

## التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين.

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية  
تخصص (صحة نفسية)

إعداد

**غادة صلاح حامد علام**

## المستخلص

### التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية وشفقة الذات لدى المراهقين. كما هدفت إلى التنبؤ بالشفقة بالذات لدى المراهقين من خلال التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية، تكونت العينة من (٤٠١) طالب وطالبة من المدارس الثانوية للمتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (ستيم) أعمارهم (١٥-١٨) عام، اشتملت أدوات الدراسة على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد/ أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، مقياس الشعور بالسعادة إعداد/ مجدى الدسوقي (٢٠١٨)، مقياس المرونة النفسية إعداد/ آمال باظه (٢٠١٦)، مقياس الشفقة بالذات مقياس مقنن إعداد/ عبد الرحمن وزملائه (٢٠١٥). تمثل منهج الدراسة في المنهج الوصفي الارتباطي - التنبؤي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والشفقة بالذات. كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة والشفقة بالذات. كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات. كما توصلت الدراسة إلى اسهام التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين.

**الكلمات المفتاحية:** التفاؤل، السعادة، المرونة النفسية، الشفقة بالذات.

## **Optimism, Happiness and Psychological flexibility In predicting self – Compassion for adolescents**

### **Abstract**

The present study aimed to identify the nature of the relationship between optimism, happiness, psychological flexibility and self-compassion for adolescents .It also aimed to predict self-compassion among adolescents through optimism ,happiness, psychological flexibility. The sample consisted of (401)male and female students from secondary schools for outstanding students in science and technology (stem) ages (15-18) years old. The study tools included the Arab list of Optimism and Pessimism Prepared Ahmed Abdel-khaleq, the feeling of happiness scale prepared by Magdy El- Desouki, the psychological flexibility scale prepared by Amal Bazah, the self-compassion a codified scale prepared by Abdel-Rahman and his colleagues (2015) . The study method is represented in the descriptive, predictive approach. The results of the study indicated a statistically significant correlation between optimism and self-compassion. It also found a statistically significant correlation between happiness and self-compassion. It also found a statistically significant correlation between psychological flexibility and self-compassion. The study also found the contributions of optimism, happiness, psychological flexibility to the prediction of self-compassion (as a whole) and for each of its components in adolescents.

**Key Words : Optimism, Happiness, Psychological Flexibility , Self- Compassion.**

## مقدمة البحث

إن مرحلة المراهقة Adolescent phase من المراحل الهامة في حياة الانسان وهي فترة حرجة لدى كثير من الافراد حيث تتناهم فيها تغيرات جسمية وعقلية وانفعالية تؤثر على مشاعرة وسلوكه ، تتميز هذه المرحلة انها مرحلة انتقالية في حياة الانسان انتقال من الطفولة، سن الاعتماد على الغير الى الرشد والاعتماد على النفس. وهي مرحلة مليئة بالصراعات والقلق والثورة بينما ينعكس على الصحة النفسية للمراهقين، لذا تولى المؤسسات التربوية في هذا العصر اهتماما كبيرا بهم لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم وسماتهم حتى توفر الرعاية الملائمة لهم بصورة مدروسة مستندة على أسس علمية ودراسات تربوية ونفسية. كما أن طبيعة الانسان تسعى جاهدة إلى استنفاد طاقته للتصرف ازاء التحولات والتغيرات التي تطرأ عليه وهذا يجعل الأفراد بحاجة إلى المرونة النفسية لكي تؤهلهم لمواجهة تعقيدات الحياة المختلفة. لذلك تعد المرونة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف الى تعزيز جوانب القوة في شخصيه الفرد وتعزيز ثقته في قدراته وامكاناته ليصبح بارعا وفعالا من أجل تحقيق ذاته ويجعل لحياته معنى وهدف يسعى في تحقيقه وهو مقبلا على الحياة.

المرونة النفسية تعد بمثابة قدرة الفرد على تحقيق التكيف الإيجابي مع ما يتعرض له من صعوبات وأحداث ضاغطة تهدد حياته. (أبو حلاوة، ٢٠١٣)

لذلك تدعيم المرونة النفسية للأفراد يساهم في تعزيز الشقفة بالذات لديهم ضمن متصور على النفس الإيجابي وترتبط المرونة بالعديد من السمات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل والانفتاح على الحياة والسعادة. يعتبر الشعور بالسعادة النفسية Psychological well-being من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية وذلك لاعتبارهم هذا المفهوم مؤشرا هاما من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية السليمة. (عبد المقصود ، ٢٠٠٦ : ٢٥٥)

يشعر الناس بالسعادة أكثر إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق التكامل في شخصياتهم. (أرجايل، ١٩٩٣ : ٨)

يرى (المجدلاوي، ٢٠١٢ : ٢٠٨) أن التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لهما من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح.

وتعد الشقفة بالذات من Self- compassion من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي وذلك لاعتبار هذا المفهوم مؤشرا هاما للتكيف والصحة النفسية. في بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشقفة بالذات كمفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي و الصحة النفسية على يد العالمه الامريكية "كريستين نيف" (Neef, 2003)، حيث نظرت إليه على انه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي للفرد، سمه مهمة من سمات الشخصية الإيجابية ، وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية. (Neff , et al , 2007:139-154)

وترى نيف وماك جيهي (Neef , McGehee,2010) أن الأفراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية ، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاح على خبراتهم ، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية . كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة ، التفاؤل، الشخصية الناضجة . فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمه أو حالات الفشل ، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم و انسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم.

وترى الباحثة أن الاهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط قدرات الأفراد الإيجابية من تفاؤل وسعادة ومرونة نفسية والشفقة بالذات يسهم في تنمية أفكار وانفعالات إيجابية مما يلعب دورا هاما في تحسين مستوى صحة الفرد النفسية والجسمية. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتلقى الضوء على الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفاؤل والسعادة والمرونة النفسية لدى المراهقين من الجنسين.

### مشكلة البحث

يعانى المراهقون من تطورات وتقلبات تجعلهم في حالة من الاضطراب أو الحيرة وتغير في إدراكه للآخرين وأحكامه وأهدافه وقد يشكل إدراكات خاطئة تجعله يركز على الجوانب السلبية في كل ما يحيط به ومن هنا كانت الضرورة الى دراسة كل من التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية كمفاهيم إيجابية وتقصى العلاقة بين هذه المفاهيم وكذلك ربطهما بالشفقة بالذات والتنبؤ بمدى اسهام هذه المتغيرات.

وتتمثل مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي الآتي:

ما دور كل من التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين من الجنسين؟  
ويتفرع منة عدة تساؤلات كالاتي:

- ١) ما هي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات و التفاؤل لدى المراهقين؟
- ٢) ما هي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة لدى المراهقين؟
- ٣) ما هي طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات و المرونة النفسية لدى المراهقين؟
- ٤) هل يمكن التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال متغيرات (التفاؤل، السعادة، المرونة النفسية)؟

### أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية في:

- ١- تناول البحث لفئة هامة من فئات المجتمع، ألا وهي فئة المراهقين هم شباب الغد، وعلى أكتافهم بتقدم المجتمع وهي مرحلة هامه جدا.
- ٢- حداثة مفهوم الشفقة بالذات في البيئة العربية عموماً.

- ٣- محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.
- ٤- يمكن الاستعانة بمقياس الشفقة بالذات في العمليات الإرشادية للطلاب وتصميم برامج وقائية ، وضع برامج تثقيفية وترفيهية لرفع مستوى التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية.
- ٥- أهميه المتغيرات التي تتناولها الدراسة وهي: التفاؤل ، السعادة ، المرونة النفسية، الشفقة بالذات في دراسة لها الأسبقية في جميعهم (في حدود علم الباحثة)

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على مستوى كلا من التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.
- ٢- دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والتفاؤل والسعادة والمرونة النفسية لدى عينة من المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.
- ٣- بحث مدى امكانية التنبؤ بالشفقة بالذات من خلال التعرف على بعض متغيرات الدراسة.

### مصطلحات البحث :

#### - المرونة النفسية Psychological Resilience.

تعرفها آمال عبد السميع (٢٠١٦) بأنها "الاستجابة الانفعالية والمعرفية للمواقف والضغوط بإيجابية تحقق التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية مع الحفاظ على القيم الدينية و المجتمعية و ممارستها بإيجابية وتحقيق الكفاءة الاجتماعية والاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم ويتمثل هذا في الإدارة الذاتية بما تشمله من ثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات وضبط الانفعالات والتعبير عنها و القدرة على التجديد وإدارة العلاقات مع الآخرين، والاحتفاظ بدافع الإنجاز ومستوى طموح مناسب لإمكانيات الفرد". تعرفها الباحثة اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المرونة النفسية.

#### ٢-السعادة Happiness:

يعرفها مجدى الدسوقي (٢٠١٧) بأنها "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الفرد ذاتيا ، وتستمد من إدراكه للمواقف ، وطريقة تفكيره فيها، وتتضمن هذه الحالة الشعور بالرضا والاشباع، والقناعة، وتقبل الذات ، والايجابية ، والتحرر من القلق والمشقة والقدرة على أن يعيش حياة ممتعة خالية من الاضطرابات النفسية والقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي".

- تعرفها الباحثة إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس السعادة.

### ٣- التفاؤل optimism :

يعرفه أحمد عبدالخالق (١٩٩٦) أنه "نظرة استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك ، وهما يفترضان بأن التفاؤل سمة Trait وليس حاله state وبالرغم من توجه السمة نحو المستقبل فهي تؤثر في السلوك الحالي للفرد ويرتبط بالنواحي الإيجابية للسلوك ويمكن أن يكون لها تأثير جيداً في الصحة النفسية والجسدية للفرد".  
- تعرفها الباحثة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفاؤل.

### ٤- الشفقة بالذات Self-compassion :

تعريف نيف (Neff,2003:223-250) بأنها" اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ، وينطوي على اللطف بالذات ، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها ، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس ، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى الفرد بعقل منفتح . وتتبنى الباحثة في بحثها الحالي تعريف نيف للشفقة بالذات " . (Neff, 2003 ,223)  
-تعرفها الباحثة إجرائياً: أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الشفقة بالذات بأبعاده التالية : اللطف بالذات مقابل الحكم النقدي للذات ، والحس الإنساني المشترك مقابل العزلة ، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط مع الذات.

## الاطار النظري للبحث

### أولاً: التفاؤل

ظهر مفهوم التفاؤل أواخر السبعينات وخاصة بعلم النفس الإيجابي وأستحوذ على اهتمام العديد من الباحثين ومع تطور تيار علم النفس الإيجابي وتأكيد على أهمية دراسة الحياة السارة المتمثلة في الحياة المليئة بالانفعالات الإيجابية مثل التفاؤل قد أدى ذلك إلى زيادة الاهتمام بدراسته نظراً لتأثيره في تشكيل سلوك الفرد وفي صحته النفسية والجسمية كما له دور مهم في الشعور باليأس والعجز تجاه ما يواجهه من معوقات وزيادة ثقته بنفسه. كما ينظر علماء نفس الشخصية للتفاؤل والتشاؤم بوصفه خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد ، ويؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل ، فهو يميل إلى التفاؤل أو يغلب عليه التشاؤم. (الأنصاري ،١٩٩٨ : ١١)

### تعريف التفاؤل

تعرفه (مايسة شكري ، ١٩٩٩) بأنه استعداد كامن داخل الفرد يحد توقعاته الإيجابية العامة إزاء المستقبل ويرتبط إيجابياً بالصحة النفسية والجسمية وحسن التكيف والشعور بالسعادة. ويعرفه (مخيمر وعبد المعطى ، ٢٠٠٠) على أنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة ، ويستبشر بالخير فيها ، ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً. (في: الفضلي وآخرون ، ٢٠١٦).  
وترى الباحثة أنه على الرغم من تعدد تعريفات التفاؤل إلا أن هناك اتفاق في الرأي على أنه ادراك الفرد واتجاهه نحو المستقبل بطريقة إيجابية واستبشاره بالخير.

## وترى الباحثة أنه يمكن إيجاز أهمية التفاؤل في عدة نقاط كالآتي:-

- ١- التفاؤل أساس للصحة النفسية للفرد والصحة البدنية.
- ٢- ترتبط السعادة ارتباط كبير بالتفاؤل وقد أثبتت الدراسات أن المتفائلين أكثر سعادة عن غيرهم من المتشائمين.
- ٣- التفاؤل يمنح الفرد القدرة على التجريد وتذوق الجمال في كل شيء يصادفنا في الحياة.
- ٤- التفاؤل يفتح أبواب الأمل ويدفع الأفراد إلى تحقيق أهدافهم المنشودة دون ياس.

## النظريات المفسرة للتفاؤل:

تعددت النظريات المفسرة للتفاؤل.

فقد اشار البعض إلى النظريات النفسية المفسرة للتفاؤل.

**نظرية السمات :** والتي تفسر الشخصية على أنها مجموعة من السمات ، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً ، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد ، لذا فهي تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك ، من أشهر رواد هذه النظرية جوردان البورت ، كاتل، أيزنك.

**نظرية الأنماط :** وهي تتشابه إلى حد بعيد مع نظرية السمات ، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس إلى انماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات. (على ، بنا ، ياسين ، ٢٠١٨).

## ثانياً: السعادة.

السعادة هي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان للوصول إليها وهي أكسير الحياة حيث ظهرت البدايات الأولى لدراسة السعادة لدى الفلاسفة في اهتمامهم بالقيم والسرور أيضاً تعتبر السعادة إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية من جانب ورد فعل للاتجاه العام في بحوث الصحة النفسية من جانب آخر ، كما أن السعادة هي أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الإيجابي.

## تعريف السعادة:

- يعرفها (الدسوقي ، ٢٠١٨ : ١٩) بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الفرد ذاتياً ، وتستمد من إدراكه للمواقف ، وطريقة تفكيره فيها ، وتتضمن هذه الحالة الشعور بالرضا والإشباع ، والقناعة ، وتقبل الذات ، والايجابية ، والتحرر من القلق والمشقة والقدرة على أن يعيش حياة ممتعة خالية من الاضطرابات النفسية والقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف مجدي الدسوقي (٢٠١٨) نظراً للاعتماد على مقياسه.

ويلاحظ من التعريف السابق أنه يتضمن الجانب المعرفي والانفعالي للسعادة وينظر إلى ارتباط السعادة بالصحة النفسية.

ويشير (أرجايل ، ١٩٩٣ : ١٤) إلى ثلاثة مكونات أساسية للسعادة هي :

- ١- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- ٢- الاستمتاع والشعور بالبهجة . (الوجداني الايجابي)



### ٣- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب ( الوجدان السلبي)

#### ثالثاً: المرونة النفسية.

تعد المرونة النفسية Psychological resilience من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية ، وتعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يركز على مكن القوة في الشخصية ومنها المرونة.

#### تعريف المرونة النفسية

وقد ظهر جدل واسع في مجال الدراسات النفسية حول مصطلح المرونة Resilience فقد ذهب بعض الباحثين إلى ترجمته بالصمود النفسي منها دراسة (صفاء الأعسر، ٢٠١٠)، ودراسة (محمد مختار، ٢٠١٤) ودراسة (إيناس سيد عبد المجيد، ٢٠١٤) وعددت ذلك بأن الصمود يشمل الصلابة (حرف الصاد)، والمرونة (حرف الميم) ، الوقاية (حرف الواو)، الدافعية (حرف الدال) ومفهوم الصمود النفسي يعد أعم وأشمل.

وهو القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات. أما المرونة Flexibility فهي الرغبة في تقبل الأحداث كما هي والانشغال أو الانخراط في السلوكيات التي تحقق أهداف أكبر حتى مع وجود الألم. (خاطر ، ٢٠١٦) لذا تعتبر المرونة النفسية أحد أبعاد أو جوانب الصمود النفسي.

ترى الباحثة أنه على الرغم من تعدد الاتجاهات والتعريفات التي تناولت المرونة النفسية إلا أن معظمهم يركز على أنها بناء عام يشير قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف الصعبة يرى أبو حلاوة (٢٠٠٧) أن هناك عدة عوامل مرتبطة بالمرونة النفسية

- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
- النظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.
- مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين وحل المشكلات.
- القدرة على إدارة الانفعالات والاندفاعات. (في: الهاشمية ، ٢٠١٧)

#### رابعاً: الشفقة بالذات.

على الرغم من أن مفهوم الشفقة بالذات Self – Compassion يعود إلى الكتابات البوذية والتي تتعلق بعلم النفس البوذي إلا أنه تم تقديمه لأول مرة في الأدب العلمي الغربي على يد الباحثة الأمريكية Kristin Neff، ويشير إلى أن الفرد يكون لطيفاً تجاه الذات ومواجهة المشقة أو الظروف غير الملائمة، مع الاعتراف بأن المعاناة ، الفشل ، والعجز جزء من حالة الإنسان ، وأن جميع الأفراد بما فيهم الذات تستحق الشفقة. (Neff , 2003 : 87)

## تعريف الشفقة بالذات:

عرفتها " Neff, 2003 " أنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لهما وفهم خبراتهم كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعى وبعقل منفتح.

يشير المنشاوي (٢٠١٦) إلى أن الشفقة تتضمن بعدين هما :

- البعد الإيجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفء الذاتي Self-Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل (الحنو على الذات والإنسانية العامة ، واليقظة العقلية).
- البعد السلبي للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن الأبعاد السلبية وتشمل (الحكم الذاتي ، والعزلة ، والتوحد المفرط). (المنشاوي ، ٢٠١٦).

## دراسات سابقة:

### المحور الأول (دراسات تناولت المرونة النفسية)

- دراسة حسان (٢٠٠٨) بعنوان : " فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا. (العينة) ١١٦ طالبة من السنة الأولى ، كلية التربية واختارت ١٢ طالبة من الحاصلات على أدنى درجات في اختبار مرونة الأنا. (الأدوات) استبانة مرونة الأنا ، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة. (النتائج) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الطالبات على الاختبار القبلي والبعدي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار البعدي والاختبار التشعبي.

- أيضاً دراسة سنغ ونان يو (Singh & Nonyu,2010).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية كونر ديفيدسون (Connor-Davidson). (العينة) ٢٥٦ طالب (١٦٧ ذكور - ٨٩ أنث) أعمارهم بين (٢٧-١٧) سنة. (النتائج) وجود علاقة سالبة بين المرونة والعصابية والتأثيرات السلبية ، وارتباط إيجابياً بجميع متغيرات الدراسة الأخرى ، وجود علاقة إيجابية بين المرونة والانبساط والتأثير الإيجابي.

### المحور الثاني (دراسات تناولت السعادة) :

- قام محمود (٢٠١٦). بدراسة بعنوان " الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين" هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض سمات (الصبر - التسامح) كمنبئات بالسعادة لدى المسنين. (العينة) ١٦٠ مسناً. (الأدوات) مقياس الصبر إعداد بشرى إسماعيل ، مقياس التسامح لها تالاند ، مقياس أكسفورد للسعادة. (النتائج) عدم وجود ارتباط دال بين الصبر والتسامح واسهام متغير التسامح في التنبؤ بالسعادة.

- دراسة غازي (٢٠١٦). بعنوان "السعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والتوافق لدى عينة مقارنة من طلاب الجامعة" هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة السعادة ببعض سمات الشخصية والتوافق لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس. (العينة) ٢٠٠ طالب وطالبة. (الأدوات) مقياس التوافق النفسي لـ إجلال محمد سرى ، أستاذ إيزنك ترجمة أحمد عبدالخالق ، مقياس الشعور بالسعادة (مجدى الدسوقي). (النتائج) وجود فروق بين الذكور والإناث في كل متغيرات السعادة (الانسياس ، العصابية ، الذهانية ، الجاذبية الاجتماعية والتوافق النفسي ) ترتبط السعادة ارتباطاً إيجابياً بكل من الأبعاد الأساسية للشخصية الانسياسية والعصابية والذهانية والجاذبية الاجتماعية والتوافق ، تباين التركيب العملي من الذكور والإناث وفقاً إلى متغيرات البحث المختلفة.

### المحور الثالث دراسات تناولت التفاؤل .

- دراسة علي وبنا (٢٠١٨) بعنوان "الأمل والتفاؤل محددات الصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة" هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الصمود النفسي والفعل والتفاؤل لدى طلبة الجامعة. (العينة) ٢٠٠ طالب ١٠٠ ذكور ، ١٠٠ أنثى. (الأدوات) مقياس الصمود النفسي ، مقياس الأمل ، مقياس التفاؤل. (النتائج) اشارت النتائج توجد علاقة بين الصمود النفسي ، وكل من الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة كما يختلف كل من الصمود والأمل والتفاؤل باختلاف المتغيرات الديموجرافية (الجنس) في اتجاه الإناث (التخصص الدراسي) في اتجاه التخصص العلمي.

- دراسة سعاد (٢٠١٨) بعنوان " التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم" هدفت الدراسة إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً (العينة) ٣٦ مراهق أصم. (الأدوات) القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم أحمد عبدالخالق ، مقياس الرضا عن الحياة مجدى الدسوقي. (النتائج) توجد علاقة ارتباطية بين التفاؤل والرضا كلما زاد التفاؤل زاد الرضا، توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التشاؤم والرضا، لا تختلف سمة التفاؤل باختلاف الجنس، توجد فروق في السن لسمة التفاؤل.

### المحور الرابع (دراسات تناولت الشفقة بالذات).

-دراسة (Ergun-Basak,Bircan;Can,Gurhan,2018) بعنوان "العلاقة بين الشفقة بالذات والترابط الاجتماعي والتفاؤل والمرونة النفسية بين طلاب الجامعات ذوى الدخل المنخفض" هدفت الدراسة إلى الكشف عن أن الشفقة بالذات منبئ بالتفاؤل بشكل إيجابي تتوافق هذه النتيجة مع نيف وفونك(٢٠٠٩) . العينة (٤٩٥) طالب جامعي. (الأدوات) مقياس مرونة الأنا ، مقياس الشفقة بالذات، مقياس الترابط الاجتماعي ، اختبار اتجاه الحياة .(النتائج) أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات

والترابط الاجتماعي تنبأ بشكل مباشر بالتفاؤل و التفاؤل تنبأ مباشرة بالمرونة النفسية ، وتوقع المزيد من الشفقة بالذات والترابط الاجتماعي والمرونة النفسية عبر التفاؤل .

- كما في دراسة نيف وبيتمان (Neff, Pittman, 2010) بعنوان " الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب" هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بالسعادة النفسية. (العينة) ٢٣٥ مراهق و٢٨٧ طالبًا جامعيًا. (الأدوات) مقياس الشفقة بالذات ، ومقياس السعادة النفسية ، مقياس المرونة النفسية.(النتائج) اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية، ووجود فروق في الشفقة بالذات لصالح الذكور.

تعليق على الدراسات السابقة:

- ١- تمت دراسة الشفقة بالذات في علاقتها مع العديد من المتغيرات (الصحة النفسية، الوظائف النفسية التكيفية، سمات الشخصية ، اليقظة العقلية، السعادة، الأمل الأكاديمي ، الاكتئاب والشعور بالذنب ، المرونة النفسية ، التمكين النفسي. الخ).
- ٢- لاحظت الباحثة اتفاق الباحثين حول مكونات وابعاد الشفقة بالذات.
- ٣- استخدمت عينات مختلفة في دراسة الشفقة بالذات بعض الدراسات استخدمت عينات من المراهقين كما في الدراسة الحالية مثل : دراسة (Neff, Pittman, 2010) ، دراسة (العاسمي ، الزعبي ، ٢٠١٥)، دراسة (علوان، ٢٠١٦)، (عبد الفتاح، ٢٠١٨)، (أحمد ، ٢٠١٩)، (عليوة ، العطار ، ٢٠١٩).
- ٤- اتفق الباحثين في أدوات قياس الشفقة بالذات واستخدم مقياس الشفقة بالذات إعداد/نيف (Neff, 2003) وقاموا بترجمة المقياس وتقنيه في بيئات الدراسة المختلفة.
- ٥- بالنسبة للبيئة تباينت البيئات الأجنبية ، العربية ، المصرية.
- ٦- نتائج الدراسات تباينت تبعاً للفروق بين الجنسين.

### فروض الدراسة :

بناء على نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث في ضوء تساؤلاتها علي النحو الآتي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات(ككل) وعند كل مكون من مكوناته.
٢. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم علي مقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات(ككل) وعند كل مكون من مكوناته.

٣. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم علي مقياس المرونة النفسية (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته.
٤. يُسهم التفاؤل بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدي المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.
٥. يُسهم الشعور بالسعادة بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدي المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.
٦. تُسهم المرونة النفسية بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدي المراهقين المتفوقين بمدارس ستيم.

### المنهجية والإجراءات المتبعة في الدراسة :

#### - منهج الدراسة

الوصفي الارتباطي- التنبؤي

#### - عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية ٥٠ طالب وطالبة تم استخدامها لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وعينة أساسية تكونت من ٣٥١ طالب وطالبة من طلاب مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا (ستيم) بمحافظات الغربية والمنوفية والإسماعيلية وبنى سويف .

#### - أدوات الدراسة

- ١- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد/أحمد محمد عبد الخالق، ١٩٩٦)
  - ٢- مقياس الشعور بالسعادة (إعداد/مجدى محمد الدسوقي، ٢٠١٧-٢٠١٨)
  - ٣- مقياس المرونة النفسية (إعداد/آمال عبد السميع باضه، ٢٠١٦)
  - ٤- مقياس الشفقة بالذات (مقياس مقنن، ٢٠١٥)
- (إعداد / محمد السيد عبد الرحمن ، على سيد العمري ، رياض نايل العاسمي ، فتحي عبد الرحمن الضبع)

#### ١- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

وفي الدراسة الحالية للتأكد من ثبات وصدق القائمة قامت الباحثة بتطبيق القائمة على عينة الدراسة الاستطلاعية .ولحساب ثبات وصدق المقياس تم استخدام الطرق التالية :

#### أولاً: حساب صدق مقياس التفاؤل:

اعتمد البحث الحالي في التحقق من صدق المقياس validity علي طريقتين:

#### أ)صدق المحتوى (validity content):

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض مقياس (التفاؤل) في صورته الأولى علي عدد من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس بكليات التربية، وذلك للتعرف علي آرائهم في المقياس من حيث دقة الصياغة اللغوية لمفرداته وسلامة المضمون، وانتماء العبارات المتضمنة في كل بعد له،

وكفاية العبارات الواردة في كل بعد لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة، وملائمة المحاور، وسلامة المضمون ودقة الصياغة والعرض لكل عبارة، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها علي صياغة بعض العبارات، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوي وأصبح مكون من (١٥) مفردة.

#### ب) صدق الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة علي الاتساق في أداء طلاب المدارس الثانوية للمتفوقين في العلوم والتكنولوجيا بمحافظات الغربية، الإسماعيلية، بنى سويف، المنوفية علي فقرات المقياس وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٤) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل (ككل)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.231**	6	.680**	11	.469**
2	.370**	7	.629**	12	.421**
3	.369**	8	.595**	13	.468**
4	.321**	9	.564**	14	.428**
5	.368**	10	.558**	15	.421**

\*دالة عند مستوي (٠.٠٥)، \*\*دالة عند مستوي (٠.٠١)

#### ثانياً: اختبار ثبات مقياس التفاؤل

لحساب ثبات المقياس تم التطبيق على عينة قوامها (٥٠) تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقة:

أ- حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلي للمقياس) :- تم حساب ثبات المقياس **Reliability** باستخدام معامل الفا لـ كرونباخ **Alpha Cronbach** وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي معدل الارتباط البيني بين خلال رصد درجات العينة الاستطلاعية للمؤشرات، وهي كانت كما يلي:-

جدول (٥) معامل الفا لـ كرونباخ **Alpha Cronbach**

المفردة	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Cronbach's Alpha
1	.505	.734	0.826**
2	.348	.735	
3	.341	.731	
4	.593	.735	
5	.355	.733	
6	.304	.735	
7	.397	.730	
8	.404	.759	
9	.341	.731	
10	.355	.731	

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	المفردة
	.759	.347	11
	.756	.476	12
	.758	.411	13
	.757	.410	14
	.755	.589	15

### ب- حساب ثبات المقياس Reliability باستخدام التجزئة النصفية Split - Half:

حيث تتمثل هذه الطريقة في تطبيق المقياس مرة واحدة ثم يجرأ إلى نصفين متكافئين ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات الاختبار.

جدول (٦) معامل الثبات الكلي باستخدام التجزئة النصفية Split - Half لسبيرمان/ براون، وجتمان

جوتمان	سبيرمان / براون	
	في حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length	في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length
.841	.836	.836

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براون يساوي (٠.٨٣٦) وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length، وفي حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length، فضلا عن أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لـ جوتمان فيساوي (٠.٨٤١) مما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات الكلي. وتأسيساً على ما سبق أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٥) مؤشر.

### ٢- مقياس الشعور بالسعادة

#### حساب صدق مقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، أولاً:

اعتمد البحث الحالي في التحقق من صدق المقياس validity علي طريقتين:

#### (أ) - صدق المحتوى (validity content):

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض مقياس (الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته) في صورته الأولية علي عدد من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس بكليات التربية وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها علي صياغة بعض العبارات، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى وبذلك أصبح مكون من (٤٦) مفردة.

#### (ب) - صدق الاتساق الداخلي:

يتم حساب الصدق بطريقة معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته (ككل) وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٧) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته (ككل)

معامل الارتباط	م	المكون	معامل الارتباط	م	المكون	معامل الارتباط	م	المكون
.504**	35		.629**	18		.550**	1	
.586**	36	الإيجابية	.523**	19		.599**	2	
.467**	37		.579**	20		.571**	3	
.482**	38		.515**	21		.571**	4	
.484**	39		.574**	22	تقبل الذات	.548**	5	
.508**	40	.578**	23	.628**		6		
.442**	41	.470**	24	.562**		7		
.447**	42	القناعة	.554**	25		.634**	8	الرضا عن
.647**	43		.545**	26	.373**	9	الحياة	
.682**	44		.445**	27	.427**	10		
.639**	45		.405**	28		.543**	11	
.445**	46		.504**	29		.626**	12	
			.586**	30		.612**	13	
			.618**	31	الإيجابية	.456**	14	
			.622**	32		.585**	15	
			.638**	33		.660**	16	
			.539**	34		.642**	17	

\*دالة عند مستوى (٠.٠٥)، \*\*دالة عند مستوى (٠.٠١)

## ثانياً: اختبار ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم التطبيق على عينة قوامها (٥٠) تتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقة:

أ- حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلي للمقياس) :- تم حساب ثبات المقياس **Reliability**

باستخدام معامل ألفا لـ كرونباخ **Alpha Cronbach** وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي

معدل الارتباط البيني بين العبارات من خلال رصد درجات العينة الاستطلاعية لمؤشر كل محور.

معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد علي أن المؤشرات تتمتع

بدرجة عالية من الثبات وأن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي (٠.٧٤٨) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب- حساب ثبات المقياس **Reliability** باستخدام التجزئة النصفية **Split - Half**:

حيث تتمثل هذه الطريقة في تطبيق المقياس مرة واحدة ثم يجرأ إلي نصفين متكافئين ويتم حساب معامل

الارتباط بين درجات هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات الاختبار.



جدول (٩) معامل الثبات الكلي باستخدام التجزئة النصفية Split – Half لسبيرمان/ براون، وجتمان

جوتمان	سبيرمان / براون	
	Unequal Length في حالة عدم تساوي نصفي الاختبار	Equal Length في حالة تساوي نصفي الاختبار
.852	.821	.821

\* نتائج الدراسة:

(١) النتائج المتعلقة بالفرض الأول وتفسيره :

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوي ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته كما هو موضح بالجدول.

جدول (٢٣) يوضح قيمة "ر" ودلالاتها الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس التفاؤل ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من

مكوناته

التفاؤل	الرحمة بالذات	الانسانية العامة	اليقظة العقلية	الحكم الذاتي	العزلة	الافراط في التوحد	الشفقة بالذات (ككل)
1	.229	.027	.167	.343	.153	.215	.312**
الرحمة بالذات	1	.403**	.358**	.136*	.045	.192**	.548**
الانسانية العامة		1	.418**	.186**	.217**	.224**	.628**
اليقظة العقلية			1	.208**	.275**	.349**	.668**
الحكم الذاتي				1	.513**	.542**	.687**
العزلة					1	.538**	.640**
الافراط في التوحد						1	.724**
الشفقة بالذات (ككل)							1

\* دالة عند مستوي (٠.٠٥)، \*\* دالة عند مستوي (٠.٠١)

## تشير نتائج الجدول السابق إلي:

\_ كل ما كان درجة التفاؤل مرتفعة دل ذلك علي أن الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها أيضا مرتفعة ويمكن أن تعزى الباحثة النتائج إلى أن الأفراد المتفائلين يؤدون مستويات أقل من المشاعر السلبية ويظهرون مستويات أعلى من السلوك التكيفي مع التغلب على الصعوبات كما أن التفاؤل سمة شخصية إيجابية تقلل من الآثار السلبية للضغط ويدل على قدرة الطلاب المتفوقين على تخطي الصعوبات التي تواجههم دون معاناة وارتفاع الشفقة بالذات لديهم ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من نيف و كيركيبارتريك وريد (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007) ودراسة (Neff, Hugo Alberts, Madelon, 2009) ودراسة (Peters, 2014) ودراسة (المنصوري، غدامبور، ٢٠١٨) ودراسة (Ergun-Basak, Bircan; Peters, 2014) ودراسة (Can, Gurhan, 2018) حيث أثبتت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفاؤل والشفقة بالذات.

## (٢) النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وتفسيره:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوي ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته كما هو موضح بالجدول.

جدول (٢٤) يوضح قيمة "ر" ودلالاتها الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين درجات المراهقين المتفوقين

بمدارس ستميم علي مقياس الشعور بالسعادة (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي

### مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته

الشفقة بالذات (ككل)	الافتراط في التوحد	العزلة	الحكم الذاتي	اليقظة العقلية	الانسانية العامة	الرحمة بالذات	الشعور بالسعادة (ككل)	القناعة	الإيجابية	تقبل الذات	الرضا عن الحياة
.191*	.092	.102	.180**	.007	.038	.004	.916**	.690**	.718**	.695**	1
.132*	.080	.049	.099	.055	.063	.007	.889**	.693**	.817**	1	
.129*	.045	.018	.076	.060	.123*	.000	.889**	.689**	1		
.115*	.115*	.072	.153**	.035	.010	.072	.839**	1			
.269*	.194*	.376*	.152**	.118*	.262*	.115*	1				
.548**	.192**	.045	.136*	.358**	.403**	1					
.628**	.224**	.217**	.186**	.418**	1						
.668**	.349**	.275**	.208**	1							
.687**	.542**	.513**	1								

العزلة	1	.538**	.640**
الافراط في التوحد	1	.724**	
الشفقة بالذات (ككل)	1		

\* دالة عند مستوي (0.05)، \*\* دالة عند مستوي (0.01)

### تشير نتائج الجدول السابق إلي:

\_ كل ما كان درجة الشعور بالسعادة مرتفعة دل ذلك علي أن الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها أيضا مرتفعة ويمكن أن تعزى الباحثة النتائج إلى أن طلاب مدارس المتفوقين أكثر شعور بالسعادة لما يتمتعون به من قبول اجتماعي وقدرة على إنجاز الأهداف وتقبل لذاتهم وتقبل الآخرين والتعايش معهم وإقامة علاقات إيجابية والنظرة للحياة إيجابية وهذا يرتبط ايجابيا بالشفقة بالذات وهذا يظهر من خلال لفهم بذاتهم ومواجهة الخبرات المؤلمة والتوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من ينج (Ying, 2009) ودراسة نيف وكيركيباتريك وريد (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007) ودراسة ويلكر وكولوسيمو (Walker, Closimop, 2010) ودراسة نيف وبيتمان (Neff, Pittman, 2010) ودراسة (محمد، ٢٠١٧) ودراسة (الشيخ، ٢٠١٨). حيث أثبتت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين السعادة والشفقة بالذات.

### (٣) النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وتفسيره :

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على انه: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوي (0.05 ≤ α) بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس المرونة النفسية (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس المرونة النفسية (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته كما هو موضح بالجدول.

جدول (٢٥) يوضح قيمة "ر" ودلالاتها الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين درجات المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم علي مقياس المرونة النفسية (ككل) وعند كل مكون من مكوناته ودرجاتهم علي مقياس

### الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته

القيم الدينية والاجتماعية	الكفاءة الاجتماعية والاسرية	التواصل الإيجابي	الاهتمام والتعاطف بالآخرين	الادارة الذاتية	مستوى الطموح والانجاز	المرونة النفسية (ككل)	الرحمة بالذات	الانسانية العامة	اليقظة العفلية	الحكم الذاتي	العزلة	الافراط في التوحد بالذات (ككل)	الشفقة بالذات (ككل)
1	.768**	.668**	.627**	.603**	.659**	.827**	.062	.056	.043	.011	.011	.004	.148*
الكفاءة الاجتماعية والاسرية	1	.784**	.796**	.696**	.804**	.937**	.016	.029	.002	.004	.001	.028	.112*
التواصل الإيجابي		1	.798**	.552**	.604**	.856**	.082	.030	.072	.024	.018	.009	.245*
الاهتمام والتعاطف بالآخرين			1	.584**	.683**	.871**	.031	.014	.015	.023	.032	.011	.232*
الادارة الذاتية				1	.675**	.805**	.001	.059	.002	.013	.027	.008	.214*



**جدول (٢٧) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتدرج التفاؤل المنبئة بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس سقيم**

المتغيرات المستقلة المنبئة بها	المتغير التابع	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	الدلالة
التفاؤل	الرحمة بالذات	.548**	.740**	.355	.114	1.358	.035
	الإنسانية العامة	.628**	.792**	.034	.011	.133	.894
	اليقظة العقلية	.668**	.817**	.472	.158	1.902	.048
	العزلة	.687**	.828**	.645	.172	1.857	.024
	الإفراط في التوحد	.640**	.80**	.033	.011	.103	.918
	الشفقة بالذات (ككل)	.724**	.850**	.209	.267	1.230	.219

الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته =  $0.209 + 0.011 \times (\text{التفاؤل})$

وهذا يعني أن ارتفاع مستوى التفاؤل يتبعه ارتفاع في الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، هذا يؤكد صحة هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة (Neff, 2009, Roos Vonk) تناولت العلاقة التنبؤية بشكل عكسي حيث أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل بمعلومية الشفقة بالذات، وايضا دراسة (Ergun-Basak, Bircan; Can, Gurhan, 2018) أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالتفاؤل بمعلومية الشفقة بالذات والترابط الاجتماعي .

**(٥) النتائج المتعلقة بالفرض الخامس وتفسيره:**

للتحقق من صحة الفرض الخامس من فروض البحث والذي ينص على أنه: " يُسهم الشعور بالسعادة بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس سقيم، قامت الباحثة باستخدام أسلوب الانحدار للتنبؤ بمتغير تابع في ضوء متغير أو عدة متغيرات مستقلة، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته من الشعور بالسعادة كما هو موضح بالجدول.

**جدول (٢٨) يوضح نتائج تحليل التباين بين الشعور بالسعادة المنبئة بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس سقيم**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	8386.397	6	1397.733	2.036	.060
البواقي	236123.267	344	686.405		
المجموع	244509.664	350			

جدول (٢٩) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتدرج الشعور بالسعادة المنبئة بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم

المتغيرات المستقلة المنبئة بها	المتغير التابع	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	الدلالة
الرحمة بالذات		.115**	.339**	.079	.548	.946	.345
الانسانية العامة		.262**	.511**	.226	1.518	2.669	.008
اليقظة العقلية	الشعور بالسعادة	.118**	.343**	.162	1.077	1.960	.051
العزلة		.376**	.613**	.089	.747	.972	.332
الافراط في التوحد		.194**	.440**	.081	.579	.804	.422
الشفقة بالذات (ككل)		.269*	.518**	.478	.835	2.223	.027

الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته =  $109.967 + 0.478 \times (\text{الشعور بالسعادة})$  وهذا يعني أن ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة يتبعه ارتفاع في الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، هذا يؤكد صحة هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة (Neff, Roos Vonk, 2009) تناولت العلاقة التنبؤية بشكل عكسي حيث أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال معلومية الشفقة بالذات .

#### (٦) النتائج المتعلقة بالفرض السادس وتفسيره:

للتحقق من صحة الفرض السادس من فروض البحث والذي ينص علي انه: " يسهم المرونة النفسية بالتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم، قامت الباحثة باستخدام أسلوب الانحدار للتنبؤ بمتغير تابع في ضوء متغير أو عدة متغيرات مستقلة، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية للتنبؤ بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته من المرونة النفسية كما هو موضح بالجدول.

جدول (٣٠) يوضح نتائج تحليل التباين بين المرونة النفسية المنبئة بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستميم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	2155.426	6	359.238		
البواقي	798279.497	344	2320.580	.155	.988
المجموع	800434.923	350			

**جدول (٣١) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتدرج المرونة النفسية المنبئة بالشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته لدى المراهقين المتفوقين بمدارس ستيب**

المتغيرات المستقلة المنبئة بها	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	الدلالة
الرحمة بالذات	.133*	.364*	.239	.019	.224	.823
الانسانية العامة	.147*	.383*	.508	.042	.486	.627
اليقظة العقلية	.217*	.465*	.056	.005	.055	.956
العزلة	.114*	.337*	.032	.002	.022	.982
الافراط في التوحد	.122*	.349*	.232	.018	.175	.861
الشفقة بالذات (ككل)	.227*	.476*	.016	.005	.023	.982

الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته =  $366.465 + 0.016 \times (\text{المرونة النفسية})$  وهذا يعني أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يتبعه ارتفاع في الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته، هذا يؤكد صحة هذا الفرض، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات عديدة منها دراسة Ergun- (Basak, Bircan; Can, Gurhan, 2018) تناولت العلاقة التنبؤية بشكل عكسي حيث أثبتت أنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية بمعلومية الشفقة بالذات.

### توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالتالي:

- ١- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية الطلاب بالمرحلة الثانوية بأهمية الشفقة بالذات من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.
- ٢- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى الشفقة بالذات لدى المراهقين وبالتالي رفع مستوى التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية لديهم.
- ٣- تصميم برامج تنموية وعلاجية داخل المدارس الثانوية للتعرف على قدرات الطلاب وجوانب النقص لديهم وتنميتها من خلال اكسابهم مهارات الشفقة بالذات والمرونة النفسية.
- ٤- إشراك أولياء الأمور في بعض الأنشطة التي تهدف إلى زيادة وعيهم بأهمية الشفقة بالذات وتدريبهم على تنميتها لدى الأبناء منذ الصغر وذلك لمساعدتهم على التغلب على مواقف الحياة الضاغطة والصعوبات.

٥- توفير أخصائين نفسيين بالمدارس لدعم الطلاب وإرشادهم للتغلب على الضغوط وتنمية الجوانب الايجابية بشخصياتهم كالشفقة بالذات والتفاؤل والسعادة والمرونة النفسية.

### البحوث المقترحة:

- ١- الشفقة بالذات وعلاقتها بالنزعة للكمالية لدى المراهقين.
- ٢- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالشفقة بالذات.
- ٣- الشفقة بالذات وعلاقتها بالالتزام الديني.
- ٤- برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات والمرونة النفسية للمراهقين بالمدارس الثانوية.
- ٥- الحرمان العاطفي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى الابناء .

### المراجع:

#### المراجع العربية

- ١- أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣). المرونة النفسية : ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية. (٢٩) ، ١ - ٥٥.
- ٢- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة. ترجمة : فيصل يونس - الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، عالم المعرفة.
- ٣- الإنصاري، بدر محمد (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم : المفهوم والقياس والمتعلقات. مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت
- ٤- باظه، أمال عبد السميع (٢٠١٦). مقياس المرونة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٥- خاطر، على عبد الرحمن أحمد (٢٠١٦). التفاؤل والمرونة كمحدد للرضا عن الحياة لدى المراهقين ذوي نمط الشخصية D . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية.
- ٦- الدسوقي، مجدى محمد (٢٠١٨). مقياس الشعور بالسعادة - مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ٧- سعاد، سماتي (٢٠١٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم. رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ، الجزائر
- ٨- الشيخ، كنان (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، (١)٢ ، ٤٥ - ٧٢.
- ٩- عبد المقصود، أماني (٢٠٠٦) . السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينه من المراهقين من الجنسين . مجله البحوث النفسية والتربوية ، ٢١ (٢) ، ٣٠٨ - ٢٤.
- ١٠- عبدالخالق، أحمد محمد (١٩٩٦). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- ١١- على، شيماء سيد وبنا ، نادية إميل ويسين ، حمدي محمد (٢٠١٨). الأمل والتفاؤل محددات للسمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية ، ١٩ (٦) ، ٣٣٣ - ٣٠٧.



- ١٢- غازي ، منار رمضان جاد (٢٠١٦). السعادة وعلاقتها ببعض سمات الشخصية والتوافق لدى عينة مقارنة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- الفضلى ، على كامل عبد الرحمن (٢٠١٦). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت - رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا - جامعة الخليج العربي.
- ١٤- في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير ، كلية العلوم والآداب ، جامعة نزوى ، عمان
- ١٥- المجدلاوي ، ماهر يوسف (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والاعراض النفسجسمية لدى موظفي الاجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية. مجله الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٠، (٢)، ٢٠٨
- ١٦- محمد ، نورهان طارق (٢٠١٧). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكفوفين . مجلة البحث العلمي ، (١٨) ، ١ - ٢٠.
- ١٧- محمود ، إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين. مجلة دراسات عربية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ١٥ (٤) ، ٥٠٣ - ٥٥٥
- ١٨- المنشاوي ، عادل محمود. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية ، الاسكندرية ، ٢٦ (٥) ، ١٥٣ - ٢٢٥.
- ١٩- المنصوري ، ليلي وغدامبور ، عزت الله (٢٠١٨). فعالية العلاج المركز على الرحمة في زيادة التفاؤل والرحمة الذاتية لدى الطالبات المصابات باضطراب القلق العام. مجلة الدراسات النفسية ١٤٠ (١) ، ٥٩ - ٧٤.
- ٢٠- الهاشمية ، سعادة بنت عيد بن خلفان (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة نزوي بسلطنة عمان.

### المراجع الأجنبية

- 1- Ergun- Basak, Bircan ; Can, Gurhan (2018). The Relationships Between self – compassion, social – connectedness, Optimism and psychological Resilience Among Low. Income university students. Il kogre timonline, 2(17), 768 – 785.
- 2- Neff D. Kristin, Hugo Alberts, Madelon Peters (2014). Meeting suffering with kindness : Effects of a Brief self- compassion Interven for female college/students. Journal of clinical psychology, (70), 9.
- 3- Neff D. Kristin, Roos Vonk (2009). Self- compassion versus Global self- Esteem Tow Different ways of Relating to oneself. Journal of personality , (77), 1.
- 4- Neff D. Kristin, Roos Vonk (2009). Self- compassion versus Global self- Esteem Tow Different ways of Relating to oneself. Journal of personality , (77), 1.

- 5- Neff, K. , MCGehee, Pittman. (2010) . Self-Compassion and psychological Resilience Among Adolescents and young Adults. *Self and Identity*, (9), 225-240.
- 6- Neff, K.D(2003a). Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* ,2,85-101.
- 7- Neff, K, Kristin, L kirkpatrick B, stephanies. Rude (2007) Self-compassion and adoptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- 8- Neff, K.D (2003b). Self-compassion-An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself . *Self and Identity*, 2, 85-102.
- 9- Singh , K , & Nanyu, X , ( 2010 ) . Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience scale CSD-Risc in a sample of Indian students. *J Psychology*. 1(1), 23-30.
- 10-Walker laAyrrie, Holliz, Colosimop, Kenneth. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators : A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2),222-227.
- 11-Ying, Y.W. (2009).Contribution of self. Compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of social work Education*, 45(2), 309-323.