

الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م.نادية عبد الحميد صالح حمادي

Salanad75@gmail.com

كلية العلوم النفسية والتربوية / علم النفس التربوي

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف إلى مستوى كل من الشفقة بالذات والسعادة النفسية، فضلاً عن التعرف إلى العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية وفق متغير (الجنس)، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالباً وطالبة، إذ اعتمدت الباحثة بتطبيق مقياس الشفقة بالذات على (Kristin Neff 2003)، ومقياس السعادة النفسية من اعداد (Rosemary Abbott, 2006)، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: وجود مستوى من الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، فضلاً عن ان هناك علاقة ارتباط ما بين متغيرات البحث، وفي ضوء تلك النتائج توصي الباحثة بتعزيز سمات الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية باعتبارها مؤشرا مهما لصحة النفسية وقوة الشخصية، فضلاً عن إقامة العديد من الندوات والتي تبرز أهمية الشفقة بالذات والسعادة النفسية في مقاومة ضغوط الحياة بتقاول.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات، السعادة النفسية

Self-compassion and its relationship to psychological happiness among middle school students

Nadia Abdul Hamid Saleh Hammadi

Salanad75@gmail.com

Faculty of Psychological and Educational Sciences / Educational Psychology

ABSTRACT

The research aims to identify the level of self-compassion and psychological happiness, as well as to identify the relationship between self-compassion and psychological happiness among the members of the research sample of middle school students, and the significance of the differences among the members of the research sample on the scale of self-compassion and psychological happiness according to the variable (gender), The researcher relied on the analytical descriptive approach, and the research sample consisted of (400) male and female students. A level of self-compassion and psychological happiness among middle school students, in addition to the fact that there is a correlation between the research variables. One of the seminars that highlights the importance of self-compassion and psychological happiness in resisting the pressures of life with optimism.

Keywords: self-compassion, psychological happiness

المقدمة

بعد أن كرس علم النفس جانباً كبيراً من دراساته لفحص مختلف الجوانب السلبية في حياة الإنسان، شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية، فعلى الرغم من كون الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية، ولهذا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية منها مطلباً إنسانياً ملحاً.

ويُعد مفهوم "الذات" مفهوماً منظماً في العلوم السلوكية والاجتماعية، وينظر إليها كقدرة عقلية تسمح للفرد بأخذ نفسه كموضوع للانتباه والتفكير بوعي فيها. وتتضمن الذات خبرات الفرد عن نفسه، وأفكاره ومشاعره وإدراكه لنفسه ومجهوده لتنظيم سلوكه. حيث تعددت المفاهيم المرتبطة بالذات التي تصل إلى أكثر من (٦٠) مفهوماً فمنها على سبيل المثال: مفهوم الذات Self-Concept، وتقبل الذات Self-Acceptance، والشعور بالذات Self-Conscious، وتقدير الذات Self-esteem، وفي بداية الألفية الثالثة، القرن الحادي والعشرين ظهر مصطلح الشفقة بالذات Self-Compassion. ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، ويوصف على أنه وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناة أليمة أو لفشل، وهو دليل على الصحة النفسية والعقلية الإيجابية (Morley, 2015, 228).

لذا تعد الشفقة بالذات من المواضيع الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وهو ناتج من تركيز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث التي تعزز النمو الأمثل للفرد، وتنمي نقاط القوة لديه، وتيسر توافقه الإيجابي، ولقد ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين على يد (Neff, K. 2003, 313)، ووصفته بأنه "وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث

الانتباه إليها والاهتمام بها، والتعامل معها بلطف عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة تؤثر في حال تطورها على قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي".

ويشير (قاسم وعبد الله، ٢٠١٥، ٨٢) ان الشعور بالسعادة النفسية يعد مؤشراً مهماً من المؤشرات الأساسية للتكيف والصحة النفسية والقدرة على التأثير في الفرد، وعدم الشعور بالسعادة قد يعد بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات، وأن ما يسعد الإنسان ينمي صحته النفسية، وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها عن مسار السواء.

ويري (٨٠٣، ٢٠٠٥، Lyubomisky et.al) أن السعادة النفسية تلعب دوراً هاماً في النجاح في مجالات متعددة من الحياة، وأنها من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الافراد وعلى مدى انسجامهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه، وهي تسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد.

ويعتبر مفهوم السعادة النفسية Psychological Happiness المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات. (أبو هاشم، ٢٧٠، ٢٠١٠)

وأشارت (عنتر، ٢٠١٥، ١٤٧) إلى أن تحقيق السعادة النفسية يتم بتمكّن الفرد من التحكم في مشاعره وانفعالاته والتمكّن من إدارة تفكيره والتحكم فيما يفكر فيه من أفكار إيجابية أو سلبية، حيث تؤثر الأفكار بشكل مباشر أو غير مباشر في شعور الفرد بالسعادة.

كما أن طريقة التفكير في الحياة وأحداثها يرتبط بشعور الفرد بالسعادة النفسية، فالتفكير بشكل أكثر إيجابية يؤدي بالفرد للمزيد من السعادة النفسية. ستوني (٢٠١٤، 41، Stone).

المبحث الاول

(التعريف بالبحث)

اولاً: مشكلة البحث

يتعايش الطلاب في عصر مليء بالتحديات التي تواجههم وتأثر على ذاتهم، وان هذا العصر ليس من السهل على الطلبة التمتع بالسعادة النفسية بسبب التغيرات التكنولوجية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في حياة الإنسان من مختلف النواحي، سواء في المنزل أم الأسرة أم التعليم أم العمل وهي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة النفسية للإنسان، ولا تساعده على التوافق الإيجابي في الحياة بسهولة.

إن الطلبة هم اللبنة الأساسية في المجتمع، وتعد المرحلة الإعدادية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية، وتشكل بجوانبها المتعددة من أكاديمية واجتماعية ومالية ومصادر شتى للضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلاب والذين يتفاوتون في طريقة التعامل معها، حيث نجد أن بعضهم يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط بتعاطف ورحمة مع ذواتهم من دون توجيه نقد إليها، في حين نجد البعض الآخر ليس لديهم القدرة على مسامحة ذواتهم ويوجهون النقد الموجه القاسي لها ويلقون اللوم عليها (العبيدي، ٢٠١٧، ٤٩).

اذ أكد (٦٧٩، ٢٠٠٨، Miller et.al) على ضرورة دراسة الجوانب التي تهتم بالأفراد والأكثر إيجابية مثل التفاؤل و السعادة والتي بدورها تؤثر إيجابياً في حياة الإنسان، فالسعادة النفسية تساعد الفرد على استعادة التوازن النفسي، بالإضافة الى كونها شعور يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم التوتر الذي يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة.

اذ يواجه الطلبة تحديات كثيرة وصعبة تؤثر على حالتهم الانفعالية، وهو ما لاحظته الباحثة من خلال الزيارات المتكررة على مجموعه من المدارس في مدينة الموصل وبالأخص طلبة المرحلة الإعدادية، فهناك عدد كبير من هؤلاء الطلبة محملين بمسؤوليات، وتواجههم ضغوط تشكل عبئاً نفسياً عليهم بسبب الضغط على نفسياتهم من أجل الحصول على درجات عالية للمراحل الغير منتهية والضغط على باقي الطلبة ذو المراحل المنتهية للحصول على معدل عالٍ لغرض القبول في الجامعات فكل هذا يشكل ضغطاً نفسياً على ابنائنا الطلبة، ومثل هذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية تمكنهم من مواجهتها والمضي قدماً في مجالات الحياة المختلفة.

وهذا ما يجعل اهتمامنا بدراسة السعادة النفسية كمتغير إيجابي ضرورة ملحة لما له من تأثير فعال في التنظيم الذاتي للفرد، وفي تنشئة أفراد إيجابيين ومجتمعات مزدهرة، وخاصة مع وجود أحداث ضاغطة من طبيعة الحياة.

اذ أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية كدراسة (Neff, Kirkpatrick, 2007), (and Rude, 2007)، ودراسة (Neff, Pittman, 2010) ودراسة (Walker & Colosimo, 2010) وعلى الرغم من أن الشفقة بالذات قد ارتبطت بالعديد من القوى النفسية الإيجابية في الأدبيات النفسية، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث لا توجد دراسات عربية ومحلية في حدود علم الباحثة تناولت متغير الشفقة بالذات في علاقته بالسعادة النفسية في هذا الميدان، مما يشكل جانباً من جوانب مشكلة البحث الحالي، ومن هنا انطلقت فكرة هذا البحث في محاولة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل، ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما طبيعة العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل؟

ثانياً: أهمية البحث

تعد الشفقة بالذات من العناصر المهمة على الصحة النفسية والتي تتضمن الرافة أو اللطف بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بالمواقف المحبطة او الخبرات غير السارة. (Brach, T, 2003, 253)

وترى (Neff.K et alm2007,140) ان الشفقة بالذات لها اهمية كبيرة لأنها تعد بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد وسمة من سمات الشخصية الايجابية وحاجزا نفسيا من الآثار السلبية لاحداث الحياة الضاغطة وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية ، لذا فان الافراد المشفقين على ذواتهم انفسهم أكثر مرونة وأكثر انفتاحا على خبراتهم وأكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية موازنة مع الأفراد غير المشفقين بذواتهم. الذين يوجهون الى انفسهم النقد اللاذع ويعيشون في حالة من العزلة فضلاً عن التوحد مع الذات، وبذلك سوف تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم وتفقد الشفقة بالذات قيمتها وتتحول الى الشفقة على الذات ، فالشفقة هي اكثر من مجرد حب الذات بل هي معايشة للخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ومن دون مبالغة وجدانية عاطفية.

وتعد الشفقة بالذات مؤشرا على الصحة العقلية الايجابية وهذا ما توصلت اليه دراسة (Morley, 2015, ٢٣٠) فهي تحمي الدماغ من التعرض للعنف البيئي ولا سيما انها تتضمن الثقة بالنفس وادارة الذات والانتباه وضبط الانفعالات والتفاعل الاجتماعي والاهتمام بالآخرين.

وتعد السعادة النفسية من المواضيع المهمة في علم النفس الإيجابي لما تمتلك من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، إذ تسعى الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفأل. (Dubner, 2013, 95).

فتعتبر السعادة النفسية بحسب راي (لعنزي والجاسر، ٢٠١٩، ٤٩٠) انها مهمة في الكثير من الجوانب الإيجابية لدى الفرد، فالأشخاص السعداء نجدهم أكثر تقديراً لذواتهم، وأكثر ثقة بأنفسهم لديهم قابلية لحل مشاكلهم ، وان شعور السعادة والرضا عن الحياة يعني أن نكون أصحاب نفسياً ولدينا الثقة بالنفس، ونمتلك شعوراً ايجابياً نحو الذات والآخرين، وأن نتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف وعلى جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحية.

وان الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية فهي معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي، فالافراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يعترفون بانهم غير كاملين وهم معرضون للفشل في تحقيق بعض من اهدافهم في الحياة ، لذا نراهم يميلون الى ان يتعاطفوا مع انفسهم عندما يواجهون خبرات محبطة مؤلمة بدلا من لوم الذات أو انتقادها وهذا يساعدهم على التعامل بموضوعية مع خبراتهم السلبية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. (Arimitsu, K., &)

(Hofmann, 2015, 44)

وتنبثق أهمية البحث من زاويتين هما:

• الأهمية النظرية : وتكمن بما يلي:

١- أهمية متغيرات البحث الشفقة بالذات والسعادة النفسية إذ انها من المتغيرات الحديثة والتي لها اهمية كبيرة في حياة الافراد ولها تأثير على المجتمع.

٢ - أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهي مرحلة الشباب فهي اساس بناء الامم وحضارتها مع ذاته والشباب يعتمد عليهم في نهضة المجتمعات ورفقيها ومتى ماكان الشباب ، شباباً واعياً متعاطفاً ، رحيماً بها متزناً انفعالياً كلما كان قادر على ادارة حياته وتحقيق النجاح في حياته المستقبلية.

٣ - أهمية موضوع الشفقة بالذات والذي يعد من المتغيرات المهمة والتي ترتبط بالشخصية السوية لما لها من دور في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتعامل بايجابية مع النفس عندما تمر بخبرات غير سارة ومحبطة وبالتالي مواصلة الطريق بصحة نفسية جيدة.

٤- القاء المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى الطلبة وتفسير التباين فيه باختلاف الجنس والمرحلة الدراسية.

٥- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في زيادة الرصيد النظري للدراسات التي تناولت الشخصية في جانبها الايجابي، مما يثري المكتبة العربية بإضافة مقياس جديد للمكتبة العربية وهو مقياس السعادة .

٦- في ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن اقتراح بعض التوصيات التي تساعد من يغلب عليهم الطابع السلبي للشخصية في القدرة على التكيف والتلاؤم والقدرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة.

٢. الأهمية التطبيقية : الظاهر والملاحظ في أغلب مدارس المرحلة الإعدادية في الموصل أن الشفقة بالذات كان لها أثر في السعادة النفسية لدى الطلبة. فمن هنا لمس الباحث ضرورة تطبيقها في عدد من المدارس في مدينة الموصل أملاً في تحقيق الأداء المثالي لدى هذه المدارس ومحاولة تقديم الاسس العلمية للطلبة .

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف الى:

١. الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الجنس

٢. السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الجنس

٣. العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

رابعاً: حدود البحث

تتمثل حدود البحث الحالي بما يلي

- ١- الحدود الزمانية: قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة من تاريخ (٢٠٢٢/١٢/١) ولغاية (٢٠٢٣/١/٢).
- ٢- الحدود المكانية: مجموعة من المدارس للمرحلة الإعدادية للذكور والاناث في مدينة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).
- ٣- الحدود البشرية : تم اجراء البحث على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل.
- ٤- الحدود الموضوعية: الشفقة بالذات، السعادة النفسية.

خامساً: تحديد المصطلحات

• الشفقة بالذات

عرفه كل من :-

- أ- نيف ٢٠٠٣ (Neff,2003,139): على انها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها اغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وب عقل منفتح بتفكير نحو الإيجابية.
 - ب- لوري وكينيث ٢٠١١ (Laurie & Kenneth, 2011,223): إحدى سمات وخصائص الشخصية السوية للفرد والتي تتضمن قدرته على فهم ذاته مع الآخرين وهي حالة داخلية يشعر بها الفرد عندما يتعرض لعواقب وصعوبات تستلزم منه ضرورة التوافق معها.
 - ت- علوان ٢٠١٦ (علوان، ٢٠١٦، ٦): بانها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الايجابي تجاه هذا الألم.
 - ث- العبيدي ٢٠١٧ (العبيدي، ٢٠١٧، ٤٤): على انها التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة وان هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرين ، غير مرتبط بوجهة نظر خاصة فضلاً عن معايشة الخبرة المؤلمة بشكل متوازن .
 - ج- ايمي ٢٠١٧ (Amy.I,2017,93): انها قدرة الفرد علي تحمل المشاعر والمعاناة في المواقف والمشكلات، وخاصة عندما يعاني من بعض الاضطرابات كالقلق والاكتئاب.
 - ح- فوده ٢٠٢١ (فوده، ٢٠٢١، ١٢): انها دافعاً اجتماعياً إيجابياً يتضمن العديد من الصفات مثل التعاطف، وتحمل المشقة، والكفاءة الذاتية مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات كما يعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه.
- وتعرف الباحثة الشفقة اجرائياً بالذات على انها حالة ايجابية لمساعدة الافراد لتقبل ذاته، ومعايشة الخبرة الذاتية بيقظة عقلية عالية، واللطف بالأفراد عندما يتعرضون لحالة من الاحباط او الفشل او المواقف الصعبة او المؤلمة ، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في المدارس الإعدادية على مقياس الشفقة بالذات.

• السعادة النفسية (Psychological happiness)

عرفه كل من :-

- أ- دونبر ٢٠١٣ (Dubner,2013,92) : بانها حالة نفسية تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد، وهي مفهوم معقد يتضمن عناصر ومكونات ذاتية من المعرفة والوجدان والتي تسهم في الهناء أو السعادة.
- ب- البجيدي وعلي ٢٠١٥ (البجيدي وعلي ، ٢٠١٥ ، ١٢٦): انفعال وجداني مستقر نسبياً يتمثل في إحساس الفرد بالسرور والبهجة والفرح وفقدان المشاعر المحبطة من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل فضلاً عن الشعور بالارتياح والرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة .
- ت- فرويلاند و اوها ٢٠١٩ (Froiland & Oh,2019,857): انها مجموعة من المؤشرات التي تشير الى رضا الفرد عن حياته بشكل عام ، وتشمل ثلاث مكونات مترابطة مع بعضها البعض وهي الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة، اذ ان المكون الأول والثاني ينسبان الى المظاهر الانفعالية بينما المكون الثالث ينسب الى المظاهر المعرفية.
- ث- خصاونة ٢٠٢٠ (خصاونة، ٢٠٢٠، ٥١) : حالة من الانفعال الوجداني الإيجابي، وهو ثابت نسبياً، يتمثل في شعور الفرد بالفرح والسرور والبهجة والانبساط، وغياب المشاعر السلبية التي تتمثل في الخوف والقلق

والاكتئاب والتوتر، فضلاً عن التمتع بالصحة الجسدية والعقلية، والشعور بالرضى فيما يتعلق بشتى مجالات الحياة المختلفة.

وتعرف الباحثة السعادة النفسية اجرائياً على انها احد مكونات جودة الحياة، وهي حالة انفعالية وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية، وهي الدرجة التي يحصل عليها الطلبة في المدارس الإعدادية على مقياس السعادة النفسية.

المبحث الثاني (الدراسات السابقة)

- بعض من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالشفقة بالذات

١- دراسة (Neff & MCGeheen, 2010)

(الشفقة بالذات والمرونة النفسية بين المراهقين والشباب وبين الذات والهوية)

هدفت هذه الدراسة إلى كشف الفروق بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية فيما يتعلق بالسعادة النفسية والعوامل المعرفية والأسرية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) مراهقا من طلاب المرحلة الثانوية منهم (٤٨٪) من الذكور، و (٥٢٪) من الإناث. بينما تكونت عينة الشباب من (٢٨٧) طالبا جامعا منهم (٤٣٪) ذكور، و (٥٧٪) من الإناث. وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابيا مع السعادة النفسية، والترابط الاجتماعي، والدعم الأسري، كما ترتبط سلبيا مع الاكتئاب والقلق لدي المراهقين والشباب معا مع وجود فروق بين الذكور والإناث علي مقياس الشفقة بالذات لصالح الذكور.

٢- دراسة (Skoda , 2011)

(لعلاقة بين الشفقة بالذات و مسامحة الآخرين)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب، والتسامح لدي عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري (١٨ سنة) من الإناث والذكور الإناث بنسبة (٩٦,٥ %) والذكور بنسبة (٣,٥). وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات إعداد كريستين نيف (Neff 2003) ومقياس التسامح. أظهرت أهم النتائج أن الذين يفتقرون للشفقة بالذات يصلوا لمستوي أعلى من الاكتئاب، وأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشفقة بالذات والتسامح.

٣- دراسة (العبيدي ، ٢٠١٧)

(الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات)

هدفت الدراسة التعرف على الشفقة بالذات لدى الطلبة فضلا عن التعرف على الفروق في الشفقة بالذات وفق متغيرات: الجنس التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية، تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي حسب الجنس (ذكور - اناث) والتخصص الدراسي (علمي) - انساني) والمرحلة الدراسية (الأولى - الرابعة) ، وبعد تطبيق مقياس الدراسة وتحليل الاجابات احصائيا، اظهرت النتائج ان الطلبة لديهم شفقة بالذات كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق في الشفقة بالذات وفق المتغيرات : الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية ، وفي ضوء هذه النتائج تقدمت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات ، اهمها عقد ندوات التي من شأنها بث الطاقات الايجابية ومعرفة موطن القوة بالذات البشرية، وعقد الورش الارشادية للطلبة في كيفية التعامل مع النفس في حالات الفشل والمواقف السلبية والضغط الحياتية.

٤- دراسة (بسويوني والخياط، ٢٠١٩)

(الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية)

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى أفراد العينة كذلك هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية. وتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات من تعريب عبدالرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القلي (٢٠١٦) ، وقد استخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2017-2018 ، وقد توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعن بالشفقة بالذات والمرونة النفسية وكذلك توجد علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في المرونة النفسية لصالح مرتفعي الشفقة بالذات.

- بعض من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالسعادة النفسية

١- دراسة (Chang& Huang, Lin, ٢٠١٥)

(العلاقة بين اليقظة والسعادة النفسية لدى الطلبة في جامعة تايوان)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة والسعادة النفسية في تايوان. فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية والتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تايوان، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) طالباً جامعياً بجامعة تايوان. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات الأساسية والوجدان الموجب والسعادة النفسية، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والوجدان السالب كما أشارت النتائج إلى أن إشباع الحاجات الأساسية النفسي منبئ دال بالانفعال الموجب والسعادة الذاتية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها الاهتمام بتنمية اليقظة المعرفية والثقة بالنفس لدى الطلبة، لما لهما من دور فعال في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم في الحياة دون التعرض للإحباط أو الاستسلام لليأس، وكل هذا ينعكس على زيادة مستوى الشعور بالسعادة النفسية.

٢- دراسة (عبد القادر ، ٢٠١٧)

(السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية بجامعة السودان والتعرف على الفرق بين الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية، والفرق فيها تبعاً لعمر الطلبة، ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدماً في البيانات مقياس ROSEMARY ABBOTT للسعادة النفسية، وتمثلت عينة البحث في ١٠٠ طالب وطالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى: سمة السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بالارتفاع، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير العمر، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس تبعاً لمتغير النوع.

٣- دراسة (الجبوري وكاظم، ٢٠١٨)

(السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية للبنات)

تهدف الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية و التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات وتحقيقاً لأهداف البحث فقد تم استخدام مقياس السعادة النفسية والمعد من قبل (ابو هاشم : ٢٠١٠) ومقياس للتوافق النفسي والاجتماعي والمعد من قبل (العصيمي : ٢٠١٠) وكل منهما يتكون من (٣٠) فقرة وبعد إجراء الخصائص السيكومترية للمقياسين فقد تم تطبيقهما على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات وبعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج أهمها، ان افراد عينة البحث لديهم مستوى عال من السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، و وجود علاقة ايجابية بين السعادة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي وخرجة الدراسة بجملة من التوصيات والمقترحات اهمها اجراء دراسة على مراحل عمرية مختلفة ، دراسة متغيرات الدراسة على اعضاء هيئة التدريس لمعرفة اثر متغيرات الدراسة على هذه الشريحة المهمة.

٤- دراسة (مرزوق، ٢٠٢٢)

(قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة " دراسة سيكومترية كينائية")

يهدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات التفسيرية التي تمثلت في كل من قلق المستقبل المهني وأبعاده واليقظة الذهنية وأبعاده، والمتغير المحك الذي تمثل السعادة النفسية وأبعاده، كما سعى البحث إلى تحديد قدرة المتغيرات التفسيرية قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية، وتكونت عينة البحث من (٣٣٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي العام متوسط عمري ١٧,٠٧ عام ، وانحراف معياري (٠,٨٥٤) واستخدمت في هذه الدراسة مقياس قلق المستقبل المهني (إعداد الباحثة)، ومقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثة)، ومقياس السعادة النفسية (ترجمة وتعريب الباحثة). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية، وكل من قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية ، كما أشارت النتائج إلى إسهام كل من قلق المستقبل المهني، واليقظة الذهنية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى عينة البحث؛ حيث تنبأت بشكل دال إحصائياً بنسبة (٤٧,٦٪) وذلك من التباين الكلي للسعادة النفسية. وقد صيغت مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة وفي ضوء نتائج البحث الحالي.

● **مجالات الاستفادة من الدراسات السابقة**

- ١.الاهتداء إلى بعض المصادر والبحوث والدراسات التي لم يتسن للباحثة الاطلاع عليها ومعرفتها من قبل؛ مما ساعد في تعزيز الجوانب النظرية والعملية للدراسة الحالية.
٢. ساهمت الدراسات السابقة بشكل كبير في صياغة وإعداد منهجية متكاملة للدراسة الحالية من خلال الاطلاع على الجوانب المنهجية التي اعتمدها كل دراسة من الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها من حيث تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها والادوات المستخدمة.

٣. ساهمت الدراسات السابقة في إعداد استمارة الاستبانة والاستفادة من بعض الفقرات الواردة فيها لإعداد اسئلة الاستبانة فيما يتلاءم مع متغيرات الدراسة الحالية.

٤. المساهمة في تحديد مجتمع الدراسة و حجم العينة المناسب.

٥. الاطلاع على الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات ومعالجتها في تلك الدراسات والتي عن طريقها تم تحديد الأساليب الأكثر ملاءمة للجانب الميداني للدراسة الحالية.

• أوجه التشابه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية

أ- من حيث الأهداف

تباينت اهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات الى التعرف على مستوى الشفقة بالذات ، والبعض الاخر هدفت للتعرف على مستوى السعادة النفسية، في حين هدفت الأخرى الى معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية مع متغيرات اخر.

ب- من حيث المجتمع

تختلف الدراسات السابقة بمجتمع الدراسة ، اذ طبق بعض الدراسات على طلبة الجامعات والأخرى طبقت على طلبة المرحلة الثانوية والاعدادية التي تتشابه مع مجتمع الدراسة الحالية كما في دراسة كل من: دراسة (مرزوق، ٢٠٢٢) ، دراسة (Neff & MCGeheen, 2010)، دراسة (Skoda, 2011)

المبحث الثالث

(اجراءات البحث)

أولاً:مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث بمجموعة من المدارس الحكومية من المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ للدراسة الصباحية . وللصفوف (رابع-خامس- سادس)

ثانياً: عينة البحث

يقصد بعينة البحث :- المجموعة التي تجمع منها البيانات والمعلومات وتمثل جزءا من المجتمع ومطابقا له حتى تتمكن من تعميم النتائج على ذلك المجتمع. (النجار، ٤٩، ٢٠١٠)

بعد تحديد مجتمع البحث تم سحب عينة عشوائية طبقية من المدارس للمراحل الإعدادية في مدينة بلغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة ، بواقع (٢٠٠) طالب و(٢٠٠) . وللصفوف (رابع- خامس- سادس)

ثالثاً:منهج البحث

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والاحصائي الذي يقوم على جمع البيانات عن الحقائق ذات الصلة بالميدان المبحوث وفحصها للتأكد من مدى صحتها ومن ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج التي تسهم في تقديم المعرفة وتحسين الوضع القائم وطريقة اختيارها

رابعاً: اداتا البحث

أ- مقياس الشفقة بالذات :-

قامت الباحثة بالاعتماد على مقياس الشفقة بالذات في لبحث الحالي على (Neff.K,2003) والمتكون من (٢٦) فقرة يقابل البدائل (اتفق بشدة ، اتفق ، محايد ، لا اتفق ، لا اتفق بشدة). واوزانها على التوالي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) و (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) لل فقرات السلبية .

ب- مقياس السعادة النفسية :-

اعتمدت الباحثة على مقياس السعادة النفسية من قبل (Abbott, R. A.,et al,2006) والمتكون بصورته النهائية من (٤٢) فقرة يقابل كل فقرة (اتفق بشدة ، اتفق ، محايد ، لا اتفق ، لا اتفق بشدة). واوزانها على التوالي (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) لل فقرات الايجابية و (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) لل فقرات السلبية .

خامساً :- الخصائص السيكومترية لاداتي البحث

الصدق :- يعد الصدق مؤشرا مهما على قياس المفهوم الذي وضع لاجله (عبد الرحمن ٨٣:٢٠٦)، ويعد الصدق من الامور المهمة التي يجب ان يتأكد منها مصمم المقياس . لذا استخرجت الباحثة الصدق الظاهري والتجريبي والصدق البنائي والثبات وتطبيق أدوات البحث والوسائل الإحصائية المستخدمة لمقياس البحث الحالي المتمثل بالشفقة بالذات والسعادة النفسية وكما يلي :-

أ- الصدق الظاهري لمقياس البحث:-

قامت الباحثة بعرض مقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء في اختصاص علم النفس التربوي بلغ عددهم (٨) واعتمدت الباحثة على نسبة اتقاق (١٠٠٪) من قبل الخبراء، وبهذا يصبح المقياسين على

الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م.نادية عبد الحميد صالح حمادي

درجة عالية من الصدق ، اذ يشير (بلوم، ١٩٨٣) عن المقياس الصادق هو الذي يحصل على نسبة اتفاق (٧٥ %) (بلوم ، ١٩٨٣، ١٢٦) وبذلك اصبح مقياس الشفقة بالذات(٢٦) فقرة والسعادة النفسية(٤٢) فقرة حيث لم تحذف اي فقرة فقط تم اجراء بعض التعديلات البسيطة.

ب- الصدق البنائي للبحث:-

ويقصد به المدى الذي يعطي مؤشرا على كون المقياس يقيس الظاهرة المراد قياسها بدقة شديدة, ويتم حسابه من خلال ايجاد العلاقة بين درجة كل فقرة لمقياس البحث مع الدرجة النهائية. (خندقجي، ٢٠١٢، ٢٨)
لذا استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة النهائية بعد تطبيق المقياس على (٤٠٠) طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من مجموعة من المدارس للمرحلة الإعدادية في مدينة الموصل وكانت النتائج كما في الجدولين (١-٢)

جدول (١)

يبين معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الشفقة بالذات والدرجة النهائية مع القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط

القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات	القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات
12.968	0.535	15	8.369	0.539	1
8.070	0.689	16	11.113	0.426	2
7.846	0.698	17	10.256	0.658	3
9.858	0.344	18	9.137	0.563	4
14.315	0.577	19	9.583	0.624	5
13.626	0.895	20	6.260	0.501	6
8.450	0.589	21	14.057	0.468	7
11.954	0.551	22	11.241	0.369	8
14.021	0.642	23	11.444	0.587	9
12.338	0.691	24	6.551	0.647	10
8.629	0.687	25	9.501	0.621	11
13.241	0.633	26	6.998	0.428	12
			13.732	0.595	13
			9.555	0.625	14

الجدول: من اعداد الباحثة استناداً على النتائج الواردة من البرنامج الاحصائي(spss)

ويتضح من الجدول اعلاه ان معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٣٤٤ - ٠,٦٩١) وتراوحت القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط بين (6.260 - ١٤,٣١٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين ان القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط جميعها اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يشير الى تمتع فقرات المقياس الشفقة بالذات بصدق بنائي عالي .

جدول (٢)

يبين معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس السعادة النفسية والدرجة النهائية مع القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط

القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات	القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات
8.968	0.410	22	11.797	0.509	1
8.070	0.375	23	12.113	0.519	2
7.846	0.366	24	10.798	0.476	3
9.858	0.443	25	10.137	0.453	4
14.315	0.583	26	9.583	0.433	5
13.626	0.564	27	6.297	0.311	6
13.450	0.559	28	14.057	0.576	7
11.954	0.514	29	12.241	0.523	8

14.021	0.575	30	11.549	0.501	9
12.338	0.526	31	7.551	0.354	10
8.629	0.397	32	12.501	0.531	11
13.241	0.553	33	6.998	0.331	12
14.846	0.599	34	13.626	0.564	13
11.672	0.505	35	10.827	0.477	14
10.392	0.462	36	8.045	0.374	15
12.177	0.521	37	7.189	0.339	16
12.371	0.527	38	11.034	0.484	17
١٢,٥٦١	٠,٥٧٤	٣٩	١١,٣٦٩	٠,٥٢٣	١٨
١٠,٤٧٨	٠,٤٨٢	٤٠	١٠,٥١٣	٠,٤٢٩	١٩
12.177	0.521	41	12.700	0.537	20
13.415	0.558	42	13.520	0.561	21

الجدول: من اعداد الباحثة استناداً على النتائج الواردة من البرنامج الاحصائي(spss)

ويتضح من الجدول اعلاه ان معاملات الارتباط تتراوح بين (٠,٣٠١ - ٠,٥٩٩) وتراوحت القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط بين (6.297 - ١٤,٨٤٦) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين ان القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط جميعها اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يشير الى تمتع فقرات المقياس السعادة النفسية بصدق بنائي عالي

ت- حساب الثبات لاداتي البحث :-

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية ويشير الى اتساق درجة المقياس في قياس مايجب قياسه بصورة منتظمة (خطيب واخرون، ١٩٨٥ : ١١)
اذ اعتمدت الباحثة في حساب ثبات اداتي البحث (مقياس الشفقة بالذات ومقياس السعادة النفسية) على طريقة اعادة الاختبار حيث تعد من الطرق المهمة في تقدير الثبات لانها تكشف عن معامل استقرار اجابات الافراد في تطبيقين للمقياس وبفارق زمني(٥-١٤)يوم(ابو علام ، ٢٠٠٠ ، ١٤٨) .

لذا قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية طبقية من خارج عينة البحث بلغ حجمها(٤٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من المدارس الإعدادية، و تم تطبيق اداتي البحث عليهم في تاريخ (٢٠٢٢/١٢/٦) وبعد مرور ٥ ايام تم اعادة التطبيق في تاريخ (٢٠٢٢/١٢/١١) وحساب معامل الثبات بيرسون بين درجات التطبيق الاول والثاني وحصل مقياس الشفقة بالذات على معامل الثبات (٠,٨١) ومقياس السعادة النفسي حصل على معامل ارتباط (٠,٨٥) ويعد المعاملان مؤشرا جيدا للثبات حيث اشار النبهان اذا حصل المقياس على معامل الثبات اذ يشير (نبهان، ٢٠٠٤) ان المؤشر الجيد للثبات هو الذي تتجاوز نسبته اعلى من(٠,٧٠) (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٩٤).

ث- معامل الفا كرونباخ :-

للتأكد من ثبات الاستبانة فقد تم استخدام معامل الثبات (معامل الفا كرونباخ)، ويعتمد هذا الاختبار على قياس مدى الثبات الداخلي لفقرات الاستبانة ومقدرتها على اعطاء نتائج متوافقة للإجابات فكانت نتيجة الاختبار (٠,٩٣٨) علما بان القيمة المقبولة هي (٦٠٪) (Uma,1992, 78)

ج- تطبيق اداتي البحث:-

قامت الباحثة بتطبيق اداتي البحث على العينة الاساسية والبالغة (٤٠٠) طالب وطالبة بنفسها حرصا على الدقة والموضوعية وللإجابة عن استفسارات الطلبة واستمرت مدة التطبيق ١٤ يوم حيث بدا التطبيق بتاريخ (٢٠٢٢ / ١٢ / ١٣) وانتهت في (٢٠٢٢/١٢/٢٧) .

ح- الوسائل الاحصائية :

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-v26) وضمنت الوسائل التالية :-

١- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات لأداتي البحث وكذلك في حساب الصدق البنائي لمقياس الشفقة بالذات والسعادة النفسية .

- ٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في حساب الفروق بين متغيرات البحث (الجنس)
٣- الاختبار التائي لمعامل الارتباط بيرسون في حساب القيم التائية لمعاملات الارتباط للصدق البنائي .

المبحث الرابع (الجانب العملي)

يتضمن هذا المبحث عرضاً للنائج التي توصلت لها الباحثة وفق أهداف البحث ومن ثم مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة وكما يلي :-

الهدف الاول :- التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - اناث).
للتعرف على دلالات الفرق في مستوى الشفقة بالذات وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتم استخراج الوسط الحسابي لعينة الطلبة من الذكور البالغ عددهم (٢٠٠) طالب اختيرو من الصفوف الدراسية جميعها للمرحلة الإعدادية وبلغ المتوسط الحسابي (١٣٦,٤١٥) درجة وبأنحراف معياري (٢٢,١٣٦) درجة اما المتوسط الحسابي لعينة الطالبات والبالغ عددهن (٢٠٠) طالبة فبلغ (١٥٥,٣٩٥) وبأنحراف معياري (٢٠,٨٨٨) وعند استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦,٩٣٥) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الشفقة بالذات وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) وقد اتفقت هذه النتيجة مع (Neff & MCGeheen,2010) والتي اظهرت تأثير الجنس على الشفقة بالذات كما في الجدول (٣)

جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لبيان دلالات الفروق الاحصائية في مستوى الشفقة بالذات (ذكور واناث)

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
لا يوجد فرق دال احصائي	١,٩٦٠ (0.05)(٣٩٨)	١٦,٩٣٥	٢٢,١٣٦	١٣٦,٤١٥	٢٠٠	ذكور
			٢٠,٨٨٨	١٥٥,٣٩٥	٢٠٠	اناث

الجدول: من اعداد الباحثة استناداً على نتائج التحليل الاحصائي(sps)

ولمناقشة ذلك اتفقت هذه النتيجة دراسة (Neff & MCGeheen,2010) والتي اظهرت عدم تأثير الجنس على مستوى الشفقة بالذات وقد يرجع تماثل عينة البحث في مستوى الشفقة بالذات وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) ان كلا الجنسين من الطلبة ذكور واناث ينحدرون من نفس البيئة الثقافية والاجتماعية والتي تزودهم بنفس الخبرات والمواقف، ولكن الإناث غالباً ما يختلفن عن الذكور في درجة الشفقة بالذات، والتي ترجع غالباً إلى وجهة نظر الفتاة في التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف من الإحباط والفشل، حيث لا تتعامل معها كما يتعامل الذكور نتيجة للقيود والضوابط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع عليها، ولأنها تملك إحساساً داخلياً بالاعتماد على نفسها بحكم تركيبتها النفسية والاجتماعية، ومشاركتها في الفعاليات والمناسبات أقل من الذكور، مما يخلق حاجزاً بينها وبين العالم المحيط بها، فتشعر بالانطواء والعزلة والتوحد المفرط مع الذات ولومها ونقدها، كما تشعر بأن مشكلتها ليست هي الوحيدة التي تعاني منها، وإنما كثير من الناس مثلها.

الهدف الثاني :- التعرف على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - اناث).

بهدف التعرف على دلالات الفرق في مستوى السعادة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتم استخراج الوسط الحسابي لعينة الطلبة من الذكور البالغ عددهم (٢٠٠) طالب اختيرو من الصفوف الدراسية جميعها للمرحلة الإعدادية وبلغ المتوسط الحسابي (٧٢,٦٢١) درجة وبأنحراف معياري (٩,٤٣٧) درجة اما المتوسط الحسابي لعينة الطالبات والبالغ عددهن (٢٠٠) طالبة فبلغ (٦٨,٤١٤) وبأنحراف معياري (٨,٨٩٢) وعند استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١١,٥٨٠) درجة وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (١,٩٦٠) ودرجة الحرية (٣٩٨) تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وهذا يعني يوجد فرق دال في مستوى السعادة النفسية كما في الجدول (٤)

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لبيان دلالات الفروق الاحصائية في مستوى السعادة النفسية

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
لا يوجد فرق دال	١,٩٦٠	١١,٥٨٠	٩,٤٣٧	٧٢,٦٢١	٢٠٠	ذكور
	(٣٩٨)(0.05)		٨,٨٩٢	٦٨,٤١٤	٢٠٠	اناث

الجدول: من اعداد الباحثة استنادا على نتائج التحليل الاحصائي (spss)

ولمناقشة هذه النتيجة والتي اظهرت عدم تأثر مستوى السعادة النفسية بنوع الجنس ذكور واناث ان جميع الطلبة ومن كلا الجنسين الجنسين لديهم انفتاح ويشعرون بالتفاؤل والسعادة وغيرها من السمات الشخصية الايجابية التي تنعكس على شخصيتهم واطهرت النتائج ان الطلبة من الذكور لديهم مستوى عالي من السعادة النفسية مقارنة بالاناث .
الهدف الثالث :- التعرف على مستوى العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .
 ولتحقيق الهدف الثالث لإيجاد العلاقة بين الشفقة بالذات من وجهة نظر المتبادلة بالسعادة النفسية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على مقياسي الشفقة بالذات والسعادة النفسية باستخدام (معامل ارتباط بيرسون) وتبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين كانت (٠,٨٥٧) وعند اختبارها باستخدام الاختبار التائي للكشف عن دلالة معامل الارتباط تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤,٣٠٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وكما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥)

يوضح معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط لبيان العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد
	الجدولية	المحسوبة		
توجد علاقة دالة	١,٩٦٠	٤,٣٠٥	٠,٨٥٧	٤٠٠
	(٣٩٨)(0.05)			

الجدول: من اعداد الباحثة استنادا على نتائج التحليل الاحصائي (spss)

ولمناقشة هذه النتيجة والتي تكون منطقيا من حيث العلاقة الايجابية بين متغيرين مهمين حيث انه كلما زاد بمتغير الشفقة بالذات الذي يعد من السمات المركزية في الشخصية زادت فاعلية السعادة النفية لدى الافراد عينة البحث والمتمثلين بالطلبة وعليه فكل المتغيرين ايجابيين ويعدان من السمات المهمة في شخصية الفرد لذلك كان الارتباط منطقي بينهما. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ادم والشيخ، ٢٠١٨) اذ ظهر انه هناك علاقة ايجابية بين متغيري الشفقة بالذات والسعادة النفسية.

المبحث الخامس

" الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات "

يتضمن هذا المبحث والذي يمثل الجانب الاخير للبحث عرضا للاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي توصلت لها الباحثة بضوء نتائج واهداف البحث وكما يأتي:-

اولا:- الاستنتاجات :-

- ١- يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل بالشفقة بالذات بنسبة عالية .
- ٢- ان عامل (الجنس) يؤثر على مستوى الشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٣- يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل بالسعادة النفسية بنسبة عالية .
- ٤- ان عامل (الجنس) يؤثر على مستوى السعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٥- توجد علاقة منطقية بين الشفقة بالذات والسعادة النفسية.

ثانيا:- التوصيات :-

توصي الباحثة بما يلي:-

- ١- تعزيز سمات الشفقة بالذات والسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية باعتبارهما مؤشرا مهما لصحة النفسية وقوة الشخصية.
- ٢- إقامة العديد من الندوات والتي تبرز أهمية الشفقة بالذات والسعادة النفسية في مقاومة ضغوط الحياة بتفاؤل.
- ٣- حث لجان الإرشاد على بحث سمات الشفقة بالذات والسعادة النفسية في جلساتهم مع الطلبة.
- ٤- التأكيد على الأهل مواصلة دعم الأبناء وتشجيعهم على زرع استمرارية الثقة في نفوسهم وان الكمل معرض للفشل والأهم من ذلك هو تجاوز المحن وجعلها منح.
- ٥- الاستفادة من المقياسين في اختبار ممثلي الطلبة لأهميتهما

ثالثاً:- المقترحات :-

تقترح الباحثة الدراسات التالية :-

- ١- اجراء دراسة علائقية ارتباطية بين الشفقة بالذات ومتغيرات اخرى (فاعلية الذات ، الصمود النفسي ، النهوض الاكاديمي)
- ٢- اجراء دراسة علائقية ارتباطية بين السعادة النفسية ومتغيرات اخرى (الكفاءة الانفعالية، المرونة المعرفية ، الخجل)
- ٣- اجراءات دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الإعدادية والمتوسطة ومعرفة اثرهما من حيث الجنس والاعمار على الشفقة بالذات والسعادة النفسية.

ثبت المصادر

اولاً: المصادر العربية

١. ابو هاشم، السيد،(٢٠١٠)،النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية لجامعة بنها، المجلد(٢٠)، العدد(٨١).
٢. ادم، بسماء وكنان، الشيخ،(٢٠١٨) الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية ، المجلد(٢)، العدد(١).
٣. البجدي ، حصة غازي وعلي ، علا عبد الرحمن،(٢٠١٥)، الذكاء الروحي وعلاقته بكل من السعادة النفسية وبعض أنماط الشخصية لدى طالبات رياض الأطفال بجامعة الكوفة، مجلة دراسات الطفولة، المجلد(١٨)، العدد(٦٩).
٤. بسيوني، سوزان بنت صدقة والخياط، وجدان بنت وديع،(٢٠١٩)، الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة العليمة لكلية التربية، المجلد(٣٥)، العدد(٤).
٥. بلوم، بنيامين ، (١٩٨٣)،تقييم تعليم الطالب الجمعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماجل وهيل للنشر.
٦. الجبوري ، راضي حسن عبيد وكاظم، بيذا جواد،(٢٠١٨)، السعادة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية للبنات، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ، المجلد(٢٠)، العدد(٤).
٧. خصاونة، امنة حكمت،(٢٠٢٠)، مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد من وجهات نظرهم، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد(١١)، العدد(٣١)
٨. خندقجي،محمد عبد الجبار(٢٠١٢)،مناهج البحث العلمي، منظور تربوي معاصر، ط١، عالم الكتب الحديث، اربد_عمان.
٩. عبد الرحمن، سعد(١٩٨٣)،القياس النفسي، مكتبة فلاح للطباعة والنشر، الكويت ط١.
١٠. عبد القادر، ابراهيم عمر محمد،(٢٠١٧)، السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة قسم علم النفس كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير، علم النفس، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
١١. العبيدي، عفرأ ابراهيم،(٢٠١٦)، الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد(٢٦).
١٢. عنتر ، سالي،(٢٠١٥)، فاعلية برنامج لتنمية ادارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة، مجلة الارشاد النفسي، المجلد(١٧)، العدد(٤٤).
١٣. العنزي محمد عبدو، الجاسر، (٢٠١٩)، السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طالب جامعة الكويت، المجلة التربوية المتخصصة، المجلد(٨)، العدد(١٢).
١٤. فوده، رغده عزت احمد،(٢٠٢١)، تطوير مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الايتام، رسالة ماجستير، تخصص الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة دمياط.

١٥. قاسم، امه قاسم إسماعيل وعبد الله، سحر محمود محمد، (٢٠١٥)، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طالب الدراسات العليا جامعة سوهاج، المجلة التربوية، المجلد (١)، العدد (٥٣).
١٦. مرزوق، رانيا شعبان الصايم، (٢٠٢٢)، قلق المستقبل المهني واليقظة الذهنية كمنبئين بالسعادة النفسية لدى طلبة الثانوية العامة " دراسة سيكومترية كLINIكية، مجلة كلية التربية جامعة عين الشمس، المجلد (٢)، العدد (٤٦).

ثانياً: المصادر الاجنبية

1. Froiland, J. M., Worrell, F. C., & Oh, H. (2019). Teacher–student relationships, psychological need satisfaction, and happiness among diverse students. *Psychology in the Schools*, 56(5).
2. Lyubomirsky, S. , King , L . ,& Diener, E. (2005) . "The benefit of frequent Positive affective : Does Happiness lead to Success ?". *Psychological Bulletin* . Vol. 131 .No. 6 .
3. Miller , D . , Nickerson , A . , Chafouleas , S . , & Osborne , K. (2008) . "Authentically Happy school Psychologists : Applications of Positive psychology for enhancing professional Satisfaction and Fulfillment" . *Journal of Psychology in the Schools* . Vol. 45 . No. 8 .
4. Dubner, D. (2013). The psychology and science of happiness: What does the research say?. *Counseling & Wellness: A Professional. Counseling Journal*, 4,
5. Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162
6. Brach, T. (2003): *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam.
7. Neff, D. Kristin, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, vol, 41,
8. Morley, R. H. (2015). Violent and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior*
9. Arimitsu, K., & Hofmann, S. C. (2015): Cognition as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*,
10. Neff, K. (2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46(5)
11. Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 1-16.
12. Laurie, H., & Kenneth C. (2011). Mindfulness, self-compassion & happiness in nonmeditators: A theoretical and examination. *Personality and Individual Differences*, (50)
13. Amy L. (2017). The relevance of self – compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on An emotion Regulation Framework. *Clinical Psychologist*
14. Neff, K.D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion Psychological Resilience and Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, (9).
15. Skoda, A.M. (2011). The Relation Between Self-Compassion Forgiveness of others. The Degree of, Depression and Arts and Science, University of Dayton.

16. Morley, R. H. (2015). Violent criminality and selfcompassion. Aggression and violent behavior, 24
17. Stone, R. (2014). The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking. Christian Century, Vol, 131
18. Uma, Sekaran, 1992, Research Methods For Business, 2 thed ,McGrawHill, Inc:New York, U.S.A.

ملحق (١)
انموذج استمارة الاستبيان

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تروم الباحثة الى قياس العلاقة بين الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، لذا يتضمن المقياس الذي بين يديكم فقرات يرجى قرأتها بشكل جدي والاجابة عنها بدقة وموضوعية وفقا لما ينطبق عليك بوضع علامة (✓) امام الاختيار الذي يناسبك علما ان الاجابات هي لاغراض البحث العلمي ولا توجد اجابة صحيحة او خاطئة وانما تختار البديل الذي ينطبق عليك وكما في المثل التالي :

العبرة	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
في الغالب لا أستحسن أخطائي وعبوبي			✓		

الملاحظات

يرجى الاجابة عن المعلومات التالية
نوع الجنس ذكر

انثى

مع تمنياتي لكم بالنجاح الدائم

الباحثة

م.م. نادية عبد الحميد صالح حمادي

اولاً: مقياس الشفقة بالذات

ت	العبرة	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
1	في الغالب لا أستحسن أخطائي وعبوبي					
2	عندما أشعر بالإحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء					
3	أنظر دائماً إلى ان المشكلات على انها جزء من حياة كل فرد					
4	ياأخذني شعور بالعزلة عندما أفكر في أخطائي					
5	أحاول أن أكون رقيقاً بنفسي عندما أشعر بصدمة عاطفية ما					
6	أشعر بالنقص عندما أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي					
7	عندما أشعر بالإحباط، أذكر نفسي بأن ذلك يحدث للآخرين					
8	أفسو على نفسي عندما تمر بي أوقات					

					صعبة
					9 أحافظ على اتزاني الانفعالي عندما يضايقتني شيء ما
					10 أذكر نفسي بأن مشاعر النقص التي قد تتناوبني توجد لدى كثير من الناس
					11 لا يمكنني احتمال جوانب النقص في شخصيتي والصبر عليها
					12 أكون رقيقاً بنفسي عندما امر بظروف صعبة للغاية
					13 عندما أشعر بالإحباط، أعتقد أن الآخرين أوفر حظاً مني
					14 أنظر إلى أي موقف مؤلم يحدث لي بشكل متوازن
					15 احاول النظر إلى أخطائي كجزء من أخطاء البشر
					16 أحزن على نفسي، عندما أنظر إلى جوانب لا تعجبني في شخصيتي
					17 عندما أفشل في أداء شيء مهم لي، أفكر في الأمر بعقلانية
					18 أتعامل برفق مع أي مشكلة تواجهني كما يفعل الآخرون
					19 أكون رقيقاً بنفسي عندما أمر بخبر معاناة وألم
					20 أعيش بعواطف مع أي شيء يغضبني
					21 تتبدل مشاعري عندما أشعر بالمعاناة
					22 عندما تنخفض روجي المعنوية أبحث عن أسباب ذلك باهتمام
					23 انا غير متسامح مع عيوبي ونواقصي
					24 عندما يحدث لي شيء مؤلم، أشعر بأن ذلك أمر عارضاً
					25 عندما أخفق في تحقيق شيء ما أعيش حالة من الوحدة مع فشلي
					26 أتقبل الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي

ثانياً: مقياس السعادة النفسية

ت	العبارة	اتفق بشدة	اتفق	محايد	لا اتفق	لا اتفق بشدة
1	أعبر عن آرائي بصراحة، وان كانت مخالفة لآراء معظم الناس					
2	أحكم عن نفسي وفق ما أعتقد أنه مهم، وليس وفق ما يتفق فيه الآخرون					
3	أثق في آرائني، حتى وان كانت مخالفة لرأي الأغلبية من الآخرين					
4	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين					
5	أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقده الآخرون تجاهي					

الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م.نادية عبد الحميد صالح حمادي

					6	أغير قراراتي إذا اعترض عليها أصدقائي وأفراد أسرتي
					7	من الصعب بالنسبة لي إبداء آرائي حول الموضوعات الجدلية
					8	أتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية بشكل جيد
					9	علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني المالية والشخصية
					10	أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء
					11	أستطيع وضع أسلوب حياة لنفسي يتفق كثيراً مع ما أحب في حياتي اليومية
					12	لا أشعر بالراحة والتوافق مع الناس والمجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد معهم
					13	أشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي
					14	أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني
					15	أعتقد أنه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني في تغيير طريقتي التي أفكر بها في ذاتي
					16	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أفكر فيما حققته في حياتي بمرور السنين
					17	لست مهتماً بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي
					18	لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة
					19	عندما أفكر بشأن حياتي أجد أنني لم أتحسن كثيراً كشخص على مر السنين
					20	لا أستمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في أداء الأشياء
					21	يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة وأساليب جديدة)
					22	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف
					23	أستمتع بتبادل الحديث دائماً مع أفراد أسرتي وأصدقائي
					24	يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائماً للمشاركة بوقتي مع الأخرين
					25	أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضاً يثقون بني
					26	أشعر بالوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي والذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي واهتماماتي
					27	لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذي يجبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم

					28	يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني
					29	اعمل جاهداً واحتمل الكثير في سبيل الخطط التي اصنعها لنفسي بنشاط
					30	أستمع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها في الواقع
					31	اركز دائما على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل
					32	أنشطتي اليومية تبدو تافهة وغير مهمة بالنسبة لي
					33	ليس لدي شعور واحساس جيد يوضح ما هو علي بالفعل وما يجب أن أسعى لتحقيقه في الحياة
					34	تعودت على وضع اهداف لحياتي بنفسي لكن رأيت أنها مضيعة للوقت
					35	عندما أنظر إلى حياتي أشعر بالسعادة لسير الأمور بالصورة التي توضح أنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة
					36	ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكنني أشعر أن كل الأمور سارت على أفضل صورة
					37	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح والفشل ولكني لا أريد تغييره عموماً
					38	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي
					39	بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي.
					40	أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة أكثر مما استفدت
					41	أشعر بخيبة أمل تتعمق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة
					42	تقديري لذاتي ليس ايجابياً كشعور معظم الناس تجاه أنفسهم