

الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

Self-compassion and its relationship to psychological flexibility among Secondary school students

Benattouadda43@gmail.com	جامعة حسبية بن بوعلي الشلف، (الجزائر)	عدة بن عتو *
shahrazedharasheef@gmail.com	جامعة حسبية بن بوعلي الشلف، (الجزائر)	شهرزاد حراشيف

ملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي، حيث تكونت العينة من (286) تلميذا وتلميذة من مستويات دراسية مختلفة بثانوية " قوادي بوجلطية عبد القادر" بالشطية ولاية الشلف، وبعد تطبيق أدوات الدراسة: (مقياس المرونة النفسية، مقياس الشفقة بالذات) وبعد إتباع المنهج الارتباطي، وبعد المعالجات الإحصائية، أسفرت النتائج على أن هناك علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.16) عند مستوى الدلالة (0.01)، كما لا توجد فروق في المرونة النفسية تبعا للجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، اللطف بالذات، الانسانية المشتركة، البقطة العقلية، المرونة النفسية.

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

Abstract:

This study aims to reveal the relationship between self-compassion and psychological flexibility among a sample of secondary school students. The sample consisted of (286) male and female students from different academic levels at “Qawadri Boujlatia Abdelkader” Secondary School in Chattia- Chlef Province, and after applying the study tools: (Psychological Flexibility Scale). (Self-compassion scale) and after following the correlational approach and after statistical treatments, the results revealed that there is a correlation between self-compassion and psychological flexibility with a factor of (0.16) at the significance level (0.01). There are also no differences in psychological flexibility depending on gender, academic level, and interaction between them.

Keywords: Self-compassion, self-kindness, shared humanity, mindfulness, and psychological flexibility.

مقدمة:

يعود هذا المصطلح إلى العاملة الأمريكية " كريستيان نيف " (Kristin Neff)، فقد قَدِّمت مقياسا للشفقة بالذات عام 2003، ونظرت لمفهوم الشفقة بالذات على أنه يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي، وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية، وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية.

تشير " نيف " (Kristin Neff) " أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتفاؤل والشخصية الناضجة، فالأفراد عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم، وتقول نيف أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، أنها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ومن دون مبالغة انفعالية ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها، وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات". (فرحات الشريف، محمد (2020)، ص 3).

أظهرت نتائج دراسات كل من (نيف، 2003، 2005، 2007) وليهي وزملاؤه (Leahy & al,2007)،

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

ووي ولبليو وشافير (Wei, Liao, Shaffer,2011)، "أن الشفقة بالذات منبئ مهم بالتائج النفسية لعل أهمها العافية لدى عينات من طلاب الجامعة، كما أنها ترتبط بشكل مرتفع لدى الشباب مع مؤشرات الصحة النفسية والتوافق، بما في ذلك الاكتئاب المنخفض، والقلق المنخفض، والرضا عن الحياة المرتفع، وتشير هذه الارتباطات أن الشفقة بالذات سمة ايجابية ومفيدة تعزز من الوظائف النفسية الصحية، ولاسيما عند مواجهة الاخفاقات والحسائر وضغوط الحياة" (الشناوي، نجوي (2019)، ص 31).

ومما سبق ذكره، نستخلص ما يلي:

أن الشفقة بالذات تعتبر منحى ايجابي وليس سلبي في علم النفس الإيجابي، والشفقة بالذات هي نظرة الفرد لذاته بنوع من الانسجام والعطف بدلا من المبالغة في الحكم النقدي عليها، وتؤدي الشفقة بالذات إلى السيطرة الانفعالات الايجابية للفرد أثناء اختبار الفشل أو انخفاض الكفاءة في حل المشكلات، وهي مؤشر على الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي ككل.

يرى (Luthar & al 2000:27) " أن المرونة النفسية تمكن الأفراد من إظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو مواقف ضاغطة، فهي القدرة على التأقلم، وبهذا المعنى يشبه هذا المفهوم مفهوم الصحة النفسية، كما أنها تمثل قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي مثل المرض العقلي أو المزاج السلبي الدائم، كما أن النظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث قدرة الشخص على تجنب الأمراض النفسية على الرغم من الظروف الصعبة " (محمد محمد يونس، ياسمينا (2018)، ص 560).

"إن المرونة النفسية عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد وبذلك تظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهها الفرد بطريقة ناجحة مع القدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية واحتفاظ بالسعادة والاتزان النفسي، كما تعتبر المرونة النفسية مصدرا لشعور بالطمأنينة والأمن النفسي واستقلالية، بالإضافة الى النظرة الايجابية لذات والشعور بالثقة والكفاءة، كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والأسرية والاجتماعية". (عبيد الله مبارك قوبيضي العازمي، عائشة (2022)، ص 145).

يعرف كل من (Snyder & Lopez,2007)"المرونة النفسية بأنها التكيف الايجابي للشدائد أو الأخطار أو المحن في سياق قيم وثقافة المجتمع، ويقصد بالتكيف الايجابي كل من التكيف الخارجي وهو الوفاء بالمتطلبات

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

الاجتماعية والتعليمية والمهنية، والتكيف الداخلي وهي الحالة النفسية الايجابية التي تدل على الصمود أمام تلك الشدائد أو الأخطار أو المحن التي تواجه الفرد". (رامز يوسف، محمود (2014)، ص 14).

أشار (أبو حلاوة، 2013) بأن (Emmy Werner)، تعد واحدة من العلماء الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين، حيث دست مجموعات من الأطفال من أسر فقيرة مدمنة على الكحول أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي، وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال يعانون من البطالة، فلاحظت أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكا عدوانيا وتخريبيا، كما تعرضوا للفشل لاحقا، وأن ثلث هؤلاء الأطفال لم يظهروا سلوكا تخريبيا ولا عدوانيا، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد وهؤلاء يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، والأطفال ذوي المرونة النفسية وأسرههم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفون عن أقرانهم الذين لا يملكونها". (خلف صالح، عبد الله (2018)، ص 8).

لقد أشارت الدراسات السابقة ارتباط المرونة النفسية بسمات الشخصية منها دراسة (محمود رامز، 2014) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين سمات الشخصية الخمسة الكبرى والمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين، وأن ما نسبته (37%) تفسره مساهمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالمرونة النفسية. (رامز يوسف، محمود (2014)، ص2)؛ كما وترتبط من جهتها المرونة النفسية بالمواقف الضاغطة وهذا ما توصلت إليه دراسة كل من (الزغبي، وعطا الله)، والتي أبرزت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية". (الزغبي، وعطا الله (2021)، ص 73).

ونستخلص من خلال الأدب النظري ما يلي:

أن المرونة النفسية قطب ثنائي يتضمن الأزمات والصدمات والمشاكل، وقطب ثاني هو التوافق الايجابي مع هذه الأزمات، وأنها تتضمن التعامل مع الصدمات والأزمات بروح ايجابية حين يستخدم الفرد كل قدراته وإمكاناته لحلها وتجاوزها والتوافق معها، وهي أيضا الصمود أمام الأزمات والمحن، وتمكن المرونة النفسية من اكتساب القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متبادلة وتلقي المساعدة الانفعالية والشعور بالانتماء، ومن مخرجات أنها تعني أساسا الاعتماد على الذات والقدرة على اتخاذ القرارات وارتفاع مستوى المهارات والقدرة على حل المشكلات وإدارة الانفعالات.

أولا: الجانب النظري للدراسة:

1- الدراسات السابقة: من خلال الاطلاع على الأدب النظري وكذا الدراسات السابقة أمكننا العثور على

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

دراسات تتوافق مع متغيرات الدراسة الحالية، حيث يمكننا عرضها كما يلي:

لقد أشارت دراسة كل من (Leo Mickey Fenzel & Kathy D. Richardson, 2022)، كان الهدف من الدراسة معرفة مساهمة كل من التعاطف مع الذات والمرونة النفسية والروحانية في التنبؤ بكل من الرضا عن الحياة والاكتمال، حيث وبعد تطبيق ادوات الدراسة على عينة من البالغين تتراوح أعمارهم بين (18-30 سنة)، وبعد تحليل المعطيات توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات وكذا الروحانية، وأن كل من اليقظة والتعاطف مع الذات تتنبأ بالاكتمال". (Leo Mickey Fenzel & Kathy Richardson, (2022), p1)

في حين توصلت دراسة لـ (Zeynep & al, 2021)، والتي كان الهدف منها هو فحص العلاقة بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات والمرونة لدى المراهقين، وهل تتنبأ مستويات المرونة والتعاطف لدى المراهقين بعقليتهم النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (481) طالبا وطالبة يدرسون بالثانوية وبعد تطبيق أدوات الدراسة، وبعد تحليل المعطيات باستخدام معامل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات (الشفقة بالذات)، كما دلت نتائج تحليل الانحدار أن كل من المرونة النفسية والتعاطف مع الذات هي عوامل تنبؤية ذات دلالة إحصائية بالعقلية النفسية لدى المراهقين (Zeynep & al, (2021, p01).

أما عن دراسة أخرى لـ (Anna Pyszkowska, 2020)، كان الهدف منها هو تحديد العلاقة بين سمات الشخصية والتعاطف مع الذات والمرونة مع الذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بنوعية الحياة في عينة بولندية. حيث شارك ما عدده 379 مشاركاً في استطلاع رأي، وبعد تطبيق ادوات الدراسة: (مقياس سمات الشخصية، المرونة مع الذات والمرونة النفسية والتعاطف مع الذات، وجودة الحياة)، أسفرت نتائج تحليل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد أن هناك علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات والمرونة مع الذات، وأن سمات الشخصية التالية: (الانبساطية، العصائية، والمقبولية) تتنبأ بكل من المرونة النفسية والتعاطف مع الذات والمرونة مع الذات وجودة الحياة" (Anna Pyszkowska, (2020), p01).

توصلت من جهتها دراسة (Ángela & al , 2019)، التي كان الهدف منها هو تحليل العلاقة بين هذه التركيبيات النفسية: المرونة النفسية والتعاطف مع الذات، واليقظة العقلية على تصور الصحة الجسدية والعقلية لدى عينة مكونة من (845)، حيث بعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتعاطف مع الذات تم اجراء تحليل الانحدار البسيط والمتعدد، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين المرونة النفسية والتعاطف مع الذات

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

وكذا اليقظة العقلية، وأنها أهم مؤشرات للتنبؤ بالصحة الجسدية والعقلية. (Ángela & al , (2019), p1155) وتوصلت من جهتها دراسة كل من (Seema Vinaya, Jotika Judge, 2018)، كان الغرض من هذه الدراسة هو فحص كل من المرونة النفسية والتعاطف مع الذات كمنبعين بالرفاهية النفسية بين المراهقين، تم إعطاء عينة من 150 مراهقًا تتراوح أعمارهم بين (13-15 عاما)، مقياس الرفاه النفسي مقياس المرونة، واستبيان تورنتو للتعاطف مع الذات، تم تطبيق التحليل الترابطي واختبار (ت) وتحليل الانحدار المتعدد، وُجد أن هناك علاقة بين المرونة والتعاطف، كما انهما يرتبطان بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية أيضا، كما أن المرونة والتعاطف مع الذات كانا منبعين بالرفاهية عند الفتيات، بينما ظهرت المرونة لتكون المؤشر الوحيد للرفاهية النفسية بين الأولاد، كما تم العثور على أن الفتيات أكثر تعاطفا ومرونة من الأولاد، ولم يتم العثور على فروق بين الجنسين. (Seema Vinaya, Jotika Judge, (2018), p192)

أما عن دراسة أخرى لـ (Faiqa Sabir, Nosheen Ramzan, and Farah Malik, 2018)، والتي هدفت لاستكشاف العلاقة بين المرونة والتعاطف مع الذات، واليقظة، والرفاهية العاطفية للأطباء العاملين في وحدات الرعاية الحرجة، حيث أكمل مجموع (100) طبيبا وطبية أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس المرونة والتعاطف ومقياس اليقظة والانتباه، وبعد استخدام تحليل الارتباط وتحليل الانحدار أسفرت النتائج عن أن هناك علاقة إيجابية ومعنوية بين المرونة والتعاطف مع الذات واليقظة والرفاهية العاطفية لكلا المجموعتين من الأطباء، كشف تحليل الانحدار أن التعاطف مع الذات كان فقط مؤشرا مهما على الرفاهية العاطفية، علاوة على ذلك تم العثور على اختلافات كبيرة بين الجنسين على الرفاه العاطفي (Faiqa Sabir, Nosheen Ramzan, and Farah Malik, 2018), p55).

وفي دراسة أخرى لـ (Thanyalak & al, 2016)، والتي هدفت لدراسة آثار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التعاطف مع الذات والمرونة النفسية، تم استخدام الانحدار المتعدد الخطي للتحقيق في العوامل التي تنبأت بالتعاطف مع الذات والمرونة النفسية، تم استخدام أيضا الارتباط لدراسة العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية، حيث أكمل ما مجموعه 484 طالبًا جامعيًا تايلانديًا الاجابة على أدوات الدراسة، وأسفرت النتائج على أن هناك علاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة النفسية، كما يرتبط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ايجابيا مع التعاطف مع الذات، كما أن هناك تأثير لوسائل الاتصال على كل من العائلة والأصدقاء والمرونة النفسية لدى الطلبة. (Thanyalak & al (2016), p1).

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

2 - مشكلة الدراسة:

لقد أثبتت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والشفقة بالذات وذلك تبعا لمختلف العينات من أطباء مراهقين وطلبة، ويذهب البحث الحالي في نفس الاتجاه محولا ابراز علاقة الشفقة بالذات بالمرونة النفسية لكن لدى تلاميذ التعليم الثانوي ولعل هذه الثغرة ما تحاول الدراسة الحالية تغطيتها، وعليه نطرح التساؤل التالي:

- ما حجم أثر العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى التلاميذ؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

- هل هناك تباين في درجات المرونة النفسية يعزى للجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما؟

- الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

- هناك فروق في المرونة النفسية تبعا للجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما.

3- أهداف الدراسة:

- ابراز العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية

- ابراز الفروق في أبعاد الشفقة بالذات تبعا لمتغير الجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما

4- أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة في جانبين هما:

أ- بالنسبة للجانب النظري:

- أهمية متغير الشفقة بالذات إذ أنها من المتغيرات الحديثة وقللة الدراسات التي تناولت هذا المتغير في البيئة الجزائرية.

- أهمية متغير المرونة النفسية، حيث يعد من المتغيرات المهمة التي ارتبطت بالشخصية السوية ويظهر دورها في قدرة

الفرد على تحقيق ذاته وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

- يمكن لهذه الدراسة أن تفيد المعلمين وأولياء الأمور والطلبة بما ستوفره من إطار نظري حول الشفقة بالذات

والمرونة النفسية والعلاقة بينهما بشكل يساهم في زيادة وعيهم بأهمية هذه المتغيرات والعمل على تفعيل دور الشفقة

بالذات لتحقيق التوازن النفسي لدى طلبة مرحلة الثانوي مما يساهم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والارتقاء

بالعملية التعليمية التعليمية.

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

ب- بالنسبة للجانب التطبيقي:

- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه القائمين على العملية التعليمية، والعمل على وضع برامج تدريبية وأنشطة تربوية تعمل في تعميق فهم الشفقة بالذات وأهميتها من خلال المؤتمرات التربوية ومجالس الآباء والمعلمين.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تدريب المعلمين على كيفية توجيه الطلاب نفسياً في حالات الاخفاق والتسرب المدرسي والاحباطات المتعلقة بنتائج الاختبارات.

5- التعاريف الاجرائية:

المرونة النفسية: وهي ميل الفرد للثبات والحفاظ على الهدوء والاتزان الذاتي عند التعرض للضغوط والتوافق الفعال والمواجهة الايجابية للمواقف الصادمة، وتعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية.

الشفقة بالذات: يعرفها (Neff) (2013) على أنها "حساسية الفرد لخبرة المعاناة الخاصة به ورغبته العميقة في تخفيفها". وتعرف اجرائياً بأنها: الدرجة التي حصل عليها الطالب على مقياس الشفقة بالذات

ثانياً: الجانب التطبيقي:

1- حدود الدراسة: تتحدد حدود الدراسة فيما يلي:

أ- الحدود الزمانية: تمثلت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين شهري مارس وأفريل من الموسم الدراسي 2022-2023، وتمثلت الحدود المكانية للدراسة: في ثانوية "قوادري بوجلطية عبد القادر" بالشطية بولاية الشلف -غرب الجزائر.

ب- أما الحدود النوعية: فركزت الدراسة على فئة التلاميذ التعليم الثانوي من جميع التخصصات.

ت- الحدود الموضوعية: تمثلت الدراسة في ابراز العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

2- منهج وطريقة إجراء الدراسة: لقد تم إتباع المنهج الارتباطي لتحليل معطيات الدراسة إحصائياً، باعتبار أنه المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

3- طريقة اختيار العينة الأساسية وخصائصها: تكونت العينة النهائية بعد إجراء طريقة (Mahalanobis) واستبعاد القيم الشاذة والمتطرفة بـ (240) بطريقة قصدية، وذلك حسب استعداد الطلبة من التخصصين (آداب

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

وعلوم) للتجاوب معنا طواعية من جهة، وحسب ما أتيح لنا الاتصال به بعد الموافقة الصريحة من طرفهم، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم: (01): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الجنس والسن والمستوى الدراسي

المجموع	إناث	ذكور	خصائص العينة
286	194	92	الجنس
ثالثة	ثانية	أولى	المستوى الدراسي
91	103	92	
20+	17-19	14-16	السن
10	158	117	

نلاحظ من خلال الجدول بأن عدد الإناث والمقدر بـ(194) أكبر من عدد الذكور والمقدر بـ(92)، وأن مستوى سنة أولى والمقدر بـ (92) وهو أصغر من مستوى سنة ثانية والمقدر بـ(103)، وهذا الأخير هو أكبر من مستوى سنة ثالثة والمقدر بـ (91)، في حين قدرت الفئة العمرية بين (14-16) وعددها (117) وهي أصغر من الفئة العمرية بين (17-19) والمقدرة بـ(158)، وهي أكبر من أيضا من الفئة العمرية (20+) والمقدرة بـ(10).

4- أدوات الدراسة:

مقياس الشفقة بالذات: وضع مقياس الشفقة بالذات من طرف Neff (2003) تعريب محمد عبد الرحمان وعلي العمري ورياض العاصمي وفتححي الضبع (2015)، ويتكون المقياس من (25) فقرة موزعة على ثلاثة (3) أبعاد وهي: اللطف بالذات، بعد الانسانية المشتركة، وبعد اليقظة العقلية، وطريقة تصحيحه كالاتي: تمنح (7) درجات بالنسبة لاختيار موافق بشدة، وتمنح (6) درجات بالنسبة لاختيار موافق، وتمنح (5) بالنسبة لاختيار موافق لحدّ ما، وتمنح (4) درجات بالنسبة لاختيار محايد، وتمنح (3) درجات بالنسبة لاختيار غير موافق لحدّ ما وتمنح (2) درجتان بالنسبة لاختيار غير موافق، وتمنح (1) درجة واحدة بالنسبة لاختيار غير موافق بشدة.

5- صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات:

أ- صدق وثبات بعد اللطف بالذات: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

جدول رقم (02): يوضح صدق البناء لبعد اللطف بالذات

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
1	**0.19	12	**0.33
5	**0.48	16	**0.30
8	**0.33	19	**0.47
11	**0.42	21	**0.57
23	**0.57	ألفا كرومباخ=0.400	

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد اللطف بالذات جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة منخفضة نوعا ما.

ب- صدق وثبات بعد الانسانية المشتركة: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح صدق البناء لبعد الانسانية المشتركة

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
3	**0.25	13	**0.43
4	**0.38	15	**0.42
7	**0.43	18	**0.46
10	**0.46	25	**0.42
ألفا كرومباخ=0.300			

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد الإنسانية المشتركة جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة منخفضة نوعا ما.

ج- صدق وثبات بعد اليقظة العقلية: والذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (04): يوضح صدق البناء لبعد اليقظة العقلية

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
2	**0.28	17	**0.51
6	**0.24	20	**0.61
9	*0.14	22	**0.48
14	**0.62	24	**0.54
ألفا كرومباخ=0.420			

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد اليقظة العقلية جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)،

ماعدا الفقرة رقم (9) والتي جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة منخفضة

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

نوعا ما.

ألفا الطبقيية لمقياس الشفقة بالذات: بعد حساب تباين كل بعد وألفا كرومباخ لكل بعد، وبعد حساب التباين الكلي، وبعد تطبيق المعادلة قدرت ألفا الطبقيية ب=0.640، وهي قيمة جد مقبولة.

مقياس المرونة النفسية: وضع مقياس المرونة النفسية من اعداد (Connor & Divedson) (2003) وقد تم تعريب المقياس من قبل القللي (2016)، يتكون المقياس من (25 فقرة) موزعة على (4) أبعاد اساسية وهي كتابي: (بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، وبعد مقاومة التأثيرات السلبية، وبعد تقبل الذات الايجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، وبعد السيطرة)، وطريقة تصحيحه كماي لي: تمنح (5) درجات بالنسبة لاختيار تنطبق دائما، و تمنح (4) درجات بالنسبة لاختيار تنطبق أحيانا، و تمنح (3) درجات بالنسبة لاختيار تنطبق إلى حد ما، و تمنح درجتين (2) بالنسبة لاختيار نادرا ما تنطبق، و تمنح درجة واحد (1) بالنسبة لاختيار لا تنطبق أبدا.

6- صدق وثبات مقياس المرونة النفسية:

أ- صدق وثبات بعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك في العينة الأساسية: الذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح صدق البناء لبعد الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
1	**0.41	5	**0.48
2	**0.20	6	**0.52
3	**0.49	7	**0.50
4	**0.44	8	**0.28
ألفا كرومباخ=0.400			

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد الكفاءة الشخصية جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة مقبولة نوعا ما.

ب- صدق وثبات بعد المقاومة في العينة الأساسية: الذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

جدول رقم (06): يوضح صدق البناء لبعده المقاومة

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
9	**0.43	13	**0.63
10	**0.51	14	**0.57
11	**0.56	15	**0.60
12	**0.51	ألفا كرومباخ=0.613	

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد الكفاءة الشخصية جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة مقبولة جدا.

ج- صدق وثبات بعد الذات في العينة الأساسية: الذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح صدق البناء لبعده الذات

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
16	**0.65	20	**0.63
17	**0.57	ألفا كرومباخ=0.509	
18	**0.50		
19	**0.53		

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد الذات جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة مقبولة.

د- صدق وثبات بعد السيطرة في العينة الأساسية: الذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يوضح صدق البناء لبعده السيطرة

الفقرة	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
21	**0.71
22	**0.76
23	**0.71
ألفا كرومباخ=0.569	

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد السيطرة جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة مقبولة.

ه- صدق وثبات بعد القدر في العينة الأساسية: الذي يوضح علاقة كل فقرة ببعدها، ولقد تم اعتماد (معامل

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح صدق البناء لبعد الايمان بالقدر

معامل ارتباط الفقرة ببعدها	الفقرة
**0.64	24
**0.88	25
ألفا كرومباخ=0.325	

نلاحظ من خلال الجدول بأن جميع فقرات بعد الأيمان بالقدر جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجاءت ألفا كرومباخ بدرجة مقبولة.

ألفا الطبقية لمقياس المرونة النفسية: بعد حساب تباين كل بعد وألفا كرومباخ لكل بعد، وبعد حساب التباين الكلي، وبعد تطبيق المعادلة قدرت ألفا الطبقية ب=0.784، وجاءت بدرجة مرتفعة جدا. الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات: تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون، وكذا تحليل التباين الثنائي باعتبار أنهما الأساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة الفرضيات.

- النتائج:

- عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص: هناك علاقة ارتباطية بين الشفقة والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي: وقبل ذلك تم توحيد معايير أبعاد الشفقة بالذات بالتعامل مع متوسط البعد على اعتبار أن الأبعاد غير متجانسة في العدد، حيث سيصبح متوسط كل بعد هو الذي سيتم معالجته بالنسبة للفرضيات.

جدول رقم(10) يوضح معامل الارتباط بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات	**0.165	دال عند 0.01
المرونة النفسية		
حجم الأثر(معامل التحديد)	%0.02	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.16) عند مستوى الدلالة (0.01)، بحجم أثر قدره (2%) من التباين الذي يحدث في المتغير التابع يعزى تفسيره للمتغير المستقل (الشفقة بالذات).

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

جدول رقم(11) يوضح معامل الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات والمرونة النفسية

المرونة النفسية	اليقظة العقلية	الانسانية المشتركة	اللفظ بالذات	المتغير
			--	اللفظ بالذات
		--	**0.45	الانسانية المشتركة
	--	**0.41	**0.55	اليقظة العقلية
--	0.09	**0.164	**0.139	المرونة النفسية
--	--	%0.02	%0.01	حجم الأثر (معامل التحديد)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد علاقة ارتباطية بين بعد اللفظ بالذات وبين المرونة النفسية بمعامل قدره (0.13) عند مستوى الدلالة (0.01)، ووجود أيضا علاقة ارتباطية بين بعد الانسانية المشتركة والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.16) عند مستوى الدلالة (0.01)، وعدم وجود علاقة بين بعد اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

- مناقشة الفرضية الأولى:

لقد دلت نتائج التحليل الاحصائي وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.16) عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث يمكن تفسير ذلك في ضوء الأدب النظري وبعض الدراسات السابقة، حيث نجد ذوو الشفقة بالذات يتميزون بخبرات وتجارب من خلال ما مروا به من مواقف وظروف في الصفوف الدراسية السابقة مما أكسبهم استراتيجيات تساعدهم في التعامل مع المواقف الصعبة بعيدا عن لوم الذات ونقدها، وكذلك يتمتعون بخبرة في كيفية التعامل مع تجاربهم بيقظة عقلية بدلا من الشعور بالضعف وإنكار التجارب، كما يملكون القدرة على إصدار القرارات مما يجعلهم متصالحين مع أنفسهم ولديهم الرغبة في مواصلة دراستهم. وقد يعزى تفسير ذلك في ضوء ما ذهبت إليه النظرية السلوكية من أن سمات الشخصية وخصائصها تساهم في تشكيلها البيئة الخارجية، حيث تؤثر على بنائه المعرفي وسلوكياته المختلفة مما تدفع به لاكتساب خبرات ومهارات وأداءات مختلفة تبعا لتلك المواقف التي يختبرها، ومن بين الخبرات التي يمكن للتلاميذ اكتسابها هي التفاعل مع الآخرين الذي له مساهمة كبيرة في تشكيل معتقدات ايجابية أو سلبية عن الذات والآخرين، فنجد هؤلاء التلاميذ تبعا لمعامل الارتباط قد اكتسبوا معنى الشفقة بالذات كعامل ساهم في رفع الكفاءة الشخصية لديهم مما انعكس على المرونة النفسية لديهم في مواجهة مختلف الخبرات العلمية منها والتعليمية داخل البيئات الصفية وخارجها على حد سواء.

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

-لقد أشارت نتائج التحليل الاحصائي أيضا عن وجود علاقة بين بعد اللطف بالذات والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.14) عند مستوى الدلالة (0.010)، وقد يعزى تفسير ارتباط بعد اللطف بالذات بالمرونة النفسية في ضوء أن الشفقة بالذات تؤدي دورا كبيرا في مساعدة الطلبة على تقبل الذات والتعامل معها بلطف في مواقف الحياتية وإيجاد افكار ايجابية لتغلب على التحديات، حيث أن عامل التركيز على النفس والانسجام معها عند مواجهة المشكلات يساهم في اكتساب خبرة المرونة النفسية والتصدي للصعاب بنوع من التفاؤل والإيجابية حيث تميزت عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ التعليم الثانوي بأنهم أكثر لطفا بالذات وأكثر احساسا بغيرهم ولديهم مستويات عالية من المعايير الشخصية والاجتماعية لتحقيق أهدافهم. كما نجد بأن هناك ارتباط بين بعد الإنسانية المشتركة والمرونة النفسية بمعامل قدره (0.16) عند مستوى الدلالة (0.01)، وقد يعزى تفسير ذلك في ضوء النظرية الإنسانية التي ترى أن لشفقة بالذات تنطلق من منطلق الإيجابية والفاعلية والأهمية والقيمة والمسؤولية والوعي وحرية الإرادة والتميز والنظرة الكلية للكيان النفسي والخبرات الإنسانية وتركز نظريات هذا الاتجاه على أهمية التنظيم الذاتي والإدراك الشخصي للذات وللآخرين وللأحداث والمواقف بموضوعية وواقعية، فهذا التنظيم الذاتي يؤثر على كفاءة الفرد في تقبل ذاته مما يساهم في الرفع من مستوى وعيه بالآخرين هنا فقط يبدأ الفرد يشارك غيره في مختلف الخبرات ويتقبلها على أنها جزء مشترك بين جميع الناس، فكلنا نمر بخبرات ومواقف سارة وأخرى ضارة وأخرى ناجحة وأخرى فاشلة ترفع من قدرتنا على مواجهة الظروف فنكتسب خاصية الوعي والتعامل معها بل وحتى مشاركتها مع الآخرين.

وهذا ما يفسر إلى حد ما ارتباط بعد الإنسانية المشتركة بالمرونة النفسية لدى هؤلاء التلاميذ. كما وقد دلت نتائج التحليل الاحصائي عن عدم وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى التلاميذ، وقد يعزى تفسير ذلك في ضوء الأدب النظري، حيث أشارت نيف (Neff 2003) إلى أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوليد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية كما تظهر، وعلى النقيض من اليقظة العقلية توجد الوحدة النفسية، فدلالة عدم وجود ارتباط تعزى هنا لدى الشعور الوجداني لعينة التلاميذ والذي يعبر عن وجود شعور بالوحدة لدى هؤلاء نتيجة ظروف أو مشكلات معينة قد تتعلق بالتعلم أو طبيعة العلاقة بين الزملاء أو عوامل أسرية أو اقتصادية وغيرها هذا من جهة، أضف إلى ذلك أن اكتساب اليقظة العقلية يستدعي من الفرد أن يكون أكثر وعيا أمام الخبرات وأكثر حزما اتجاه تقبلها من عدمه من جهة ثانية، وهو مرتبط أيضا بالنضج والقدرة على الاكتساب والتعلم والتقبل، فيبدو أن المتغيرين لا يسيران في اتجاه واحد وهذا ينفي العلاقة الارتباطية

عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	الصفحة: 48 – 66
--	---	--	-----------------

بينهما، ومادامت عينة التلاميذ في تعلم ونضج واكتساب عوامل اليقظة يبدأ في التكوين عند ممارسة هذا النوع من التفكير ان تكون يقظا وواعيا ومفكرا ومتقبلا لمختلف المواقف الصادمة والسلبية والناجحة وترجيح العقل في الموازنة بين الخبرات وهو قد يتأثر غما سلبا أو ايجابيا بهذه الخبرات وبقدرة الفرد وكفاءته على حد سواء.

- تتسق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Marshall & Brockman ; 2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، كما وتتسق أيضا مع نتائج دراسة كل من (Caitlin & al ; 2018)، حيث خلصت لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية.

- عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي تنص: هناك تباين في درجات المرونة النفسية يعزى للجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين والتفاعل بين متغيري الجنس والمستوى التعليمي، بمعنى تصميم (3X 2)، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح تحليل التباين الثنائي والتفاعل بين الجنس والمستوى الدراسي

م.الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	المتغير	مصدر التباين
غير دال	0.77	101,849	509,247	5	المرونة النفسية	الجنس x المستوى الدراسي
		131,832	30848,736	235	المرونة النفسية	الخطأ
--	--	--	31357,983	239	المرونة النفسية	المجموع المصحح
--	--	--	2144860,000	240	المرونة النفسية	المجموع

نلاحظ من خلال مصدر التباين عدم وجود تباين في المرونة النفسية تبعا للجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

- مناقشة الفرضية الثانية:

لقد دلت نتائج مصدر التباين لتحليل التباين الثنائي والتفاعل بين المتغيرات (الجنس x المستوى الدراسي)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة:

حيث نجد أن عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس والمستوى الدراسي) نتيجة إلى تشابه البيئة التعليمية لدى تلاميذ والتلميذات على اختلاف مستوياتهم الدراسية وتخصصاتهم، إذ أنهم من نفس

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

المجتمع ويتأثرون بنفس المؤثرات كما أنهم يدرسون في نفس الثانوية ويواجهون أساليب تعليم مماثلة، لذا فهم على قدرة متقاربة من المعتقدات المعرفية، كما يمكن أن نعزو عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية إلى تأثير متغيرات الحضارية والثقافية وحالة التطور الاجتماعي التي أدت إلى تلاشي الفروق بين الجانبين بالإضافة إلى تشابه الظروف المعيشية التي يعيشها كلا الطرفين وتقارب النظام التعليمي والثقافي داخل المجتمع الجزائري، وفي هذا الصدد تؤكد (Binner) بأن المرونة النفسية تتحدد بقدرة الأفراد عموماً ذكورا وإناثا على استخدام مواردهم الخارجية والداخلية بنجاح لحل قضاياهم التنموية ومهام الحياة.

- يتمتع أفراد العينة بالمرونة نظرا للأحداث الضاغطة التي يعيشونها، ويرجع عدم تأثير المرونة النفسية بعامل الجنس لأن النكبات والمشاكل، والمحن والصدمات تعتبر عامل مشترك بين الجنسين، لذا فإن تعرض الفرد إلى هذه الضغوطات وتخطيها تكسبه القدرة على التحمل والتكيف مع الأوضاع ومواجهة الصعاب بصورة عالية، وهذا ما أكدته نظرية التعلم الاجتماعي التي من روادها باندورا الذي أكد على أن المرونة تكتسب عن طريق الملاحظة والنمذجة والكفاءة الذاتية وهي عناصر تساعد الفرد في تكوين شخصية متكيفة مع البيئة، كما يمكن أن نعزو عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية إلى تشابه الظروف بين الذكور والإناث في التنشئة الاجتماعية وتلقي المعارف والمعلومات وتشابه ظروف الأسر والمجتمعات في المجتمع الجزائري، كما أصبحت الأنتى تتاح لها نفس فرص تعليم الذكور وتمارس أنشطة ثقافية مختلفة ومتنوعة.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق في المستوى الدراسي يعود إلى أن هؤلاء التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي يعانون الظروف نفسها وتقع عليهم أعباء دراسية وواجبات بغض النظر عن المستوى الدراسي ويتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى من المرونة النفسية، وهذا دليل على صحتهم النفسية السوية، وأنهم يتعرضون لأعباء دراسية ومتطلبات أكاديمية الواجب إنجازها من أجل متابعة مشوارهم الدراسي.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الشبول (2017) فيما يتعلق بعدم وجود فروق في مستوى المرونة تبعاً للجنس، ودراسة بريقة (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لعامل الجنس، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة رابعة (2018) وأشارت نتائجها إلى وجود فروق في جميع أبعاد المرونة نفسية ككل تعزى لمتغير المستوى الدراسي ودراسة فرغلي (2013)، والتي توصلت نتائج دراسته إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لصالح الذكور.

الصفحة: 48 - 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

- خاتمة:

لقد حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حيث تكونت عينة الدراسة من (286) تلميذا وتلميذة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في (مقياس المرونة النفسية، ومقياس الشفقة بالذات)، وبعد توفر فيهما شروط الصدق والثبات، والقيام بالمعالجات الاحصائية المتمثلة في معامل الارتباط، وتحليل التباين الثنائي والتفاعل بين المتغيرات، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، ووجود ارتباط بين بعد اللطف بالذات والانسانية المشتركة والمرونة النفسية، كما توصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود تباين في المرونة النفسية تبعا للجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما. وفي ضوء مخرجات نتائج الدراسة نقترح ما يلي:

- اقتراحات عملية:

من خلال نتائج بحثنا نقترح ما يلي:

1. إجراء دراسات تتناول مفهوم الشفقة بالذات مع متغيرات تربوية نفسية أخرى؛
2. إجراء دراسة مشابة للدراسة الحالية على عينات مراحل عمرية أخرى؛
3. دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات مع بعض المتغيرات السلبية؛
4. دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض السمات الشخصية الإيجابية (التفاؤل، التسامح).

- قائمة المراجع:

1. أنور فرحات الشريف، محمد (2020) "فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الشفقة بالذات لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر: جامعة كفر الشيخ.
2. إبراهيم الشناوي، نجوى (2019) "الشفقة مع الذات كمنبئ بالرضا عن صورة الجسم والقلق والاكتئاب لدى عينة من طالبات الجامعة"، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والارشادي، المجلد 7، العدد 1، مصر: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين.
3. بنت صدقة بسيوني سوزان، وبنت وديع خياط وجدان (2019) "الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية"، المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 35، العدد 4، مصر: كلية التربية أسيوط.
4. خلف صالح، عبد الله (2018) "المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا بالأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن: جامعة آل البيت.

الصفحة: 48 – 66	المجلد: 11 / العدد: 03 (عدد خاص) -2024	المؤلف 1: عدة بن عتو المؤلف 2: شهرزاد حراشيف	عنوان المقال: الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي
-----------------	--	---	--

5. رامز يوسف، محمود (2014) "العوامل الخمس الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين" المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 24، العدد 85، مصر: الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
6. عبيد الله مبارك قويضي العازمي، عائشة (2022). "المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين"، مجلة كلية التربية، المجلد 46، العدد3، مصر: جامعة عين شمس.
7. محمد محمد يونس، ياسمينا (2018) "الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال"، مجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، العدد 52، مصر: كلية التربية جامعة سوهاج.
8. الزغبى سمر، وعطا الله عبير (2021) "العوامل الضاغطة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من المعلمين في إحدى مدارس جبل لبنان خلال التعليم من بعد"، مجلة وميض الفكر، العدد 10، لبنان: الجمعية الوطنية للثقافة والتطوير.
9. Boonlue Thanyalak, Briggs Pam, and Silence Elizabeth (2016) "**Self-Compassion, Psychological Resilience and Social Media Use in Thai Students**", scienceopen.com. p.01-09, in: <http://dx.doi.org/10.14236/ewic/HCI2016.4>, the date the researcher browsed the site: 29/01/2023
10. Fenzel Leo Mickey, Richardson Kathy. D (2022) "**The Stress Process Among Emerging Adults: Spirituality, Mindfulness, Resilience, and Self-compassion as Predictors of Life Satisfaction and Depressive Symptoms**", Journal of Adult Development, volume 29, p.01–15, in: <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2>, the date the researcher browsed the site: 23 / 02 /2023.
11. Karatas Zeynep, Circir Osman and Özlem Tagay (2021). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Mentality in Adolescents.
12. Pyszkowska, Anna. (2020) "**Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life**", Personality and Individual Differences. Volume 161, (15), p.01-08; in: <https://www.researchgate.net/publication/360016608>, the date the researcher browsed the site: 18/02/2023.
13. Ricardo Fueyo -Díaz, Jesús Montero-Marín & all (2019) "**Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health**", Psychology Research and Behavior Management, Volume12.
14. Vinayak Seema, Judge Jotika. (2018) "**Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents**", International Journal of Health Sciences & Research.Vol.08, Issue: 04.