average male and female scores on self-compassion dimensions and the total score was in favor of the female students. The results showed that there were significant statistical differences between the average literary students and scientific scores on self-compassion dimensions and the total score was in favor of the literary students. The results of the study disclose there is effect of interaction between Gender (Males – Females) and the academic specialization (Literary-Scientific) in Self-Compassion for the sample of the study.