



وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم التربوية

العدد 9 سبتمبر 2021 - الجزء 2

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية - اللغة الإنجليزية - اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع - علم النفس - الفلسفة - التاريخ - الجغرافيا).

العلوم التربوية (أصول التربية - المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي - تكنولوجيا التعليم -تربية الطفل)

التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:

buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع

الإلكتروني للمجلة:

[/https://buhuth.journals.ekb.eg](https://buhuth.journals.ekb.eg)

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية).

❖ حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية).

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:

دار المنظومة- شمعة

رئيس التحرير
أ.د/ **أميرة أحمد يوسف**
أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير
أ.د/ **حنان محمد الشاعر**
أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم
والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير
د. **سارة محمد أمين إسماعيل**
مدرس تكنولوجيا التعليم
كلية البنات جامعة عين شمس

سكرتارية التحرير:

م/ **هبة ممدوح مختار محمد**

معيدة بقسم الفلسفة

مسئول الموقع الإلكتروني:

م.م/ **نجوى عزام أحمد فهمي**

مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم

مسئول التنسيق:

م/ **دعاء فرج غريب عبد الباقي**

معيدة تكنولوجيا التعليم



اليقظة العقلية وعلاقتها بالرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية

هاجر اسامة إبراهيم عبد الخالق

باحثة ماجستير - قسم علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس - مصر

hagrosama91@gmail.com

د. أسماء عبد المنعم أحمد عرفان

مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات

جامعة عين شمس - مصر

Asmaa.Erfan@women.asu.edu.eg

أ. د/ هيام صابر شاهين

أستاذ الصحة النفسية- كلية البنات

جامعة عين شمس - مصر

hayam.shaheen@yahoo.com

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري الدراسة باختلاف المتغيرات الديموجرافية: النوع (ذكور-إناث) نوع المدرسة (حكومية -خاصة) لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (80) تلميذاً وتلميذة تراوحت أعمارهم ما بين (12-14) عامًا، ومتوسط أعمارهم (13.41)، وطُبق عليهم مقياس الرحمة بالذات (إعداد هيام صابر شاهين، 2011)، ومقياس اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات، كما أسفرت عن وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية في اتجاه الإناث، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين بالمرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية والخاصة على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية وذلك تجاه المراهقين بالمدارس الخاصة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، الرحمة بالذات، المراهقين بالمرحلة الإعدادية.

مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الإعدادي محفوفة بالمخاطر والأزمات التي يتعرض فيها التلاميذ إلى العديد من التحديات والتغيرات المتعددة في جوانب النمو المختلفة، والمدرسة بما فيها من تجمعات طلابية تفرض عليهم العديد من التحديات الجديدة التي تحمل بداخلها العديد من الإيجابيات، وفي نفس الوقت قد يشوبها بعض السلبيات في العلاقات بين التلاميذ (عادل سيد عبادي، 2018، 3).

كما أن الانتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ بما في ذلك تكوين الهوية، ولعب الأدوار الاجتماعية المختلفة، والاستقلالية عن الوالدين، وضرورة الانتماء، وقبول مجموعة الأقران، هذا يجعل فترة المراهقة وقتاً يتزايد فيه التعرض للمعاناة؛ وبالتالي يمكن أن تكون الرحمة بالذات مفيدة لهذه الفئة العمرية من خلال توفير وسيلة للمراهقين لإدراك إخفاقاتهم أو أخطائهم بشكل متوازن ومتناسب لتجربة مشاعر الدعم والدفء تجاه أنفسهم دون الانخراط في عملية النقد الذاتي، والتقييم، والمقارنات الاجتماعية غير المناسبة (Cunha, Xavier & Castilho, 2016, 2:3).

بالإضافة إلى ذلك فإن معاملة الإنسان لنفسه برعاية ورحمة هي طريقة قوية لتقوية الشخصية فعندما ندرك معاناتنا ونتذكر أن المعاناة جزء من الحالة الإنسانية نكون قادرين على أن نتعامل مع صراعات الحياة بسهولة أكبر (Neff & Dahm, 2015, 134)؛ وبالتالي تعتبر الرحمة بالذات نوعاً من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والفضول والقبول والانبساط، فالرحمة بالذات تعني معاملة الإنسان لنفسه بلطف ورعاية واهتمام في مواجهة أحداث الحياة السلبية (Umphery & sherbiom, 2018:3).

من جهة أخرى فإن اليقظة العقلية تعزز المهارات الأساسية في الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي وتدعم المهارات المعرفية اللازمة للتعلم لجميع المراهقين في الصف الدراسي (Broderick & Metz, 2016, 355)، ومما لا شك فيه أن ممارسة اليقظة العقلية خلال فترة المراهقة يُدعم النمو الصحي، ويقلل التوتر، ويعمل على توفير أدوات التوازن الانفعالي (Broderick & Fennings, 2012, 114)، كما وضح حلمي الفيل (2019، 290) أن أهمية اليقظة العقلية داخل الفصل الدراسي بصفة خاصة وفي العملية التعليمية بصفة عامة تكمن في أنها تزيد من كفاءة التعلم لدى المتعلم، ومستوى الاندماج النفسي والمعرفي في بيئة التعلم، ومستوى التفاعل الصفي الجيد.

ومن الجدير بالذكر أن اليقظة العقلية من المتغيرات التي تؤثر على الرحمة بالذات إيجابياً؛ لأن وجودها يزيد من وجود الرحمة بالذات لدى المراهقين، ويقلل من معدلات القلق والاكتئاب لديهم (T.Desmond, 2015).

وفي ضوء ما تقدم جاءت هذه الدراسة؛ بهدف بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن المراهقين بالمرحلة الإعدادية هم إحدى فئات المجتمع، التي يجب أن نهتم بها؛ لما قد يتخللها من تغيرات نفسية وانفعالية وجسدية تحتاج إلى توجيه إيجابي، وفي هذه المرحلة يشعر المراهقون أنهم بالغون بالفعل، ولكن في واقع الأمر هم لا يزالون أطفالاً مع التغيرات الهرمونية، والكثير من الأمور التي تحدث في أجسامهم يكون من الصعب عليهم التعامل مع كثير من المواقف على النحو المناسب، بالإضافة إلى أن فترة المراهقة من الفترات الصعبة التي يمر بها التلاميذ ولا سيما في تكوين هويتهم الذاتية خاصة في المدرسة (يونيسف، 2019).

وقد تحددت مشكلة الدراسة الحالية في ضوء ما يلي:

أولاً: أوصلت نتائج بعض البحوث مثل بحث (Campbell 2017) بضرورة الاهتمام بدراسة متغير الرحمة بالذات لدى المراهقين لأنه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من المشكلات التي تحدث لهم، بالإضافة إلى أن الرحمة بالذات مفيدة بشكل خاص في فترة المراهقة حيث يمكن أن تؤدي الصعوبات المرتبطة بالتحويلات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية إلى ضائقة نفسية لدى المراهقين (Graham & Julie 2018) فضلاً على أن الرحمة بالذات قد تكون هدفاً لتدخل فعال للمراهقين الذين يشعرون بالسلبية (Neff & McGehee, 2010)، كما أنه لا بد من مساعدة المراهق في هذه المرحلة على الانتقال بسلاسة من مرحلة عدم التأكد من الذات التي قد يعاني منها إلى مرحلة الشعور بالأمن والتسامح، وقد تساعد هذه الدراسة في فهم بعض جوانب الشخصية؛ وبالتالي مساعدة المراهق على تقبل وتطوير ذاته، وتحمل مسؤولياته (نهاد يسري، 2021، 30)، خاصة مع ما يواجه المراهقين بالمرحلة الإعدادية من مشكلات وصعوبات تتمثل في التفاعل والتوافق مع الآخرين.

ثانياً: نبع الإحساس بالمشكلة كذلك من خلال ملاحظة الباحثة أثناء تطبيق رسالة الماجستير على المراهقين بالمرحلة الإعدادية أنهم يواجهون ضغوطاً نفسية شديدة، مثل: عدم قبول مجموعة الأقران لهم فقد يُغيرون من أنفسهم؛ من أجل الحصول على إعجاب الأقران، والانضمام إليهم؛ الأمر الذي يؤدي إلى ندهم لذاتهم والشعور بعدم الانتماء وهم داخل منازلهم، ومع حدوث ذلك يفقد المراهقون القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، وتدني تقدير واحترام الذات، والشعور بالحيرة والضياع؛ ولذلك كان من الضروري التركيز على زيادة معدل الرحمة بالذات لديهم؛ لما لها من فوائد، فالرحمة بالذات تُساعد المراهق على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديد الاحتمال هيام صابر شاهين (2011)، ومن المتغيرات التي قد يكون لها تأثير إيجابي على زيادة الرحمة بالذات هي اليقظة العقلية، ولذلك يجب دراسة العلاقة بينهما بشكل أعمق؛ لما لهما من آثار إيجابية على المراهق.

ثالثاً: ندرة الدراسات السابقة التي تناولت تأثير نوع التعليم (خاص-حكومي) على اليقظة العقلية والرحمة بالذات - في حدود اطلاع الباحثة -.

ولندرة الدراسات السابقة - في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية في البيئة العربية؛ مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة، وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

1. ما شكل وقوة العلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية؟

2. هل تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات باختلاف النوع (ذكور – إناث)؟
3. هل تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات باختلاف نوع المدرسة (خاصة- حكومية)؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات، بالإضافة إلى بحث اختلاف متغيري الدراسة باختلاف المتغيرات الديموجرافية: النوع (ذكور-إناث)، نوع المدرسة (حكومية –خاصة) لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية الجوانب التي تتصدى لدراستها، حيث إنها تتصدى للعلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية، ويمكن الإشارة إلى الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة كما يلي:

الأهمية النظرية وتتمثل في:

1. تُعد الدراسة حديثة نسبياً في هذا المجال، وذلك لندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين كلٍّ من اليقظة العقلية والرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية-في حدود اطلاع الباحثة-.
2. إلقاء الضوء على عينة الدراسة الحالية المراهقين بالمرحلة الإعدادية؛ لما لهم من أهمية في المجتمع، وما يمرّ به المراهق من العديد من الضغوط النفسية في المجالات الأكاديمية، والاجتماعية، والأسرية، وما تتصف به مرحلة المراهقة من الحدة والتوتر، والتقلب الانفعالي.
3. أهمية المتغيرات التي تناولها هذه الدراسة، حيث الاهتمام بمصطلح اليقظة العقلية كأحد موضوعات علم النفس الإيجابي التي تسهم في الارتقاء بالصحة النفسية، وتؤثر في مختلف جوانب الحياة، فضلاً عن أهمية متغير الرحمة بالذات لدى المراهقين حيث إنّه يمكن أن يكون وسيلة جيدة لمساعدتهم على التعافي من التجارب السيئة، وحماية أنفسهم من التجارب السلبية.

الأهمية التطبيقية وتتمثل في:

1. تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما تقدمه من توصيات يمكن الاستفادة منها في تنمية اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية؛ لزيادة الرحمة بالذات لديهم.
2. تهتم هذه الدراسة بإعداد مقياس جديد لتقدير اليقظة العقلية لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية؛ الأمر الذي قد يسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي بمقياس جديد يناسب هذه الفئة.

محددات الدراسة: تتقيد الدراسة بالمحددات التالية:

1. محددات موضوعية: تهتم الدراسة بموضوع اليقظة العقلية وعلاقتها بالرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية.
2. محددات بشرية: تكونت عينة الدراسة من (80) تلميذاً وتلميذة بالصف الأول والثاني الإعدادي في المدارس الحكومية والخاصة.
3. محددات مكانية: تمت الدراسة على عدد من تلاميذ الصف الأول والثاني الإعدادي بمدارس: أحمد زويل، وشريف السباعي، وحسام حمزة عبد العزيز إدارة شرق مدينة نصر، وبراعم مودرن سكول إدارة عين شمس التعليمية، وجرين سكول إدارة الخانكة التعليمية، والخلفاء إدارة مصر الجديدة، والنخبة الخاصة إدارة المرج التعليمية - محافظة القاهرة الكبرى.
4. محددات زمانية: وتتمثل في تطبيق أدوات الدراسة خلال شهري أكتوبر ونوفمبر (2021).

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تهتم الدراسة ببحث المتغيرات التالية:

1. اليقظة العقلية: Mindfulness

عرفتها Langer (2002:125) على أنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وعملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد.

وعرفتها منظمة الصحة العقلية الكندية Canadian mental health association (British Columbia (BCALM, 2015) على أنها الفعل البسيط المتمثل في التعرف على ما يحدث داخل أنفسنا، وما يحدث حولنا في اللحظة الحالية، وبدون إصدار أحكام فهي أداء تساعدنا على إدارة الأفكار والعواطف.

كما عرفتها هدى جمال محمد (2018) على أنها حالة من الوعي الكامل للخبرات والمواقف والتجارب الحالية دون إصدار أي أحكام، بل وينبغي على الفرد قبولها، والتعايش مع هذه المواقف والخبرات.

خلاصة ما سبق عرضه فإنه يمكن تعريف اليقظة العقلية في هذه الدراسة إجرائياً على أنها انتباه بوعي للخبرات واللحظات الحالية التي يقوم بها الفرد، وتقبلها دون إصدار أحكام عليها، مع القدرة على ابتكار الجديد وما يتطلبه ذلك من تحسين مهارات الوصف، والملاحظة، والتنظيم، والتخطيط، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس اليقظة العقلية المُعد في هذه الدراسة.

2. الرحمة بالذات: Self-compassion

الرحمة بالذات تعني أن تكون لطيفاً مع الذات عند مواجهة نقاط الضعف والصعوبات الشخصية (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig & Holtforth, 2013).

ويشير (Neff & Dahm, 2015, 121) إلى أنها مفهوم يهدف إلى التخفيف من معاناتنا ومعاناة الآخرين أي أنها التعاطف الموجه نحو الداخل، خاصة عندما نواجه موقفًا مؤلمًا. وذكر (Desmond, 2015) إن الرحمة بالذات مصدرًا عميقًا للتهدئة والهدوء، والاحترام الإيجابي؛ مما يجعلنا أكثر مرونة وقدرة على تنظيم عواطفنا بشكل أفضل. وتعتمد هذه الدراسة على التعريف الإجرائي التي وضعته هيام صابر شاهين (2011) للرحمة بالذات بأنها استبصار الشخص بعيوبه، وتقبل أخطائه، ونقاط ضعفه، والتعامل مع ذاته بعطف في أوقات المحن والصعاب، ووعيه بأن خبراته الشخصية جزء من الخبرة الإنسانية العامة، وسعيه للسيطرة على أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلًا من الانغماس فيها؛ وذلك لأنه سيتم استخدام مقياسها لتقدير الرحمة بالذات للمراهقين.

دراسات سابقة: يمكن عرض الدراسات المعنية بمتغيرات هذه الدراسة عبر المحاور التالية:

المحور الأول: دراسات اهتمت باليقظة العقلية لدى المراهقين ومنها:

دراسة (Petter, Chambers, McGrath & Dick, 2014) التي هدفت لبحث الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين في اليقظة العقلية؛ حيث استجاب 198 مراهقًا (66 من الذكور و133 من الإناث، متوسط أعمارهم 15.99 عامًا) على مقياس سمة اليقظة العقلية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تجاه الذكور.

وعلى نقيض النتائج السابقة جاءت دراسة (Tan & Martin, 2016) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من القلق والاكتئاب، والإحساس بالضغط، والجمود المعرفي، إضافة إلى بحث الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وذلك على عينة مكونة من 93 مراهقًا، وتراوحت أعمارهم بين 13:18 عامًا، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائيًا بين اليقظة العقلية والمتغيرات سلفة الذكر، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية. وتحقيقًا لنفس الهدف السابق، طبق (Rahman, 2015) مقياس اليقظة العقلية (The mindful attention & awareness scale-MASS, 2003) على عينة تكونت من 104 ذكورًا وإناثًا من المراهقين الهنود، وتوصل إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

ولبحث العلاقة بين انخفاض اليقظة العقلية وزيادة الاكتئاب، والتوتر، والقلق جاءت دراسة (Pepping, Duvenage, Cronin, & Lyons, 2016) والتي استخدمت مقياس اليقظة العقلية (Brown & Ryan, 2003)، وأجريت الدراسة على عينة من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (12-18) عامًا من أربعة مدارس في الصين، وأظهرت النتائج ارتباط اليقظة العقلية سلبًا بالاكتئاب والقلق لدى المراهقين.

أما دراسة هدى جمال محمد (2018) فهذهت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين والفروق بين الذكور والإناث في المتغيرين محل الاهتمام، وتكونت عينة الدراسة من 250 (ذكور - إناث)، وتراوحت أعمارهم بين (16-18) واستخدمت مقياس: العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد بير وآخرين 2006، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين 2014) والرضا

عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي 2013)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

كما هدفت دراسة محمد بن يحيى (2019) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، والتعرف إلى الفروق في اليقظة العقلية لديهم باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع/درجة الإعاقة/العمر الزمني)، وتكونت عينة الدراسة من (89) مراهقاً تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (13-21) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Droutmama, 2018), Golubb, Oganesyana, & Reada، وترجمة الباحث، وأشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة جاء متوسطاً سواء في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، أو في أبعادها الفرعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث.

وفي إطار تحديد مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين ودورها في الحد من ممارساتهم لسلوك الشراء الاندفاعي لملابس الموضة، كانت دراسة رأفت وليم كامل (2021) والتي أجريت على (364) من المراهقين، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين اليقظة العقلية وسلوك الشراء الاندفاعي لدى المراهقين، فكلما زادت اليقظة العقلية لديهم؛ كلما قلّ سلوكهم الشرائي الاندفاعي.

وقد كشفت دراسة (Liu & Tang 2021) عن تأثير اليقظة العقلية على التنمر وضبط النفس في مرحلة المراهقة، وتكونت عينة الدراسة من 189 مراهقاً، وتمّ تطبيق: مقياس اليقظة العقلية واستبانة أولويس المقننة للتنمر (Olweus Bully victim)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والتنمر، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وضبط النفس.

المحور الثاني: دراسات اهتمت بالرحمة بالذات لدى المراهقين: تشير الأبحاث الحالية إلى أن الرحمة بالذات ترتبط ارتباطاً سلبياً بالقلق والاكتئاب (Kramer, 2014).

وأشارت نتائج دراسة (Galla 2016) والتي طبقت على 132 مراهقاً إلى أن اليقظة العقلية والرحمة بالذات مرتبطان بالرعاية العاطفية لدى المراهقين، وأن الزيادات في الرحمة بالذات تنبأت بانخفاضات في الاجترار والاكتئاب، والقلق والمشاعر السلبية لدى المراهقين.

فيما ذكرت نتائج دراسة نورهان طارق محمد (2017) والتي طبقت على 90 تلميذاً وتلميذة تراوحت أعمارهم ما بين (10-14) عاماً أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على مقياس الرحمة بالذات تعزى لمتغير النوع.

وهدفت دراسة (chu, fan, liu & zhou 2018) إلى فحص اليأس كوسيط بين الرحمة بالذات والتنمر الإلكتروني لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من 489 مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين 11-15 عاماً، وأظهرت النتائج أن الرحمة بالذات تقلل الآثار السلبية الناتجة عن التنمر الإلكتروني كالاكتئاب، والقلق.

كما توصلت نتائج دراسة (Muris, Otgaar, Mesters, Heutz & Homborgh, 2019) والتي طبقت على (117) مراهق تراوحت أعمارهم ما بين 14-19 عاماً إلى أن الرحمة بالذات ترتبط بمستويات عالية من ردود الفعل الإيجابية، ومستويات أقل من ردود الفعل السلبية تجاه مشكلات الحياة

اليومية، ومستويات أعلى من احترام الذات، كما تضيف قدرًا من المرونة والحماية تجاه ضغوط الحياة اليومية.

وقامت هدى إبراهيم عبد الحميد (2019) بدراسة طبقت على عينة مكونة من 278 مراهقًا تراوحت أعمارهم ما بين 14-20 عامًا، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين المراهقين من الجنسين في الرحمة بالذات.

وفي نفس السياق جاءت نجد دراسة أماني عادل سعد (2020) التي أجريت على عينة من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (15-16) عامًا، وطبقت عليهم مقياس الرحمة بالذات، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرحمة بالذات ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور-إناث).

وعلى نقيض النتائج السابقة جاءت دراسة زهوة منير ومحمد رزق (2021) والتي طبقت على 60 من المراهقين المكفوفين من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين (16-18) عامًا، وطُبق عليهم مقياس الرحمة بالذات، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث المكفوفين على مقياس الرحمة بالذات تجاه الإناث.

وسعت دراسة (Chi, Jiang, Guo, Hall, Luberto & Zou (2022) إلى معرفة العلاقة بين الرحمة بالذات والقلق لدى المراهقين، وأجريت الدراسة على (1764) من تلاميذ المدارس الإعدادية، وخلصت النتائج إلى أن الرحمة بالذات تؤثر إيجابيًا على الصحة العقلية للمراهقين، كما ترتبط بمستويات أقل من القلق لديهم.

المحور الثالث: دراسات اهتمت باليقظة العقلية وعلاقتها بالرحمة بالذات لدى المراهقين:

أشارت دراسة (Neff & Mcgehee (2010) والتي أجريت على 235 من المراهقين بمتوسط عمري (15.2) إلى أن الرحمة بالذات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالرفاهية النفسية بين المراهقين.

كما استهدفت دراسة (Bluth, Roberson & Gaylord (2015) الكشف عن تأثير اليقظة العقلية على المراهقين، بالإضافة إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات، وأجريت الدراسة على 28 مراهقًا تتراوح أعمارهم من 10-18 عامًا، وأظهرت النتائج أن اليقظة العقلية قد تكون مؤشرًا فعالًا لتحسين الرفاهية العاطفية للمراهقين، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين الرحمة بالذات واليقظة العقلية، كما أن الرحمة بالذات تُقلل التوتر عند المراهقين.

أما دراسة (Gonynor (2016) طبقت على (182) من طلاب الصف السابع والثامن من (12-14) سنة من مدرسة كولورادو الحضرية والريفية للمشاركة في الوعي باليقظة العقلية، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس (Neff, 2003) للرحمة بالذات، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات لدى المراهقين.

وأشارت دراسة أماني عادل سعد (2020) التي أجريت على عينة من المراهقين تراوحت أعمارهم بين (15-16) عامًا إلى وجود ارتباط موجب دالّ بين كلّ من الرحمة بالذات والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

وأثبتت دراسة (Barcaccia, Cervin, Pozza, Medvedev, Baiocco & Pallini (2020) والتي طبقت على (1660) من المراهقين تراوحت أعمارهم ما بين (14-18) عامًا أن اليقظة العقلية والرحمة

بالذات تحمي من الأمراض النفسية خلال فترة المراهقة، وتم ربط اليقظة العقلية بمستويات منخفضة من القلق والاكتئاب، بينما ارتبطت الرحمة بالذات بمستويات أقل من القلق، أي أن اليقظة العقلية والرحمة بالذات يبشران بتحقيق تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية بين المراهقين. أما دراسة إيمان حمدي (2021) التي أجريت على 60 طالبًا وطالبة من تلاميذ المرحلة الإعدادية تراوحت أعمارهم ما بين (12-14) عامًا، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين الرحمة بالذات، والمرونة الإيجابية لدى عينة الدراسة.

تعقيب على الدراسات السابقة: - أوجه الاستفادة:

تعقيب على الدراسات السابقة: بعد تنفيذ ومراجعة الدراسات السابق عرضها نخلص إلى عدد من الحقائق نعرضها فيما يلي:

1. تنوع حجم العينات ما بين عينات صغيرة الحجم، كما في دراسة (Buth, et al., 2015) وعينات متوسطة الحجم، كما في دراسة (Petter, et al., 2014; Tan & martin, 2016) وعينات كبيرة الحجم، كما في دراسة (Barcaccia et al., 2020; Chi et al., 2022).
2. تنوعت الأدوات التي استخدمت لقياس الرحمة بالذات، حيث استخدمت بعض الدراسات مقياس (Neff, 2003) كما استخدم بعض الباحثين مقاييس من إعدادهم، كما في دراسة (أماني عادل سعد، 2020؛ زهوه منير ومحمد رزق، 2021).
3. تنوعت الأدوات التي استخدمت لقياس اليقظة العقلية حيث استخدمت بعض الدراسات مقياس (Bear et al., 2006)، بينما تناولت بعض الدراسات مقياس (Gonynor, 2016)، كما تم استخدام مقياس (Brown & Ryan, 2003) كما في دراسة (Pepping et al., 2016).
4. تباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث ففي حين أشارت نتائج دراسة (Rahman, 2015; Tan & Martin, 2016)، (هدى جمال محمد، 2018) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث أشارت دراسة (Petter et al., 2014) إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية تجاه الذكور.
5. التعارض بين نتائج الدراسات السابقة في الفروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات ففي حين أن دراسة كل من (أماني عادل سعد، 2020؛ نورهان طارق محمد، 2017؛ هدى إبراهيم، 2019) أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات، أشارت نتائج دراسة زهوه منير ومحمد رزق (2021) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات تجاه الإناث.
6. اتفقت الدراسات السابقة على وجود ارتباط إيجابي بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات، مثل دراسة (Gonynor, 2016؛ أماني عادل سعد، 2020).
7. ندرة الدراسات التي تناولت الرحمة بالذات وعلاقتها باليقظة العقلية لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية - في حدود اطلاع الباحثة - خاصة في البيئة العربية؛ مما يعطي أهمية ومبررًا لهذه الدراسة.

- ما تضيفه الدراسة الحالية:

1. إعداد مقياس لليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية تضمن أربعة أبعاد وهي (التصرف بوعي- الملاحظة- الوصف- الانفتاح على الجديد).

2. بحث الفروق بين المراهقين بالمدارس الخاصة والحكومية في الرحمة بالذات، حيث لم يحظ هذا الفرض بالاهتمام الكافي من الدراسات السابقة - في حدود اطلاع الباحثة-.
3. بحث الفروق بين المراهقين بالمدارس الخاصة والحكومية في اليقظة العقلية حيث لم يحظ هذا الفرض الاهتمام الكافي من الدراسات السابقة -في حدود اطلاع الباحثة-.
- أما عن أوجه الاستفادة من الدراسات السابق عرضها فتمثل في:
1. تمّ اختيار عينة الدراسة، وتحديد منطقة اختيارها في ضوء تحليل عينات الدراسات السابقة.
 2. مراجعة الأدوات التي اعتمدت عليها للاستفادة منها في تصميم أدوات هذه الدراسة، إذ تمت مراجعة الأدوات التي ساققتها الدراسات السابقة وذلك من أجل وضع تصور مبدئي للمقياس التي ستعتمد عليه هذه الدراسة خاصة مع متغير اليقظة العقلية كما في دراسة (Rahman,2015; Pepping et al., 2016)؛ حيث اعتمدت هذه الدراسة على مقياس لليقظة العقلية لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية (من إعداد الباحثة) بما يتوافق مع طبيعة عينة الدراسة.
 3. صياغة فروض الدراسة والتي جاءت على النحو التالي:

فروض الدراسة: في ضوء نتائج الدراسات السابق عرضها، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1. توجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية.
2. تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية باختلاف النوع (ذكور – إناث).
3. تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية باختلاف نوع المدرسة (خاصة - حكومية).

منهج وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة بين الرحمة بالذات واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية، وللكشف عن دلالة الفروق في كلّ من الرحمة بالذات واليقظة العقلية لدى عينة الدراسة في ضوء متغيري النوع (الذكور والإناث)، ونوع التعليم (خاص-حكومي).

ثانياً: عينة الدراسة:

تضمنت عينة الدراسة مجموعتين فرعيتين على النحو التالي:

- أ. مجموعة الدراسة الاستطلاعية: والهدف منها التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات الدراسة وتضمنت (40) مرافقاً بالمرحلة الإعدادية بالصف (الأول والثاني) الإعدادي، تتوفر فيهم نفس مواصفات وشروط العينة الوصفية.
- ب. مجموعة الدراسة الوصفية: تم الاختيار بطريقة عرضية من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدارس الشهيد حسام حمزة عبد العزيز، وأحمد زويل، والشهيد الرائد شريف السباعي بإدارة شرق مدينة نصر التعليمية، ومدرسة الخفاء بإدارة مصر الجديدة التعليمية، وبراعم مودرن سكول بإدارة عين شمس التعليمية، ومدرسة النخبة الإسلامية الخاصة بإدارة المرج التعليمية، ومدرسة جرين سكول الخاصة بإدارة الخانكة التعليمية بمحافظة القاهرة الكبرى، وبلغ عدد العينة في صورتها الأولية (84) تلميذاً وتلميذة، وتم استبعاد (4)؛ لترك أحد المقاييس كاملاً دون الإجابة عليه، ومن ثم أصبحت العينة النهائية للدراسة (80) تلميذاً وتلميذة بواقع (40) من الذكور، و(40) من الإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (12-14) عاماً بالصف الأول والثاني الإعدادي بمتوسط (13.41) سنة وانحراف معياري (0.71)، وتم التطبيق بشكل إلكتروني.

شروط اختيار عينة الدراسة:

1. أن يكون أفراد العينة من الذكور والإناث.
2. أن يكون أفراد العينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية.
3. أن يكون أفراد العينة من المدارس الخاصة والحكومية.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

لإتمام إجراءات الدراسة تم الاستعانة بالأدوات التالية:

1. مقياس اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية (إعداد: الباحثة).
2. مقياس الرحمة بالذات للمراهقين (إعداد: هيام صابر شاهين، 2011).

1. مقياس اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية:

أعدت الباحثة هذا المقياس لتقدير درجة اليقظة العقلية لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية والتي تراوحت أعمارهم ما بين (12-14) عاماً، ويمكن توضيح مراحل إعداد هذا المقياس فيما يلي:

المرحلة الأولى:

استقراء الأدبيات التي تناولت اليقظة العقلية، وعمل مسح للمقاييس والأدوات العربية والأجنبية التي أعدت من قبل، ومنها في البيئة العربية (أحلام مهدي عبد الله، 2013، جوهرة صالح المرشود، 2020، محمد عبد الفتاح شاهين وعادل عطية ريان، 2020، هيام صابر شاهين، 2017) ومنها الأجنبية:

(Bear & Smith,2006; Brown& Ryan,2003; Cardaciotto, et al.,2008; Chadwick, et al.,2008; Greco, et al.,2011; Johnson, et al., 2016; lager,1989; Lau, et al.,2006)

وتمّ عمل تحليل مضمون لهذه المقاييس والاستعانة ببعض العبارات في بناء هذا المقياس.

المرحلة الثانية: تحديد أبعاد المقياس:

في ضوء استقرار الأطر النظرية، وتحليل وتفنيد الدراسات السابقة، فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء من أساتذة علم النفس بشأن أبعاد اليقظة العقلية، تمّ تحديد هذه الأبعاد والتي شملت أربعة أبعاد نستعرضها فيما يلي:

أ. التصرف بوعي: هو ما يقوم به الشخص بناءً على معرفة واعية بالتجربة الحالية بما في ذلك الأحداث الداخلية، مثل: الأحاسيس الجسدية، والأفكار، والعواطف، والأحداث الخارجية، مثل: المشاهد، والأصوات.

ب. الوصف: هو وصف للخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج. الملاحظة: هي الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مثل: الإحساسات والانفعالات، والأصوات والروائح، والأحاسيس الجسدية.

د. الانفتاح على الجديد: هو قدرة التلميذ على الانفتاح على الخبرات الجديدة، والنظر إلى الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة.

المرحلة الثالثة: صياغة عبارات المقياس:

في ضوء ما أسفر عنه تحليل التراث النظري، والمقاييس السابقة وتحليل مضمونها، تم استخلاص بعض العبارات للاستعانة بها في بناء المقياس، فضلاً عن صياغة عبارات جديدة اعتماداً على نتائج تحليل هذه المصادر المختلفة، وقد رُوِيَ في الصياغة التنوع بين السلب والإيجاب، والدقة والوضوح، وأن تتلائم مع الخصائص المتنوعة لعينة الدراسة، والبعد عن العبارات الموحية والمنفية والمركبة، ومزدوجة المعنى، وأن تكون صياغتها باللغة العربية الفصحى.

المرحلة الرابعة: التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية على النحو التالي:

1- ثبات المقياس: تمّ التحقق من ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا- كرونباخ كما بالجدول (1):-

جدول (1)

معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية بطريقتي التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ.

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ	
		سيبرمان - براون	جتمان
		التجزئة النصفية	

م	أبعاد المقياس	التجزئة النصفية	
		معامل ألفا - كرونباخ	سييرمان - براون
1	التصرف بوعي	0.721	0.925
2	الملاحظة	0.730	0.909
3	الوصف	0.747	0.831
4	الانفتاح على الجديد	0.709	0.846
	الدرجة الكلية	0.699	0.755

تدل القيم المدونة بجدول (1) على أن مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات لقياس اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية.

2- صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

أ- صدق المحك الخارجي:

تم تطبيق مقياس اليقظة العقلية للمراهقين بالمرحلة الإعدادية (إعداد: الباحثة)، ومقياس اليقظة العقلية للمراهقين (إعداد: هيام صابر شاهين، 2011) كمحك خارجي على عينة قوامها (40) من المراهقين بالمرحلة الإعدادية، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.581) وهو دالّ إحصائياً عند (0.01)؛ وهذا يدل على صدق المقياس الحالي.

3- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي بطريقتين هما:

أ- الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه: تم التحقق من الاتساق الداخلي للعبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس اليقظة العقلية، بإيجاد معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في جدول (2):

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس اليقظة العقلية (ن = 40)

التصرف بوعي		الملاحظة		الوصف		الانفتاح على الجديد	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**0.773	1	**0.524	1	**0.668	1	**0.608	1
**0.413	2	**0.622	2	**0.627	2	**0.756	2
**0.718	3	**0.595	3	**0.575	3	**0.459	3
**0.631	4	**0.792	4	**0.704	4	**0.588	4
**0.584	5	**0.556	5	**0.403	5	**0.709	5

التصرف بوعي		الملاحظة		الوصف		الانفتاح على الجديد	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
6	**0.429	6	**0.590	6	**0.598	6	**0.443
7	**0.552	7	**0.731	7	**0.704	7	**0.645
8	**0.461	8	**0.606	8		8	**0.613
		9	**0.446				
		10	*0.389				

**دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة بمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت مرتفعة وتراوح ما بين (0.389: 0.792) مما يدل على تمتع المقياس باتساق داخلي قوي.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بُعد والدرجة الكلية للمقياس:
تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون بين أبعاد المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح من جدول (3):

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	الأبعاد	1	2	3	4	الدرجة الكلية لليقظة العقلية
1	التصرف بوعي	-				
2	الملاحظة	**0.451	-			
3	الوصف	**0.533	**0.412	-		
4	الانفتاح على الجديد	**0.623	**0.519	**0.476	-	
	الدرجة الكلية لليقظة العقلية	**0.588	**0.604	**0.695	**0.726	-

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية جاءت مرتفعة؛ مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانياً: مقياس الرحمة بالذات للمراهقين : استخدمت الباحثة مقياس الرحمة بالذات إعداد (هيام صابر شاهين، 2011)

هدف المقياس إلى تقدير درجة الرحمة بالذات لدى المراهقين، وتكون من 26 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي (العطف على الذات، الإنسانية المشتركة، الحضور الذهني) وضعت على تدرج ثلاثي بحيث تكون الاستجابة على كل عبارة بإحدى الإجابات (أوافق- أحياناً- لا أوافق) وتكون درجة كل استجابة (1-2-3) وتعكس في حالة العبارات السلبية وقامت مُعدة المقياس بالتحقق من كفاءته السيكومترية، حيث تمّ التحقق من ثباته باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات (0.88)، ومعامل ألفا وبلغت قيمته للمقياس ككل (0.84)؛ مما يدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق، وقامت مُعدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين والصدق التمييزي بالتحقق من دلالة الفروق بين المتفوقين عقلياً والعاديين .

الأساليب الإحصائية المستخدمة: استعانت هذه الدراسة بالأساليب الإحصائية التالية:

1. معامل ارتباط بيرسون.

2. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة .

نتائج الدراسة تفسيرها ومناقشتها:

الفرض الأول ونصّه: توجد علاقة ارتباطية بين درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية، وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة، كما يتضح من جدول (4):

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجات المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية، ودرجاتهم على مقياس الرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية (ن = 80).

الرحمة بالذات				اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	الحضور الذهني	الإنسانية المشتركة	العطف على الذات	
**0.768	**0.625	**0.729	**0.773	التصرف بوعي
**0.908	**0.759	**0.889	**0.871	الملاحظة
**0.931	**0.825	**0.899	**0.865	الوصف
**0.920	**0.790	**0.872	**0.889	الانفتاح على الجديد
**0.962	**0.820	**0.926	**0.924	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

اتضح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية (التصرف بوعي؛ الملاحظة؛

الوصف؛ الانفتاح على الجديد)، والرحمة بالذات وأبعاده الفرعية (العطف على الذات؛ الإنسانية المشتركة، الحضور الذهني)، حيث تراوحت معامل الارتباط ما بين (0.625: 0.962).

وبتفنيده هذه النتيجة يتبين أنها تتفق مع النتائج التي انتهت إليها دراسة أماني عادل سعد (2020) والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب دالّ بين كل من الرحمة بالذات واليقظة العقلية، وهذه النتيجة ترجع إلى أن الرحمة بالذات تعتبر هي قلب اليقظة العقلية، فالرحمة بالذات هي نوع خاص من القبول هي قبول الذات في وجه الحزن والألم، أي أن اليقظة العقلية تركز على قبول التجربة اللحظية، بينما الرحمة بالذات تركز على قبول صاحب التجربة نفسه (Germer&Neff,2015,47)، بالإضافة إلى أن اليقظة العقلية والرحمة بالذات يبشران بتحقيق تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية بين المراهقين (Barcaccia, et al, 2020).

وترجع العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية والرحمة بالذات إلى الآثار الإيجابية لليقظة العقلية على الرحمة بالذات، فالرحمة بالذات تحتاج إلى الإدراك الواعي لأفكارنا وعواطفنا السلبية، بحيث يتم التعامل معها بتوازن واتزان، وأن نكون متيقظين ومنفتحين على واقع اللحظة الحالية وتقبل الأفكار والمشاعر كما هي دون محاولة قمعها أو إنكارها، وهذا لا يعني أن نتجاهل ألماً، بل يعني أن نشعر بالرحمة معها في نفس الوقت (Germer&Neff,2015,44; Neff& Dahm,2015,122:123).

كما يذكر (Gonynor 2016) أن اليقظة العقلية والرحمة بالذات من المتغيرات الجديدة التي تم اكتشاف أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بسلوك المراهقين فكلاهما يزيدان من شعور المراهقين بالرفاهية. بالإضافة إلى أن الرحمة بالذات واليقظة العقلية يحظيان باحترام عميق من بعض الأصوات في مجال الصحة العقلية، فيمكن فهم اليقظة العقلية على أنها طريقة خاصة للانتباه، والتركيز في اللحظة الحالية مع القبول الكامل لأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية بدلاً من الضياع في الندم على الماضي، أو القلق بشأن المستقبل.

الفرض الثاني: ونصّه تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإحصائية على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية باختلاف النوع (ذكور – إناث).

أولاً: وللتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وكانت النتائج كما بالجدول (5):

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 40)		الذكور (ن = 40)		اليقظة العقلية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 40)		الذكور (ن = 40)		اليقظة العقلية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	5.532	2.58	18.63	1.85	15.85	التصرف بوعي
0.01	5.687	4.28	22.48	3.55	17.48	الملاحظة
0.01	4.523	3.39	16.35	3.53	12.85	الوصف
0.01	4.702	3.85	17.75	4.27	13.48	الانفتاح على الجديد
0.01	5.607	12.88	75.20	11.90	59.65	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (7) تحقق صحة الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية تجاه الإناث، إذ جاءت نسبة (ت=5.607) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا بالنسبة للدرجة الكلية حيث بلغ متوسط درجات الإناث (م=75.20) في مقابل (م=59.65) للذكور، أما عن الأبعاد الفرعية فتراوحت قيمة "ت" ما بين (4.523-5.687) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذه الفروق في اتجاه الإناث، حيث جاءت متوسطات درجاتهن على المقياس ككل وأبعاده الفرعية أعلى من الذكور كما هو مبين بالجدول (7).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Petter, et al., 2013) في وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وتختلف معها في أن الفروق في اليقظة العقلية كانت تجاه الذكور. واختلف ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Rahman, 2015; Tan & Martin, 2016)؛ هدى جمال محمد، 2018) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياس اليقظة العقلية.

وترجع هذه الفروق إلى أن اليقظة العقلية ميزة خاصة متفردة يتميز بها الشخص، وترتبط بسماته الشخصية وإمكانياته، فهي تتأثر بالوعي العقلي وبما أن الإناث عادةً ما تبدأ لديهن فترة المراهقة قبل الذكور بما يقارب عامًا أو عامين، كما يصلن إلى عملية اكتمال النضج قبلهم؛ مما قد يؤدي إلى تطور القدرات العقلية لديهن في هذه المرحلة بشكل أسرع من الذكور (عادل عز الدين الأشول، 2008، 518). كما ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع الشرقي، فالذكور عادةً ما يتعرضون إلى أعباء دراسية واجتماعية متباينة الحدة؛ والتي قد ينتج عنها القلق حيال المستقبل، وضغوط نفسية تؤثر في مستوى اليقظة العقلية لديهم.

ثانياً: وللتحقق من دلالة الفروق بين الذكور والإناث في متغير الرحمة بالذات وأبعاده الفرعية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما بالجدول (6):

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث في متغير الرحمة بالذات وأبعاده الفرعية.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 40)		الذكور (ن = 40)		الرحمة بالذات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	4.708	5.23	19.33	4.21	14.33	العطف على الذات
0.01	4.777	3.98	17.83	4.43	13.33	الإنسانية المشتركة
0.01	4.287	4.32	19.80	4.40	15.63	الحضور الذهني
0.01	5.073	12.14	56.95	11.97	43.28	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (6) تحقق صحة الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الرحمة بالذات وأبعاده الفرعية، إذ جاءت قيمة (ت=5.073) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه الفروق تجاه الإناث حيث بلغ متوسط درجاتهم (م=56.95) في مقابل (43.28) للذكور وهذا بالنسبة للدرجة الكلية؛ أما عن الأبعاد الفرعية فتراوحت قيمة "ت" ما بين (4.287-4.777) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذه الفروق في اتجاه الإناث، حيث جاءت متوسطات درجاتهن على المقياس ككل وأبعاده الفرعية أعلى من الذكور كما هو مبين بالجدول (6).

واتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة زهوة منير ومجد رزق (2021) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات تجاه الإناث.

واختلف ذلك مع نتائج دراسة كلٍّ من (أمانى عادل سعد، 2020؛ نورهان طارق محمد، 2017؛ هدى إبراهيم عبد الحميد، 2019) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرحمة بالذات.

وترجع هذه الفروق إلى أن الإناث أكثر قدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي تواجههم مقارنة بالذكور، بالإضافة إلى أن الذكور يتميزون في فترة المراهقة بالعند والعصبية أكثر من الإناث، ومن المعروف أن البنت أقلّ عناداً من الولد، وأقلّ ممارسة للمقاومة والهروب؛ مما يجعلها أكثر رحمة بالذات من الذكور (صالح حسن أحمد الدايري، 2010، 252).

كما ترى الباحثة أن المراهق الذكر يعاني من انفعالات متضاربة لم تستقر، ويحاول أن يكتفم ذلك؛ خشية أن يعلم الناس وهذا ما يشعره بفشله، وكثيراً ما يدفعه إلى الميل للوحدة والعزلة وهذا ما يجعله أقلّ رحمة بالذات.

وربما يكون السبب في الفرق بينهما وبين البنين يرجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحت الإناث على التعبير عن مشاعرها أكثر من الذكور، كما يتطلب منهم مسايرة المعايير الاجتماعية أكثر مما يتطلب من الذكور مما يجعلهم يواجهون ضغوطاً أقل في مواجهة المشكلات الاجتماعية مما يجعلهن أكثر رحمة بالذات.

وترى زهوة منير ومحمد رزق (2021) أن الإناث أكثر احتمالاً لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجههم ويظهرون مثابرة كبيرة؛ وذلك ليقارنوا أنفسهم بالذكور، وإظهار تفوق عليهم، كما لا يتجنبن التحدي، بينما قد تقلّ مثابرة الذكور إذا تعرضوا للفشل عند مواجهة موقف ما، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أساليب التربية داخل الأسرة فتبين الدراسات أن الأمهات يستغرقن وقتاً أكثر في إيضاح ردود أفعالهنّ لبناتهنّ، ويبررن مشاعرهنّ أكثر مما يقمن بذلك لأولادهن، وهذا التمييز له أثر كبير على النمو المعرفي للإناث والنمو في جوانب أخرى.

كما أن الإناث بطبيعتهنّ أكثر ميلاً إلى التعاطف، وأكثر قدرة على التصالح مع نفسها وقت المحن، وأكثر وعياً في التعبير عن مشاعرها السلبية كما هي بدلاً من كبتها. **الفرض الثالث ونصّه:** تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية على مقياسي اليقظة العقلية والرحمة بالذات وأبعادهما الفرعية باختلاف نوع المدرسة (خاصة- حكومية). **أولاً: اختلاف متغير اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية باختلاف نوع المدرسة (خاصة- حكومية):**

وللتحقق من دلالة الفروق بين المراهقين بالمدارس الخاصة والحكومية تمّ استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما بالجدول (7):

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية في ضوء نوع المدرسة (خاصة- حكومية).

مستوى الدلالة	قيمة ت	المدارس الخاصة (ن = 40)		المدارس الحكومية (ن = 40)		اليقظة العقلية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	6.586	2.41	18.80	1.79	15.68	التصرف بوعي
0.01	10.802	3.21	23.55	2.69	16.40	الملاحظة
0.01	11.814	2.19	17.68	2.46	11.53	الوصف
0.01	12.231	2.61	19.30	2.78	11.93	الانفتاح على الجديد
0.01	12.670	8.87	79.33	7.90	55.53	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (7) تحقق صحة الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في المدارس الحكومية والخاصة على مقياس اليقظة العقلية كدرجة كلية وأبعاد فرعية

تجاه المراهقين في المدارس الخاصة، إذ جاءت نسبة (ت=12.670) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا بالنسبة للدرجة الكلية حيث بلغ متوسط درجات المراهقين بالمدارس الخاصة (م=79.33) في مقابل (م=55.53) للمراهقين بالمدارس الحكومية، أما عن الأبعاد الفرعية فتراوحت قيمة "ت" ما بين (6.586-12.231) وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وهذه الفروق في اتجاه المراهقين بالمدارس الخاصة، حيث جاءت متوسطات درجاتهم على المقياس ككل وأبعاده الفرعية أعلى من المراهقين بالمدارس الحكومية كما هو مبين بالجدول (7).

ولاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت الرحمة بالذات طبقًا لمتغير نوع التعليم (خاص-حكومي)، وذلك -في حدود اطلاع الباحثة-، ولكن يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن عملية التعليم مرتبطة بشكل وثيق بتطور القدرات العقلية واللفظية والمهارات المختلفة، ومن المعروف أن المدارس الخاصة توفر جودة تعليم أفضل من المدارس الحكومية؛ بسبب الاهتمام بها من حيث العاملين بها من المدرسين والإداريين وغيرهم؛ وهذا بسبب المبالغ الباهظة المدفوعة لها على عكس المدارس الحكومية التي تُعاني من قلة الاهتمام؛ مما يؤثر على جودة العملية التعليمية، فلذلك نجد أن مستوى اليقظة العقلية أعلى عند المراهقين بالمدارس الخاصة؛ نظرًا لما يقدمونه من تدريبات وأنشطة ومهارات مختلفة تُنمي لدى التلاميذ مهارات وقدرات عقلية عديدة، كما تعتمد في منهجها على التبسيط والشرح والفهم؛ من أجل تنمية الإبداع عند التلاميذ.

ثانيًا: اختلاف متغير الرحمة بالذات وأبعاده الفرعية باختلاف نوع المدرسة (خاصة-حكومية):

وللتحقق من دلالة الفروق بين المراهقين في المدارس الخاصة والمدارس الحكومية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما بالجدول (8):

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (ت) لدلالة الفروق على مقياس الرحمة بالذات وأبعاده الفرعية في ضوء نوع التعليم (خاص- حكومي).

مستوى الدلالة	قيمة ت	المدارس الخاصة (ن = 40)		المدارس الحكومية (ن = 40)		الرحمة بالذات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	12.368	3.78	21.15	2.30	12.50	العطف على الذات
0.01	12.143	2.70	19.40	2.93	11.75	الإنسانية المشتركة
0.01	7.682	4.12	20.85	3.11	14.58	الحضور الذهني
0.01	12.757	8.14	61.40	7.68	38.83	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (8) تحقق صحة الفرض حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين في المدارس الحكومية والخاصة على مقياس الرحمة بالذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية تجاه المراهقين في المدارس الخاصة، إذ جاءت نسبة (ت=12.757) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا بالنسبة للدرجة الكلية حيث بلغ متوسط درجات المراهقين بالمدارس الخاصة (م=61.40) في مقابل (م=38.83) للمراهقين بالمدارس الحكومية، أما عن الأبعاد الفرعية فتراوحت قيمة "ت" ما بين (7.682 - 12.368) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذه الفروق في اتجاه المراهقين بالمدارس الخاصة، حيث جاءت متوسطات درجاتهم على المقياس ككل وأبعاده الفرعية أعلى من المراهقين بالمدارس الخاصة كما هو مبين بالجدول (7).

ولاحظت الباحثة ندرة الدراسات التي تناولت الرحمة بالذات طبقاً لمتغير نوع التعليم (خاص- حكومي)، وذلك -في حدود اطلاع الباحثة-، ولكن يمكن تفسير تلك النتيجة بأنه من المعروف أن توفير البيئة النفسية الآمنة تجعل المراهق أكثر تقبلاً لنفسه وقدراته، وتنمية جوانب القوة وإهمال جوانب الضعف، وفي ظل الفروق بين المدارس الحكومية والخاصة في الرقابة على التلاميذ فنجد أن المدارس الخاصة أكثر اهتماماً بالتلاميذ، وتوفر لهم البيئة النفسية المناسبة للتعلم بما في ذلك التكنولوجيا العالية، والمرافق المناسبة للاستخدام الآدمي، كما أن كثافة التلاميذ أقل بكثير من المدارس الحكومية، وكل ذلك من شأنه أن يخلق بيئة نفسية آمنة للمراهق تجعله أكثر تقبلاً ورحمة بذاته، وترى رانيا عبد الفتاح متولي (2012) إلى أن ضعف التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المدارس الحكومية يكون نتيجة لضعف الظروف البيئية (المدرسية - الأسرية) لتلاميذ المدارس الحكومية عن الخاصة.

توصيات الدراسة: وتتضمن ما يلي:

أولاً: بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة أمكن طرح بعض البحوث والدراسات المقترحة:

- 1- اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنمر لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية.
- 2- تنمية اليقظة العقلية لخفض التنمر لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية.
- 3- تنمية الرحمة بالذات لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية.

ثانياً: توصيات تطبيقية: توصي هذه الدراسة بضرورة ما يلي:

- 1- عقد ندوات لتعزيز مفهوم اليقظة العقلية لدى المراهقين بالمرحلة الإعدادية داخل المؤسسات التعليمية؛ لما لها من فوائد كثيرة في هذه المرحلة العمرية.
- 2- إقامة العديد من الندوات، وورش العمل حول أهمية الرحمة بالذات وتأثيرها الإيجابي في تحسين الحالة النفسية للمراهقين، وحماية أنفسهم على التعافي من التجارب السلبية.

المراجع

- أماني عادل سعد (2020). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، 121 (31)، 224-282.
- إيمان حمدي (2021). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين. *مجلة الشمال للعلوم الإنسانية*، 1 (6)، 193-221.
- حلمي الفيل (2019). *متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية*. القاهرة: دار الطباعة الحرة.
- رأفت وليم كامل (2021). اليقظة الذهنية لدى المراهقين ودورها في الحد من ممارسات الشراء الاندفاعي لملابس الموضة في إطار عوامل جذب مراكز التسوق. *المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية*، 2(1)، 603-678.
- رانيا عبد الفتاح متولي (2012). بعض المحددات البيئية والنفسية المرتبطة بسلوك المشاغبة في المدارس المصرية. رسالة ماجستير، معهد دراسات البيئة- العلوم الإنسانية البيئية.
- زهوة منير ومحمد رزق (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكوفين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 31(31)، 419-456.
- صالح حسن أحمد الدايري (2010). *مبادئ الصحة النفسية*. عمان: دار وائل للنشر.
- عادل سيد عبادي (2018). استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمرد لدى كل من المتممرين وضحايا التتمرد والعاديين من المراهقين. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*، 14(1)، 1-35.
- عادل عز الدين الأشول (2008). *علم النفس النمو*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد بن يحيى (2019). اليقظة العقلية لدى المعاقين بصرياً في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية*، 2(30)، 108-130.
- نهاد يسري (2021). نموذج بنائي للعلاقات بين الشفقة بالذات واليقظة العقلية والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية بدمنهور. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، 13(3)، 301-344.
- نورهان طارق محمد (2017). الرحمة بالذات والسعادة محددات الذكاء الروحي لدى التلاميذ المكوفين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 18(5)، 1-20.
- هدى إبراهيم عبد الحميد (2019). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. *مجلة الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين*، 7(2)، 207-265.
- هدى جمال محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 28(4)، 883-945.
- هيام صابر شاهين (2011). الامتنان والرحمة بالذات كمحدد للرفاهة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين أكاديمياً. *مجلة كلية التربية*، 62(2)، 309-349.
- يونيسف (2019). *التربية الإيجابية للمراهقين من سن 13-18 سنة*.
<https://www.unicef.org/egypt/ar/raising-teenagers>

References:-

- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., & Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531–2541.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11, 292-295.
- Broderick, P. C., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *New directions for youth development*, 136, 111-126.
- Broderick, P. C., & Metz, S. M. (2016). Working on the inside: Mindfulness for adolescents. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice* (pp. 355–382). Springer.
- Campbell, K. (2017). Exploring the role of self-compassion and perfectionism in the prediction of psychological distress and psychological well-being in adolescents: a research portfolio, *Doctorate in clinical psychology*, University of Edinburgh.
- Canadian mental health association British Columbia (2015). Wellness Module 11: *Mindfulness*. <https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-11-mindfulness>.
- Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D. L., Luberto, C. M., & Zou, L. (2022). Relationship between adverse childhood experiences and anxiety symptoms among Chinese adolescents: The role of self-compassion and social support. *Current Psychology*, 1-13.
- Chu, X.-W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-Q., & Zhou, Z.-K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 86, 377–386.

- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.
- Desmond, T. (2015). *Self-compassion in psychotherapy: Mindfulness-based practices for healing and transformation*, First edition, A Norton professional book. Psychology/psychotherapy.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–217.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). *Cultivating self-compassion in trauma survivors*. In V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome (Eds.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices* (pp. 43–58). The Guilford Press.
- Gonynor, K. A. (2016). Associations among mindfulness, self-compassion, and bullying in early adolescence, *Doctoral dissertation*, Colorado State University.
- Graham, J. (2018). Does self-compassion or self-esteem mediate the relationship between attachment and symptoms of depression and anxiety in a clinical adolescent population? , *Doctoral dissertation*, The University of Edinburgh.
- Kramer, R. (2014). How does self-compassion relate to body image after deconstructing Self-compassion into its three factors and comparing self-compassion to self-esteem? *Master thesis*. American University.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior therapy*, 44 (3), 501-513.
- Langer, E. (2002). *Well-being: Mindfulness versus positive evaluation*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214–230). Oxford University Press.
- Liu, X., Xiao, R., & Tang, W. (2021). The impact of school-based mindfulness intervention on bullying behaviors among teenagers:

- mediating effect of self-control. Journal of interpersonal violence. <https://doi.org/10.1177/08862605211052047>.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433–1444.
 - Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science.
 - Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Psychology press*, 9(3), 225-240.
 - Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 99, 302–307.
 - Petter, M., Chambers, C. T., McGrath, P. J., & Dick, B. D. (2013). The role of trait mindfulness in the pain experience of adolescents. *The Journal of Pain*, 14(12), 1709–1718.
 - Rahman, A. (2015). A Comparative Study of Mindfulness between Male and Female Intervarsity Taekwondo Players of India. *Journal of Education and Practice*, 6 (25), 22-24.
 - Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 64-74.

Mindfulness and its Relationship to Self-mercy among preparatory Stage Teenagers

Hager Ousama Ibrahim

Master Degree –Psychology Department

Faculty of Women for Arts, Science & Edu-Ain Shams University - Egypt

hagrosama91@gmail.com

Hayam Saber Shaheen

Professor of Mental Health,

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

hayam.shaheen@yahoo.com

Asmaa Abd-Elmonim Ahmed Erfan

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Women for Arts, Science & Edu

Ain Shams University - Egypt

Asmaa.Erfan@women.asu.edu.eg

Abstract

The study aims at exploring the relationship between mindfulness and self-mercy, as well as investigating the change between both variables of the study in relation to varied demographic ones, considering both genders (males/females) and school types (private/ governmental), among a sample of preparatory stage teenagers. The methodology and procedures of the study are based on the comparative descriptive relational approach. The sample of the study consisted of (80) male and female students whose age ranged between (12-14), with an age average of (13,14). The scale of self-mercy (prepared by Hayam Saber Shaheen, 2011) and the scale of mindfulness among preparatory stage teenagers (prepared by the researcher) were applied on students them. The results of the study revealed a positive relational relationship between mindfulness and self-mercy, in addition to the presence of a difference between the average total grades of males and females, as well as the sub-dimensional grades on both the scales of mindfulness and self-mercy in favor of female students. Statistically significant difference were also detected between the average total as well as sub-dimensional grades of preparatory stage teenagers in both governmental and private school on both the scales of mindfulness and self-mercy in favor of teenagers enrolled in private school.

Keywords: Mindfulness, Self-mercy, preparatory Stage Teenagers