وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة
رقــم الإيــداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (36) – العدد (4)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 4

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

كانون الاول/ 2025

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

طريقة الدفع :- نقدا ( ) شيك ( ) حوالة بريدية ( )

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	الأفراد :(150.000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) $ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق (96) $ او ما يعادلها خارج العراق

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثة منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعا على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.
7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون البحث قبل نشره بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.
8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.
- الحاشية السفلى 4,50 سم.
- الحاشية اليمنى 3,75سم.
- الحاشية اليسرى 3,75سم.
- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و (12) للجداول.
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.
- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).
- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.
- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو jpg.
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره(150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع إسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة

1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات – الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
.1	التعاطف الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة	أ.د.انتصار كمال العاني	36-1
.2	اتجاهات الجمهور العراقي نحو المشاركة في الانتخابات البرلمانية 2025	أ.د. سيف محمد رديف أ.م.د براء محمد حسن م.د. نهلة علي موسى م.م. احمد قاسم شاكر العلاق	74-37
.3	العنف اللفظي لدى طفل الروضة في ظل جائحة كورونا	أ.م.د. سمر غني حسين	100-75
.4	لغات الحب الخمسة لدى الطفل وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى امهاتهم	ا. م.د نضال سهيم حسن	138-101
.5	الذكاء المنطقي الرياضي لدى طالبات الاقتصاد المنزلي	أ.م رنا فاضل عباس الجنابي	162-139
.6	القيادة الإبداعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المرشدين التربويين	م. د وسام نايف عدنان الزيدي	194-163
.7	تطور التوجه المنتج وعلاقته بالشغف الدراسيّ لدى طلبة الجامعة	م.د. أزهر هاشم علوان أ.م رقية رافد شاكر	238-195
.8	التعاطف الذهني وعلاقته بالشغف الأكاديمي لدى معلمات رياض الأطفال	م. د استبرق داوود سالم	262-239
.9	تطور التطرف الفكري وعلاقته بتقرير المصير الذاتي لدى الشباب	م.د نهلة علي التميمي	300-263
.10	الحاجة الى التجاوز وعلاقتة بقوة الانا لدى طلبة الجامعة	م.د. سحر علي مهدي التميمي م.د حسام ياسين علي التميمي	328-301
.11	أثر التفكير القيادي في تطوير الإدارة التعليمية للمدارس المتوسطة	م.م. نغم عبد الأمير خضير	360-329
.12	مدى ممارسة معلمات رياض الأطفال لاستراتيجيات التعلم النشط	م.م. اية جابر هذلول	380-361
.13	التمثيل السطحي لدى الممرضين	م.م. احمد عباس حسن الذهبي	412-381

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
.14	مستوى التنظيم الذاتي الإنفعالي لدى معلمات رياض الاطفال	م.م. سمر حسن خضير الجعيفري	438-413
.15	الحقد وعلاقته بسلوك اخفاء المعرفة لدى الموظفين	م.م. رؤى عباس علي	466-439
.16	مستوى ممارسة القيادة التبادلية لدى مديرات رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات من وجهة نظر المعلمات	م.م. شيرين رحيم عباس بديري	500-467

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية – مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية – بغداد – العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

التعاطف الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

أ.د.انتصار كمال العاني
جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات
dr.intasar@coeduw.uobaghdad.edu.iq

المستخلص:

يهدف البحث التعرف على :

1- التعاطف الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
2- المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
3- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور / اناث).
4- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,0 5) على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الصف (الثاني /الثالث).
5- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور / اناث).
6- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الصف (الثاني / الثالث).
7- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات التعاطف الذاتي ودرجات المرونة النفسية .

اشتملت عينة التحليل الاحصائي (360) طالب و طالبة من طلبة الصف (الثاني والثالث) المتوسط من مديريات تربية (الكرخ)، بينما بلغت عينة التطبيق (396) طالب وطالبة ، وتم اختيار العينتين بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية ، وقد قامت الباحثة تبني مقياس نيف (2003) المعرب ، واعداد مقياس لقياس المرونة النفسية ، وتم استخراج الخصائص السايكومترية (التمييز، الصدق، الثبات) للمقياسين وتوصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

1- إن عينة البحث طلبة (الصف الثاني والثالث) المتوسط يتسمون بالتعاطف الذاتي .
2- إن عينة البحث طلبة (الصف الثاني والثالث) المتوسط يتسمون بالمرونة النفسية .
3- وجود فروق ذات دلالة احصائية في التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)، ولصالح الذكور، ومتغير الصف (الثاني ، الثالث) ولصالح الصف الثالث .
4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور،إناث)، ومتغير الصف (الثاني ، الثالث).
5- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عالية بين درجات التعاطف الذاتي و درجات المرونة النفسية.

الكلمات المفتاحية : التعاطف الذاتي ، المرونة النفسية ، المرحلة المتوسطة.

Self-Compassion and Its Correlation with Psychological Resilience Among Intermediate School Students

Prof. Dr. Intisar Kamal Qasim
University of Baghdad /College of Education for Women

Abstract

The study aims to identify:

1 .The level of self-compassion among intermediate school students.

2 .The level of psychological resilience among intermediate school students.

3.Whether there are statistically significant differences at the level (0.05) in self-compassion according to gender (male/female).

4 .Whether there are statistically significant differences at the level (0.05) in self-compassion according to grade (second/third graders in intermediate school).

5 .Whether there are statistically significant differences at the level (0.05) in psychological resilience according to gender (male/female).

6 .Whether there are statistically significant differences at the level (0.05) in psychological resilience according to grade (second/third graders in intermediate school).

7 .The correlation between self-compassion and psychological resilience.

The statistical analysis sample consisted of (360) male and female students from the second and third grades, while the research sample was (396) students who were selected by random stratified sampling. Two scales were applied: the Self-Compassion Scale by Neff (2003) (translated), and the Psychological Resilience Scale developed by the researcher. The research came out with the following results:

1 .The research sample (second and third graders in intermediate school) showed self-compassion.

2 .The research sample (second and third graders in intermediate school) showed psychological resilience.

3 .There were statistically significant differences in self-compassion according to gender (male/female) in favor of males and in favor of third graders.
4 .There were no statistically significant differences in psychological resilience according to gender or grade.
5. There was a positive, statistically significant correlation between self-compassion and psychological resilience.

Keywords: self-compassion, Psychological Resilience, Intermediate School Students

مشكلة البحث:-

تُعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد، حيث تواجه هذه الشريحة العمرية تحديات نفسية واجتماعية متزايدة تؤثر على تكوين شخصيتهم وصحتهم النفسية ، ولاسيما في وقتنا الحاضر فهناك مجموعة من الاحداث والمواقف المحبطة والتي ينعكس أثرها على مجمل حياتهم اليومية تجعل من مسألة تعاملهم معها أمراً لا يخلو من الصعوبة ، وربما يفوق قدرتهم على تحملها. (روبرتس، 2014).

والشخص الذي يمتلك ضعف في المرونة النفسية أكثر شخص معرض للصدمات و الاضطرابات النفسية، ويعاني من صعوبة التعامل مع المشكلات، والتوتر و الضغوط و التحديات، والتعافي من الصدمات ، وضعف الأداء الأكاديمي، بالإضافة إلى ارتفاع السلوكيات الانفعالية والسلبية ، وقد أظهرت دراسة (لي وآخرون، 2018) أن المراهقين في مجتمعنا يعانون من مستويات منخفضة من المرونة النفسية، مما يحد من قدرتهم على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة المتعددة . (لي وآخرون، 2018 :4)

أشارت دراسة نجرلي وآخرين (Netureli et al, 2008) إلى أن الأفراد ذوي ماض قاس في الطفولة سجلوا نقاط مرونة ضعيفة ، وان ضعف المرونة النفسية لها تأثير على فقدان السعادة عند المراهقين في المرحلة الثانوية و قد كانت الإناث أكثر مرونة مقارنة مع الذكور. (Netureli,et al, 2008:990)

ويشير فرويد أن ضعف المرونة النفسية عند الفرد معناه مقدار أعلى من القلق والحساسية تجاه الأشخاص والأحداث المختلفة، والمزيد من المشكلات النفسية ، وميل أكبر للاكتئاب. (Masten,2001:30)

كما أشار (Davidson, 2000) أن ضعف المرونة المرونة النفسية يرتبط بضعف نشاط الدماغ في المناطق ذات العلاقة بضبط الانفعال مما يجعل الفرد عرضة للاكتئاب والقلق وضعف استعادة التوازن بعد الأزمات .(Davidson, 2000:53)

وأشار (Connor&Davidson, 2003)أن ضعف المرونة النفسية يظهر من خلال ضعف الثقة بالنفس وضعف المهارات التكيفية ، فضلاً عن عدم القدرة على استثمار الأزمات كفرص للنمو.(Connor&Davidson, 2003:13)

وعلى الرغم من أن ضعف المرونة النفسية يعرّض الفرد لمخاطر الانهيار النفسي، إلا أن البحث عن آليات نفسية بديلة يمكن أن يخفف من هذه الآثار يُعد أمراً ضرورياً، وفي هذا السياق يبرز التعاطف الذاتي باعتباره أحد المفاهيم المعاصرة التي تمنح الفرد القدرة على مواجهة التحديات بوعي ولطف وقبول، مما قد يسهم في تعزيز تكيفه النفسي والحد من الآثار السلبية لضعف المرونة ، اذ ُيعد التعاطف عنصر أساسي في العلاقات العميقة بين الأشخاص ويمكن أن يكون لنقصها تداعيات في حياة الشخص الذي يفتقر إليه وفي بيئته ، مما يولّد عدم الاستقرار والوحدة وحتى مشاكل التكيف مع المجتمع أو رصد الأعراف الاجتماعية . (عبد الله وآخرون، 2019)

وترى (Neif,2003) أن ضعف التعاطف مع الذات والآخرين يزيد مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب والتوتر، و ينظروا تلقائيًا إلى النتائج السلبية باعتبارها انعكاسًا على الذات ، وإن الحرمان في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون من الأسباب التي يمكن أن تولد عدم التعاطف مع الذات و الآخرين فنحن ووفقًا للبيئة التي ننشأ فيها، نتعلّم كيف نعامل أنفسنا وكيف نشعر تجاهها ونبني أفكارنا ، وغالبًا ما يكون هذا كلّه انعكاسًا للقيم والمعتقدات والأفكار التي غرست فينا في سن مبكرة جدًا عن طريق الأسرة والأقران والمجتمع . (Neif, 2018:54) وإن الذين يعانون من ضعف التعاطف لا يتمكنون من وضع أنفسهم في مكان الآخرين كما يشتكون من مشكلة في إدراك تصرفات وكلمات الآخرين، فضلاً عن الاستجابات نحو أفعال الآخرين وهو ما يولد المعاناة النفسية والعقلية مثل اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع و اضطراب الشخصية النرجسية، ويتصفون غالبا بالأنانية ، وذلك من خلال التركيز على الذات فهم يرون كل شيء من وجهة نظرهم فقط انها صحيحة ، ولا تفكير في صحة الاخرين ويجدون (All,2013:48) أنفسهم أكثر قيمة من البقية

وتشير دراسة الحجاج (2013) أن نقص تداعيات التعاطف الذاتي في حياة الشخص وفي بيئته يولّد عدم الاستقرار والوحدة وحتى مشاكل التكيف مع المجتمع، وقد يكون التعاطف أكثر أو أقل تطوراً في كل واحد منا ، لكن الغياب التام لهذه القدرة يكون صعباً ويحدث عادة في اضطرابات مختلفة مثل اضطرابات طيف التوحد ، وشخصية نرجسية أو شخصية

الحد (الحجاج،2013: 33). وقد شعرت الباحثة بالمشكلة من خلال عملها كتربوية في مجال التعليم ان هناك نقص في التعاطف والمرونة النفسية في مرحلة المراهقة ، وهذا ما دفع الباحثة أن توجه سؤال استطلاعي مفتوح لدى عينة من أولياء الأمور و المدرسين للتعرف على المشكلات التي تواجههم مع أبنائهم وطلبتهم في موضوع التعاطف والمرونة النفسية .

وبالرغم من أهمية التعاطف الذاتي في دعم المرونة النفسية، إلا أن الدراسات المحلية حول علاقة التعاطف الذاتي بالمرونة النفسية عند المراهقين ما زالت قليلة، مما يستوجب إجراء بحث علمي دقيق لفهم هذه العلاقة وتأثيرها على الحالة النفسية والسلوكية للمراهقين.

وانطلاقاً مما تقدم يأتي البحث الحالي في محاولة علمية للكشف عن الإجابة على السؤال هل هناك علاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

أهمية البحث:-

يعتبر التعاطف مع الذات على أنه موقف ذاتي يتضمن معاملة المرء لنفسه بدفء ويكون الشخص لطيفًا مع نفسه ومتفهمًا بعيدًا عن النقد الذاتي والاعتراف بأن ارتكاب الأخطاء هو جزء من حياة الإنسان، وعليه التعرف على أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلاً من تجنبها ، وبذلك يتيح التعاطف مع الذات للأفراد قبول أنفسهم كما هم، بما في ذلك القيود والعيوب التي تجعلهم بشرًا فإنه من العوامل التي تساهم في رفع الصحة النفسية في الوقت الذي يشعر الفرد نفسه بأنه واقع في الأزمات فيعتبر بمثابة آلية مرونة واستراتيجية تكيفية تحمي من الأمراض النفسية لأولئك الذين لديهم مستويات عالية من العقلية الإيجابية، وأظهرت الأبحاث أن هذه السمة قد تشكل حافز يدفع الأشخاص إلى تحسين أخطائهم أو إخفاقاتهم وأوجه قصورهم؛ لأنهم ينظرون إليها بموضوعية أكبر (Neif,2018:22)

وقد توصلت دراسة أحمد(2018) إلى وجود ارتباط سالب ودال بين التعاطف والعدوان لدى المراهقين، بينما دراسة (Tampke, 2018) توصلت إلى وجود ارتباط عكسي بين التعاطف والغضب

و ينعكس التعاطف مع الذات بصورة إيجابية على الفرد، من خلال زيادة الدافعية، وتحسين الصورة الشكلية وتعزيز تقدير الذات ، والقدرة على التكيّف ، وإن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من التعاطف مع الذات أقل عرضةً للملل، وعلى وجه الخصوص يرتبط التعاطف مع الذات بزيادة إدراك معنى الحياة وبالتالي تقليل الملل (الغاوي،2022: 25)

واشارت دراسة جولدن واخرون (1987) أن التعاطف الذاتي تجعل الفرد يندمج مع ذاته وهذا يخفف من شعوره بالضيق ويشعره بالسعادة (Gialdini et.al ,1987:41).

وأشارت (Neif,2003) أن مفهوم التعاطف مع الذات يكون مفيد بشكل خاص في بيئات التعلم فالطالب الذي يبدي تعاطف مع ذاته يكون لديه دافع قوي لتحقيق أهدافه ويبرز ذاته وليس تجنباً للفشل، وبذلك يتجنب جلد الذات والتقييم السلبي في حالة الفشل (Neif,2018:83).

ويؤكد(Fng& lio,2016) أن التعاطف مع الذات تعد طاقة مهمة وأساسية لمساعدة الطلبة على مواجهة التحديات ، والضغوط المختلفة التي تواجههم في أثناء الدراسة مما ينعكس إيجاباً على شعورهم بالتوافق والانسجام مع الذات .(Fng& lio,2016 :144)

ويمثل التعاطف الذاتي عاملاً مهماً في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة، إذ يساعده على تقبّل ذاته برفق، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تنمية مرونته النفسية وتمكينه من مواجهة التحديات بفاعلية، فمواجهة التحديات والضغوطات تعطي طابع إيجابياً على إن للفرد مرونة نفسية والتي تعد حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي ، والقدرة النسبية للانتعاش بعد الأحداث المجهدة ، ويعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية عاملاً يساعد لتمكين المرونة النفسية ، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أدائهم الاجتماعي أفضل ، وهي تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف ، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة المهمة ،وترتبط المرونة النفسية كسمة بالمشاعر الإيجابية التي تعزز الصحة للأفراد ، حيث تساعد على التأقلم بسرعة وكفاءة ، كما إن الأفراد الذين يملكون مرونة عالية يكون لديهم فهم أكبر للمشاعر الإيجا بية التي يمكن أن تقدم في أوقات الإجهاد .

وأظهرت دراسة أونع (Ony ,2004) أن هناك ارتباط عالي بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي ، فهي لا تقضي على التوتر أو الصعوبات أو المشاكل التي يعاني منها الفرد، وإنما تمنحه القوة للتعامل مباشرة مع المشاكل والتغلب على الصعوبات والمضي قدماً في الحياة، وتسهل عليه التكيف مع الحياة والظروف المحيطة به ، وأن تكون مرناً نفسياً لا يجعل الحياة أسهل أو أكثر متعة ولكنه يجعلها أكثر حيوية وتوجهاً للقيم. (شقورة، 2012 :19)

وأشار كاشدان" و"روتربرج" أن المرونة النفسية تعد مقياس لطريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة، و تمكّن الفرد من تطوير عميق للشعور بالذات؛ وذلك بعد التصرف مع تلك الأزمات على أساس قيم وأهداف وقناعات طويلة المدى، والتأثير بدلاً من الانفعال والتصرف على أساس المشاعر المتولدة خلال الأزمة وردود الفعل، التي تكون قصيرة المدى مرتبطة بحدث معين غالباً ما تزول بزواله، كون الأفكار والعواطف مؤشرات غير موثوقة للقيمة بعيدة المدى لأي حدث أو أزمة.

و تكمن أهمية البحث من خلال ما يلي:

1- إن تسليط الضوء على جانبين مهمين من جوانب شخصية المراهق وهما التعاطف الذاتي والمرونة النفسية لكون المراهقة هي أدق مراحل حياة الفرد و تمثل فترة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي، يزداد فيها تعرض الطلبة للضغوط الأكاديمية والانفعالية، مما يستدعي البحث عن آليات مساعدة كالتعاطف الذاتي والمرونة النفسية.

2- برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الايجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية حيث تقدم مساهمة كبيرة في الرفاهية اليومية والصحة النفسية الدائمة، فضلاً عن تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدال من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية.

3- قلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية لدى هذه الفئة العمرية، مما يبرز أهمية سد هذا الفراغ البحثي.

4- تسهم دراسة العلاقة بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية في توفير أساس علمي لفهم آليات التكيف النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة بما يعزز قدرتهم على النمو السليم.

أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

1- التعاطف الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

2- المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

3- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور / إناث).

4- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (05,0) على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الصف (الثاني /الثالث).

5- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور / إناث).

6- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الصف (الثاني / الثالث).

7- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات التعاطف الذاتي ودرجات المرونة النفسية .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية (الدراسة الصباحية) فقط في محافظة بغداد مديريات (تربية الكرخ) للعام الدراسي (2025-2026).

تحديد المصطلحات:

أولا- التعاطف الذاتي (compassion-Self) وقد عرفه كل من:-

1- Neff (2011) "الاهتمام بالذات في حالات العجز المدرك و الشعور بالفشل والمعاناة العامة"، ويتكون من ثلاثة عناصر أساسية اللطف مع الذات ، الانسانية المشتركة ، و اليقظة الذهنية .(Pommier &Neff,2020:22).

2- الغاوي (2022) " إظهار الشخص التفهم تجاه نفسه عندما يفشل في شيء ما، أو عندما يتعرض للأذى بدلاً من أن ينتقد نفسه أو يحكم عليها بقسوة، كما يجب أن يعامل نفسه بدفء، ويتحلى بالصبر حتى عندما لا يتمكن من تلبية توقعاته."(الغاوي، 2022: 17)

3- جبور(2022) "موقف ذاتي يتضمن معاملة المرء لنفسه بدفء وتفهم في الأوقات الصعبة والاعتراف بأن ارتكاب الأخطاء هو جزء من حياة الإنسان"(جبور،2022 :21)

التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثة تعريف نيف (2003) تعريفاً نظرياً للبحث .

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس التعاطف الذاتي الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

ثانيا :- المرونة النفسية(Psychological resilience)وقد عرفها كل من :-

- Grotberg (2003) " قدرة الفرد علي أن يغير نفسه واتجاهاته مع المواقف التي يقع بها بالإضافة إلى قدرته علي إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد".(Grotbreg) : 2003 :1

- حسان (2009) " استعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة الضاغطة و مواجهة التحديات التي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية".

-(Godsell& Bilich, Ciarrochi (2010 "النظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات ، والقدرة على ضبط وإدارة الانفعالات القوية".(Godsell& Bilich, Ciarrochi ,2010:2)

من خلال التعاريف أعلاه اشتقت الباحثة تعريفاً نظرياً للمرونة النفسية : القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة وحل المشكلات ، والشعور بالاستقلالية من خلال الاعتماد على الذات والصبرفي الأحداث الضاغطة.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

الفصل الثاني

اولُ: الإطار النظري

1- التعاطف الذاتي :-

نظرية Neef (2003):

تُعد نظرية (Neef ,2003) من النظريات الرائدة التي تناولت مفهوم التعاطف الذاتي بشكل مباشر وشامل، حيث ركّزت على التعاطف الذاتي كمجموعة من العمليات النفسية التي تمكّن الفرد من فهم مشاعره الذاتية ، وتقبلها بلطف وبدون حكم، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة، وتطرح النظرية مجالات متعددة للتعاطف الذاتي تشمل الوعي والقبول الذاتي، والتعامل الرحيم مع الذات في مواجهة الأخطاء أو الصعوبات، وبسبب هذه المزايا والعمق الذي تتمتع به، تبنّت الباحثة نظرية (Neef ,2003) كإطار مفاهيمي مناسب لدراسة التعاطف الذاتي في سياق البحث الحالي ظهرت نظرية كريستين نيف (2003) للتعاطف مع الذات في سياق الاهتمام المتزايد في بداية الألفية الثالثة بالمقاربات الإيجابية في علم النفس، وخاصة تلك التي توازن بين الصحة النفسية الوقائية وتنمية الرفاهية الذاتية، وانطلقت (Neef,2003) من ملاحظة الفجوة بين الدراسات التي ركزت على تعزيز تقدير الذات كآلية للحماية النفسية، وبين محدودية هذا التوجه في مواجهة الإحباط أو الفشل، حيث وجدت أن تقدير الذات قد يتقلب تبعاً للنجاح أو القبول الاجتماعي، بينما يحتاج الأفراد إلى آلية أكثر استقراراً ومرونة في مواجهة الضغوط والأخطاء.(Neff&Gemer,2018:37)

استندت (Neef ,2003) في صياغة إطارها النظري إلى دمج أفكار من التعاليم البوذية حول الرحمة مع مفاهيم حديثة من علم النفس الإكلينيكي ،وعلم النفس الإيجابي، وقد طرحت أن التعاطف مع الذات هو عملية داخلية متكاملة تتفاعل فيها أنماط التفكير والانفعال والسلوك لمساعدة الفرد على التكيف النفسي مع المواقف الصعبة، دون إنكار المعاناة أو المبالغة في التماهي معها.(Neef ,2003 :88)

و تقوم النظرية على ثلاثة مجالات مترابطة، هي:

1. اللطف مع الذات (Self-Kindness): ويعكس الاستجابة الداخلية الداعمة والرحيمة بدلاً من النقد القاسي، و يمثل هذا البعد القدرة على معاملة الذات بلطف وتفهّم عند مواجهة الإخفاقات أو المواقف الضاغطة، بدلاً من اللجوء إلى التحقير الذاتي، و من المنظور

النفسي، يعمل اللطف مع الذات كآلية لتقليل حدة استجابة "التهديد" في الجهاز العصبي، والتي تتنشط عادة عند التعرض للفشل أو النقد، حيث يحفز المشاعر الداعمة والطمأنة الذاتية، مما يساعد على تهدئة الجهاز العصبي السمبثاوي وتقليل إفراز هرمونات التوتر.

في السياق التربوي للمرحلة المتوسطة، يمكن لهذا البعد أن يخفف من حدة القلق الأكاديمي أو الخوف من الفشل، حيث يمكّن الطالب من رؤية الأخطاء كفرص للتعلم بدلاً من مؤشرات للنقص الشخصي، وهذا النوع من الاستجابة يزيد من الدافعية الداخلية، إذ يدرك الطالب أن قيمته ليست رهينة بنجاحاته أو إخفاقاته الآنية.

2- الإنسانية المشتركة (Common Humanity): يشير هذا البعد إلى إدراك أن المعاناة و الألم والفشل والتجارب السلبية هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية التي يمر بها الجميع، و من منظور علم النفس الاجتماعي، يخفف هذا الإدراك من مشاعر العزلة الانفعالية، والتي ترتبط عادة بزيادة مستويات الاكتئاب والانسحاب الاجتماعي ، وتكمن آلية عمل هذا البعد في إعادة صياغة التجربة السلبية على إنها حدث مشترك، مما يعزز الإحساس بالانتماء والتقارب مع الآخرين، ويقلل من النزعات الفردية المبالغ فيها في تقييم المعاناة.

في المرحلة المتوسطة حيث يواجه الطلبة تحديات هوية متزايدة، يكتسب هذا البعد أهمية خاصة؛ لأنه يحد من الاعتقاد بأن الصعوبات التي يمرون بها تعني أنهم مختلفون أو أقل من أقرانهم، الأمر الذي يعزز التكيف الاجتماعي والصحة النفسية.

3- **اليقظة الذهنية (Mindfulness):**يتعلق هذا البعد بقدرة الفرد على ملاحظة مشاعره وأفكاره السلبية بوعي وتوازن، دون إنكارها أو الانغماس المفرط فيها، و من الناحية العصبية ترتبط اليقظة الذهنية بتنشيط مناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم الانفعالي (مثل القشرة الجبهية الأمامية)، مما يسمح باستجابة أكثر هدوءً او موضوعية تجاه المواقف الضاغطة.

و اليقظة الذهنية تمنع الاجترار المعرفي (Rumination)، وهو نمط التفكير الذي يضخم المشاعر السلبية ويطيل أمدها، وبدلاً من ذلك، تعزز القدرة على التوقف مؤقتًا، ملاحظة التجربة كما هي، واتخاذ استجابات أكثر وعيًا.

بالنسبة لطلبة المرحلة المتوسطة، يساهم هذا البعد في خفض ردود الفعل الانفعالية المبالغ فيها عند مواجهة ضغوط الامتحانات أو المشكلات الاجتماعية، كما ينمّي القدرة على التعامل مع المواقف بحكمة وهدوء.

و ترى نيف أن هذه المجالات لا تعمل بشكل منفصل، بل تشكل منظومة متكاملة، حيث يساند كل مجال الآخر في عملية التنظيم الانفعالي، فعلى سبيل المثال، ممارسة اليقظة

الذهنية تمهّد للطف مع الذات، وإدراك الإنسانية المشتركة يعزّز من قدرة الفرد على مواجهة الألم الشخصي بلا شعور بالانفصال أو النقص.

وترى الباحثة أن هذه النظرية أسهمت على الصعيد التطبيقي، في تطوير برامج تدخليه، مثل برنامج التعاطف مع الذات القائم على اليقظة (Mindful Self-Compassion) الذي أثبت فعالية في خفض مستويات القلق والاكتئاب ، وزيادة الشعور بالرضا عن الحياة، وقد أظهرت الدراسات أن هذه الأبعاد الثلاثة ترتبط إيجابياً بمؤشرات الرفاهية النفسية، وتعمل كحاجز ضد التأثيرات السلبية للضغط النفسي خاصة في فترات النمو الحساسة مثل المراهقة.

وقد تبنّت الباحثة نظرية (Neef,2003)؛ لأنها من النظريات الأساسية التي تناولت التعاطف الذاتي بشكل مباشر، مما يجعلها الإطار الأنسب لدراسة هذا المتغير في البحث.

2- المرونة النفسية:

تتمثل المرونة النفسية بعدين أساسيين: أولها: التعامل مع الصعوبات، و المخاطر التي تحيط وتواجه الشخص في حياته اليومية، أي كل ما يشكل خطر وتهديد للفرد و التعامل معه، و الثاني يتجسد في التكيف ومواجهة الأحداث بطريقة مفعمة بالإيجابية فالأشخاص ممن يمتلكون المرونة النفسية يستعدون للتعامل بمرونة مع الصعاب، ويجعلونها خبرة في حياتهم، وأيضاً ينظرون نظرة تكيف للعالم، حتى ولو إنهار من حولهم.

- النظريات المفسرة للمرونة النفسية :

تعد المرونة النفسية من المفاهيم المعقدة والمتعددة الأبعاد، التي استقطبت اهتمام الباحثين من مدارس نفسية مختلفة، وقد فسرت هذه المدارس الظاهرة وفق أسسها النظرية ومداخلها الفكرية، مما أوجد تنوعًا غنيًا في الفهم النظري للمرونة النفسية، وفيما يأتي عرض لأهم هذه المداخل النظرية.

أ. المدخل التحليلي النفسي:

يرى سيغموند فرويد أن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط تتأثر بالصراعات الداخلية بين الهو، الأنا، والأنا العليا. فالمرونة النفسية، وفق هذا المنظور، ترتبط بقدرة الأنا على التكيف مع متطلبات الواقع، وضبط الدوافع الغريزية، وتحقيق التوازن النفسي، أما الفرويديون الجدد، مثل إريك إريكسون وكارين هورني، فقد وسعوا النظرة لتشمل التنمية عبر مراحل الحياة، مؤكدين أن المرونة تتجلى في القدرة على تجاوز الأزمات النمائية، وتحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي في سياقات مختلفة.(وهبه، 2010 :4)

ب. المدخل الإنساني (نظرية روجرز):

ركز كارل روجرز على تحقيق الذات بوصفه جوهر الصحة النفسية، و في هذا الإطار، تُفهم المرونة النفسية على إنها قدرة الفرد على التقبل الإيجابي للذات، والانفتاح على الخبرة، والتكيف المرن مع المواقف الحياتية فالفرد الذي يحظى بتقدير ذاتي إيجابي، ودعم بيئي ملائم يكون أكثر استعدادًا للنمو والتطور حتى في مواجهة الصعوبات. Luthans, (Youssef, & Avolio, 2007).

ج. المدخل المعرفي والسلوكي:

يركز ألبرت باندورا على دور الكفاءة الذاتية في تعزيز قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط، إذ أن المرونة وفق هذا المدخل ترتبط بالمعتقدات التي يحملها الفرد عن قدرته على التحكم في الأحداث والتغلب على التحديات، كما أسهمت النماذج السلوكية المعرفية (CBT) في توضيح أن تعديل الأفكار غير الواقعية وتبني استراتيجيات تكيف فعّالة يمكن أن يعزز المرونة بشكل ملحوظ. (Beck, 2011:13).

د. النماذج الحديثة للمرونة النفسية:

تطورت نماذج خاصة بالمرونة، مثل نموذج كونور وديفيدسون (CD-RISC)، الذي يركز على سمات مثل الصمود، الثقة بالنفس، والتكيف الإيجابي. كما أبرزت أبحاث أنيت ماستن مفهوم "المرونة العادية"، مؤكدة أن القدرة على التكيف مع الشدائد ظاهرة إنسانية شائعة وليست استثنائية، وأدخلت دراسات النمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth) بُعدًا جديدًا، يتمثل في إمكانية أن تؤدي الأزمات إلى نمو شخصي ومعنوي. (Masten, A. S,2001:4)

هـ. البعد العصبي:

أظهرت الأبحاث العصبية أن مناطق الدماغ مثل القشرة الجبهية الأمامية ، واللوزة الدماغية تلعب دورًا في تنظيم الانفعالات والاستجابة للضغوط فالأشخاص ذوو المرونة العالية يظهرون توازنًا في نشاط هذه المناطق، إضافة إلى استجابات هرمونية متكيفة (مثل الكورتيزول)، مما يساعدهم على ضبط التوتر والتعافي السريع بعد الأزمات.(قوتة،2001: 22)

و. البعد التنموي:

تؤكد الدراسات التنموية أن المرونة ليست سمة ثابتة، بل تتشكل عبر مراحل الحياة نتيجة التفاعل بين العوامل الفردية ،والبيئية التي تتمثل بالخبرات المبكرة، و الدعم الأسري، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والمواقف التعليمية التي تلعب دورًا أساسيًا في بناء

مهـارات التكيـف والصـمود التـي تسـتمر فـي التطـور خـلال الطفولـة والمراهقـة والبلـوغ. (Werner & Smith, 1992)

وتـرى الباحثـة أن هـذه المـداخل النظريـة تُظهـر أن المرونـة النفسـية مفهـوم متعـدد الأبعـاد، يجمـع بـين العمليـات النفسـية الداخليـة، السـمات الشخصـية، الخبـرات الحياتيـة، والعوامـل البيولوجية. هذا التعدد يثري الفهم العلمي للمرونة، ويتيح إلى تبني إطارًا تكامليًا يجمع بين:

العوامل الفردية: الكفاءة الذاتية، إعادة البناء المعرفي، والقدرات الانفعالية.

العوامل النفسية الكلاسيكية والإنسانية: حل النزاعات الداخلية، تقدير الذات، وتحقيق الذات.

العوامل البيئية والاجتماعية: الدعم الأسري والمدرسي، العلاقات الإيجابية، والبيئة الثقافية.

العوامـل التطويريـة والعصـبية: النمـو النفسـي بعـد الصـدمة، الوظـائف العصـبية المرتبطـة بالاستجابة للإجهاد، والقدرة على التعلم من الخبرات السابقة.

وبـذلك يـوفر هـذا الإطـار رؤيـة شـاملة للمرونـة النفسـية كعمليـة ديناميكيـة متشـابكة، تتفاعـل فيهـا الخصـائص الفرديـة، والنزاعـات الداخليـة، والقـدرات الإنسـانية، مـع السـياقات الاجتماعيـة والثقافيـة والبيولوجيـة، مـا يجعلهـا قاعـدة صـلبة لفهـم المرونـة النفسـية وتطبيقهـا فـي البحـث العلمي الحالي.

ثانياً - دراسات سابقة تناولت التعاطف الذاتي:

1- دراسة أحمد (2018) بعنوان "التعاطف وعلاقته بالعدوان لدى عينة من المراهقين"

هـدفت الدراسـة إلـى الكشـف عـن التعـاطف وعلاقتـه بالعـدوان لـدى عينـة مـن المـراهقين ، وقـد شـملت عينـة البحـث علـى (50) مراهـق تراوحـت أعمـارهم مـا بـين (11-15) عـام، وطبـق علـيهم مقياسـي التعـاطف والسـلوك العـدواني، وأظهـرت النتـائج وجـود علاقـة عكسـية بـين التعاطف و العدوان لدى عينة البحث.(احمد، 2018)

2- دراسـة (2020) Linnett & Kibowski "التعـاطف مـع الـذات وعلاقتـه بأبعـاد الكمالية لدى طلبة الثانوية "

هـدفت الدراسـة إلـي استكشـاف علاقـة التعـاطف مـع الـذات بأبعـاد الكماليـة ، وقـد بلغـت العينـة (428) مـن الطلبـة متوسـط أعمـارهم(17.3) عامًـا، وقـد أوضـحت النتـائج أن الكماليـة اللاتوافقيـة قـد تنبـأت بمسـتويات أقـل مـن التعـاطف مـع الـذات وأبعادهـا الإيجابيـة (اللطـف الـذاتي، الإنسـانية المشـتركة، اليقظـة) وبمسـتويات أعلـى مـن الحكـم الـذاتي كأحـد أبعـاد التعـاطف مـع الذات.

3- دراسة الغرير (2021)

التعاطف وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة من المتنمرين في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. وقد هدفت الدراسة التعرف على مستوى التعاطف والوعي الذاتي، والتعرف على طبيعة العلاقة بين التعاطف والوعي الذاتي لدى طلبة من المتنمرين في المرحلة الأساسية العليا وتكونت عينة الدراسة من (1171)طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (14-16) ، وتم اختيار العينة وفق الطريقة العشوائية البسيطة، وأظهرت النتائج أن مستوى التعاطف مرتفع لدى عينة من المتنمرين في المرحلة الأساسية العليا ، وأظهر ت وجود علاقة سلبية بين التعاطف وجود فروق دالة إحصائياً لمقياس التعاطف لمتغير الجنس لصالح الإناث. (الغرير والعدوان، 2021).

ـ دراسات سابقة تناولت المرونة النفسية :

1- **هاميل Hamill(2015) بعنوان: "المرونة والكفاءة الذاتية وآليات التعامل لدى المراهقين"**

"Psychological Resilience and its Relationship with Competence and Coping Mechanisms among Adolescents"

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين ، وبلغت العينة (43) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (16-19) عام ، وقام الباحث بأعداد أداة لقياس المرونة النفسية ، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية عالية بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى المراهقين .(Hamill, 2015: 2)

2- العازمي (2022) " المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي، تكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الاعدادية، وقامت الباحثة بأعداد أداة لقياس المرونة النفسية ، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و التفكير الايجابي عند المراهقين.(العزمي ،2022 :2)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته:

- منهج البحث:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي كونه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة ، ومشكلاتها .

- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة المتوسطة (الصف الثاني و الثالث) متوسط في مديريات تربية الكرخ (الأولى ، الثانية ، والثالثة) ،للعلم الدراسي (2024 -2025) م ، والبالغ عددهم (30496) طالب وطالبة ، (15458) ذكور أي بنسبة (50,68%) ، و (15038) اناث أي بنسبة (32, 49%) موزعين على (347) مدرسة ،وحسب احصائيات مديريات تربية الكرخ .

العينة :

أولاً: عينة التحليل الاحصائي (Staistical Analysis Sample)

بلغت عينة التحليل الاحصائي في البحث الحالي (360) طالب وطالبة من مجتمع البحث الأصلي، وقد اختيرت هذه العينة من المجتمع الكلي بالأسلوب الطبقي العشوائي المتساوي (Random sampling Startified) ، ويعود السبب في اختيار هذا الأسلوب؛ لأنه أكثر كفاءة إذ أن الخطأ العيني في حالة العينة العشوائية الطبقية يكون أقل من الخطأ العيني في العينات الأخرى". (البطش وابو زينة،2007 :103)

وتم اختيار العينة من خلال تقسيم المجتمع الأصلي إلى طبقات (ذكور ، إناث) وبما يتناسب مع عددها الكلي ، وكان الاختيار عشوائياً من كل مدرسة بواقع (20) طالباً وطالبةً ،من طلبة الصف الثاني والثالث متوسط ، بذلك يكون متغير الجنس مساوي ، ثم الاختيار العشوائي ل (18) مدرسة من مجموع مدارس بغداد من مديريات الكرخ(الأولى، والثانية ،والثالثة).

ثانياً: عينة البحث Research (Sample)

لما كان من الصعوبة دراسة جميع أفراد مجتمع البحث؛ لذلك ارتأت الباحثة اختيار عينة لبحثها مكونة من (396) طالباً وطالبةً وقد ، وجدت الباحثة أن هذه العينة تعد مناسبة إذ بلغت نسبة (31, 1%)من مجتمع البحث الأصلي، وقد اختيرت هذه العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي المتساوي (Random sampling Startified) وعلى وفق الخطوات التالية:

1- اختيرت (3) مدارس للذكور، وثلاثة مدارس للإناث عشوائياً من كل مديرية من مديريات (الكرخ) ، ، وبذلك أصبح عدد المدارس المشمولة (18) مدرسة.
2- اختير عشوائيا شعبتين من كل مدرسة، شعبة من الصف الثاني متوسط وشعبة من الصف الثالث متوسط.
3- اختير عشوائياً (22) طالباً من الصف (الأول والثالث) و(22) طالبةً من الصف (الأول والثالث) متوسط وبذلك يكون متغير الجنس متساوياً.

ـ الأداة :

أولاً: مقياس التعاطف مع الذات (Neff ,2003) :

اعتمدت الباحثة مقياس التعاطف الذاتي الذي أعدته Kristin Neff (2003) ، وقد تم تبني النسخة العربية المعربة والمكيفة ثقافياً وفق دراسة (Alabdulaziz, 2020)، لما أظهرته من صدق وثبات جيدين في البيئة العربية، يتألف المقياس من (26 فقرة)، و ينصح نيف باستخدام هذا المقياس للأعمار التي تتراوح ما بين الأربعة عشر سنة فما فوق.

فقرات المقياس موزعة على ستة أبعاد فرعية هي: اللطف مع الذات، الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة الذهنية، التماهي المفرط، ويُجيب المبحوث على فقراته وفق مقياس ليكرت خماسي يبدأ من (1 = أبداً لا ينطبق علي) إلى (5 = دائماً ينطبق علي)، وقد أعتمدت الباحثة هذا المقياس لقياس مستوى التعاطف الذاتي لدى أفراد العينة.

ـ اللطف مع الذات مقابل الحكم على الذات ،يتكون كل واحد منهم من 5 فقرات.

اللطف مع الذات يعني أن نكون ودودين ومتفهمين تجاه أنفسنا عندما نعاني أو نفشل أو نشعر بالنقص، بدلًا من معاقبة أنفسنا بالنقد الذاتي (نيف، ٢٠٠٣أ). لا يمكننا دائمًا تحقيق ما نريده بالضبط. عندما نُنكر هذا الواقع أو نُقاومه، تزداد المعاناة على شكل توتر وإحباط ونقد ذاتي.

الأفراد الذين يتعاطفون مع أنفسهم هم أولئك الذين يدركون أن النقص والفشل أمر لا مفر منه، وبالتالي يميلون إلى أن يكونوا أكثر لطفًا مع أنفسهم عندما يواجهون تجارب مؤلمة أو غير سارة بدلاً من الغضب عندما لا ترقى الحياة إلى مستوى المثل العليا التي فرضوها على أنفسهم (نيف، 2015).

ـ الإنسانية المشتركة في مواجهة العزلة، يتكون كل واحد منهم من 4 فقرات.

يُدرك الشخص المُتعاطف مع ذاته أن التحديات والإخفاقات الشخصية أمرٌ مشتركٌ بيننا جميعًا، فهي جزءٌ من التجربة الإنسانية. بهذه الطريقة يُساعدنا التعاطف مع الذات على فهم أن المعاناة أمرٌ نمرّ به جميعًا، وبالتالي يُساعدنا على التخلص من مشاعر العزلة (نيف، ٢٠٠٣أ).

- اليقظة مقابل الإفراط في التماهي ، يتكون كل واحد منهم من 4 فقرات.

يرتبط التعاطف مع الذات ارتباطًا وثيقًا بممارسة اليقظة الذهنية؛ أي التركيز على اللحظة الراهنة مع تقبّل كامل للأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية. لا يمكننا تجاهل ألمنا والشعور بالتعاطف معه في الوقت نفسه (كارمودي، ٢٠٠٤)، من خلال التعاطف مع الذات، نتقبل المشاعر السلبية بدلًا من كبتها أو إنكارها أو المبالغة فيها.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية :-

تم إعداد مقياس المرونة النفسية وذلك من خلال الاطلاع على الاطار النظري ، والدراسات السابقة ذات العلاقة فضلاً عن التعريف النظري الذي وضعته الباحثة تعريفًا خاصًا بها للمرونة النفسية بوصفه: القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة وحل المشكلات ، والشعور بالاستقلالية من خلال الاعتماد على الذات والصبر في الأحداث الضاغطة ، وقامت الباحثة باشتقاق الأبعاد انطلاقًا من التعريف النظري والإجرائي، حيث حددت الباحثة أربعة أبعاد رئيسية تمثل البنية المفاهيمية للمرونة النفسية، وقد تمت تسمية كل بُعد وتعريفه نظريًا وسلوكيًا، لضمان وضوح مجاله وتوجيه صياغة فقراته، وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته الأولية (28) فقرة ، وقد وضعت الباحثة تعريفاً لكل بعد ، وُزعت كما يأتي:

- العلاقات الاجتماعية المتبادلة : روابط انسانية تقوم على التفاعل، والتأثير المتبادل بين الأفراد من خلال تبادل الأفكار والمشاعر والسلوكيات، والذي يتضمن (7) فقرات.

- حل المشكلات :القدرة على مواجهة الصعوبات المدرسية والاجتماعية بطريقة منظمة من خلال التفكير واختيار الحل الأفضل ،والذي يتضمن (7) فقرات.

- الشعور بالاستقلالية : احساس الفرد بقدرته على اتخاذ قراراته ، وتحمل المسؤولية عنها ، والاعتماد على ذاته في مواجهة مواقف الحياة المختلفة ،والذي يتضمن (7) فقرات.

- الصبر :هو القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الطالب دون تسرع والاندفاع في رد الفعل،والذي يتضمن (7) فقرات.

إن هذه الأبعاد الأربعة تعد مكونات لمفهوم نفسي واحد ، وهو المرونة النفسية على الرغم من اختلاف الأفراد في مستويات المرونة النفسية .

صدق الأداة :تم التأكد من مؤشرات الصدق لمقياس التعاطف الذاتي و المرونة النفسية من خلال:

صدق المحتوي :تم التأكد من صدق المحتوى للمقياسان بعرضه على (20) من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ، لتحديد مدى قياس كل فقرة من فقرات

المقياس لقياس التعاطف الذاتي ، و المرونة النفسية، وتحديد مدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات وفق الأبعاد التي تم تحديدها ،و صلاحيتها لقياس ما صممت لقياسه، وأية ملاحظات أخرى تتعلق بالحذف أو التعديل لمقياسي التعاطف الذاتي ،و المرونة النفسية، وقد حصل المقياسان على نسبة اتفاق (90%) (94%) على التوالي مما يشير الى صدق ظاهري عال يتمتع به هذان المقياسان ،مع تعديل الميزان لمقياس التعاطف الذاتي من خماسي الى ثلاثي ليتناسب مع عينة البحث (طلبة الصف الثاني والثالث) متوسط ،وتعديل لبعض الفقرات في مقياس المرونة النفسية ، في مجال حل المشكلات الفقرة رقم (4) ، ومجال الصبر الفقرة (3، 6) ، وبذلك بقي مقياس التعاطف الذاتي محتفظا بفقراته (26) فقرة ، ومقياس المرونة النفسية (28) فقرة ، وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

فقرات مقياس المرونة النفسية قبل و بعد التعديل

رقم الفقرة	المجال	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
4	حل المشكلات	عندما اتعرض لمشكلة أبحث عن حلول مختلفة قبل أن أختار الأنسب.	أبحث عن أكثر من حل عند مواجهة مشكلة .
3	الصبر	استطيع أن أتحمل الانتظار بهدوء .	أستطيع أن أتحمل الانتظار بهدوء حتى أصل لما أريده.
6		أتعامل مع المواقف بصبر دون أن أفقد أعصابي	اتعامل مع المواقف الصعبة بصبر دون أن أفقد أعصابي

ـ التجربة الاستطلاعية لمقياسي التعاطف الذاتي والمرونة النفسية :

لغرض التحقق من وضوح فقرات أداتي البحث (مقياس التعاطف الذاتي ، والمرونة

الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات :

استخراج القوة التميزية لفقرات مقياس التعاطف الذاتي والمرونة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasteol Group):

تم اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد بناءاً على النفسية)، ومدى ملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة، قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة عشوائية مكوّنة من (30) طالبًا و(30) طالبة من طلبة الصف (الثاني والثالث) المتوسط، تم اختيارهم من مدرسة (متوسطة الرضوان للبنات) ، ومدرسة (متوسطة سعد بن معاذ للبنين)، وهما من خارج العينة الأساسية للبحث.

تم تطبيق الأداتين معًا خلال جلسة واحدة و أظهرت نتائج التجربة أن فقرات المقياسين كانت واضحة ومفهومة، ولم تسجّل أية ملاحظات مما يشير إلى ملاءمة الأداتين للتطبيق الميداني، والوقت الذي استغرق في الإجابة على مقياس التعاطف الذاتي قد تراوح بين

(10-12) دقيقة، وبمدى قدره (11) دقيقة، بينما لمقياس المرونة النفسية قد تراوح (9-11) دقيقة بمدى قدره (10) دقيقة ، والذي يُعد معدل جيد للإجابة.
الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين؛لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا ، والمجموعة الدنيا. (Mehrens et al, 1991:192) ، ولتحقيق ذلك أتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

أ - قامت الباحثة بتطبيق المقياسين بصورتهما بعد التعديل من قبل المحكمين على عينة عشوائية طبقية متساوية بلغ عدد افرادها (360) طالب و طالبة من مجتمع البحث الأصلي اختيروا من (18) مدرسة ، ومن كل مدرسة (20) طالب وطالبة من الصف (الثاني والثالث) متوسط ، و بشكل عشوائي ، وبذلك بلغ عدد الذكور (180) ، وعدد الأناث (180).
ب - قامت الباحثة بتصحيح كل استمارة ، وإعطاء كل فقرة درجة للمقياسين .
ج - ترتيب الاستمارات لـ (360) استمارة بحسب درجاتها من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
د- تعيين الـ (27%) من استمارات المجموعة العليا ، والبالغ عددها (97) استمارة ، و(27%) من المجموعة الدنيا ، والبالغ عددها (97) استمارة أيضاً ، وبذلك فرز مجموعتين بأكبر حجم ، وأقصى تمايز. (Mehrens et al،Stanley et al,1993:268) ، وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) لتحقيق هذا الغرض، وظهر أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمقياس التعاطف الذاتي كونها أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (192)، أما بالنسبة لمقياس المرونة النفسية فقد سقطت الفقرة رقم (9) من مجال (الشعور بالاستقلالية)، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة ، والجدولين (2- 3) يوضحان ذلك .

جدول (2)
معاملات تمييز فقرات مقياس التعاطف الذاتي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	2.0	0.78	7.00	دالة
	دنيا	1.58	0.62		
2	عليا	2.51	0.63	12.31	دالة
	دنيا	1.63	0.65		

3	عليا	2.65	0.61	13.01	دالة
	دنيا	1.69	0.65		
4	عليا	2.3	0.58	10.22	دالة
	دنيا	1.6	0.66		
5	عليا	2.70	0.50	10.19	دالة
	دنيا	2.03	0.70		
6	عليا	2.72	0.51	9.01	دالة
	دنيا	2.04	0.72		
7	عليا	2.88	0.33	13.59	دالة
	دنيا	1.88	0.73		
8	عليا	2.65	0.54	10.88	دالة
	دنيا	1.6	0.71		
9	عليا	1.95	0.73	2.29	دالة
	دنيا	1.73	0.75		
10	عليا	2.43	0.7	8.38	دالة
	دنيا	1.8	0.66		
11	عليا	2.24	0.72	5.40	دالة
	دنيا	1.81	0.7		
12	عليا	2.6	0.56	8.74	دالة
	دنيا	1.95	0.77		
13	عليا	2.8	0.43	9.37	دالة
	دنيا	2.17	0.73		
14	عليا	2.81	0.47	10.12	دالة
	دنيا	2.12	0.73		
15	عليا	2.93	0.25	10.87	دالة
	دنيا	2.27	0.73		
16	عليا	2.83	0.39	13.04	دالة
	دنيا	2	0.71		
17	عليا	2.57	0.61	7.68	دالة
	دنيا	1.97	0.78		
18	عليا	2.24	0.65	5.51	دالة

	دنيا	1.81	0.74		
19	عليا	2.52	0.66	8.79	دالة
	دنيا	1.87	0.68		
20	عليا	2.69	0.59	12.24	دالة
	دنيا	1.81	0.7		
21	عليا	2.2	0.73	3.11	دالة
	دنيا	1.94	0.77		
22	عليا	2.7	0.54	13.47	دالة
	دنيا	1.75	0.71		
23	عليا	2.41	0.74	8.69	دالة
	دنيا	1.7	0.72		
24	عليا	2.73	0.55	13.87	دالة
	دنيا	1.75	0.72		
25	عليا	2.49	0.68	7.45	دالة
	دنيا	1.91	0.72		
26	عليا	2.36	0.71	5.89	دالة

جدول (3)

معاملات تمييز فقرات مقياس المرونة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	2.0	0.78	7.00	دالة
	دنيا	1.58	0.62		
2	عليا	2.51	0.63	12.31	دالة
	دنيا	1.63	0.65		
3	عليا	2.65	0.61	13.01	دالة
	دنيا	1.69	0.65		
4	عليا	2.3	0.58	10.22	دالة

		0.66	1.6	دنيا	
دالة	10.19	0.50	2.70	عليا	5
		0.70	2.03	دنيا	
دالة	9.01	0.51	2.72	عليا	6
		0.72	2.04	دنيا	
دالة	13.59	0.33	2.88	عليا	7
		0.73	1.88	دنيا	
دالة	10.88	0.54	2.65	عليا	8
		0.71	1.6	دنيا	
غير دالة	1.29	0.73	1.95	عليا	9
		0.75	1.73	دنيا	
دالة	8.38	0.7	2.43	عليا	10
		0.66	1.8	دنيا	
دالة	5.40	0.72	2.24	عليا	11
		0.7	1.81	دنيا	
دالة	8.74	0.56	2.6	عليا	12
		0.77	1.95	دنيا	
دالة	9.37	0.43	2.8	عليا	13
		0.73	2.17	دنيا	
دالة	10.12	0.47	2.81	عليا	14
		0.73	2.12	دنيا	
دالة	10.87	0.25	2.93	عليا	15
		0.73	2.27	دنيا	
دالة	13.04	0.39	2.83	عليا	16
		0.71	2	دنيا	
دالة	7.68	0.61	2.57	عليا	17
		0.78	1.97	دنيا	
دالة	5.51	0.65	2.24	عليا	18
		0.74	1.81	دنيا	
دالة	8.79	0.66	2.52	عليا	19
		0.68	1.87	دنيا	

20	عليا	2.69	0.59	12.24	دالة
	دنيا	1.81	0.7		
21	عليا	2.2	0.73	3.11	دالة
	دنيا	1.94	0.77		
22	عليا	2.7	0.54	13.47	دالة
	دنيا	1.75	0.71		
23	عليا	2.41	0.74	8.69	دالة
	دنيا	1.7	0.72		
24	عليا	2.73	0.55	13.87	دالة
	دنيا	1.75	0.72		
25	عليا	2.49	0.68	7.45	دالة
	دنيا	1.91	0.72		
26	عليا	2.36	0.71	5.89	دالة
	دنيا	1.88	0.76		
27	عليا	2.65	0.61	11.34	دالة
	دنيا	1.79	0.75		
28	عليا	2.04	0.81	4.27	دالة
	دنيا	1.69	0.67		

الصدق (Vatidity) :

اعتمدت الباحثة على مؤشرين من الصدق لمقياس بحثها الحالي، وهما الصدق الظاهري (Face Validity) والذي تم ذكره سابقاً، ومؤشرات صدق البناء (Indicators of Constvuct Validity).

- **مؤشرات صدق البناء (Indicators of Constvuct Validity)**:

والذي يمكن التحقق منه من خلال ما يأتي من المؤشرات:

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس صدق الفقرة (Item Validity)**:

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون(Pearson correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التعاطف الذاتي ، والمرونة النفسية، والدرجة الكلية ل (360) استمارة ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة

معامـل الارتبـاط الجدوليـة البالغـة (0.08) عنـد مسـتوى دلالـة (0.05) ودرجـة حريـة (358) أتضح إن الارتباطات للمقياسين دالة إحصائيا ، والجدولين (4 - 5) يوضحان ذلك .

جدول (4)

صدق فقرات مقياس التعاطف الذاتي باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.27	دالة	10	0.23	دالة	19	0.19	دالة
2	0.46	دالة	11	0.37	دالة	20	0.50	دالة
3	0.49	دالة	12	0.38	دالة	21	0.38	دالة
4	0.43	دالة	13	0.40	دالة	22	0.48	دالة
5	0.39	دالة	14	0.43	دالة	23	0.29	دالة
6	0.40	دالة	15	0.50	دالة	24	0.29	دالة
7	0.48	دالة	16	0.33	دالة	25	0.36	دالة
8	0.43	دالة	17	0.28	دالة	26	0.41	دالة
9	0.13	دالة	18	0.38	دالة			

جدول (5)

صدق فقرات مقياس المرونة النفسية باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.27	دالة	11	0.37	دالة	21	0.38	دالة
2	0.46	دالة	12	0.38	دالة	22	0.48	دالة
3	0.49	دالة	13	0.40	دالة	23	0.29	دالة

4	0.43	دالة	14	0.43	دالة	24	0.29	دالة
5	0.39	دالة	15	0.50	دالة	25	0.45	دالة
						26	0.29	دالة
6	0.40	دالة	16	0.33	دالة	27	0.42	دالة
7	0.48	دالة	17	0.28	دالة			
8	0.43	دالة	18	0.38	دالة			
9	0.03	غير دالة	19	0.19	دالة			
10	0.23	دالة	20	0.50	دالة			

ـ علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية ، والمجال بالمجال لمقياس التعاطف الذاتي والمرونة النفسية

تم تحقيق ذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة ضمن كل مجال من مجالات المقياس بالمجالات الأخرى وبين المجال الواحد والدرجة الكلية لمقياس (التعاطف الذاتي ، المرونة النفسية) ، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة ككل باستعمال معامل ارتباط بيرسون وقد أتضح أن معامل ارتباط كل مجال بالمجالات الأخرى ، وارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا اعتماداً على معيار الدرجات لمعاملات الارتباط والبالغة (0.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (358) ، وجدولين (6-7) يوضحان ذلك .

جدول (6)
صدق مقياس التعاطف الذاتي باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال .

المجال / المجال	اللطف مع الذات	الانسانية المشتركة	اليقظة الذهنية	التعاطف الذاتي
اللطف مع الذات	1	0.53	0.49	0.68
الانسانية المشتركة	0.53	1	0.48	0.66
اليقظة الذهنية	0.49	0.48	1	0.67

جدول (7)
صدق مقياس المرونة النفسية باستعمال علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال .

المجال / المجال	العلاقات الاجتماعية المتبادلة	حل المشكلات	الشعور بالاستقلالية	الصبر	المرونة النفسية
العلاقات الاجتماعية المتبادلة	1	0.66	0.70	0.66	0.88
حل المشكلات	---	1	0.47	0.60	0.82
الشعور بالاستقلالية	---	---	1	0.62	0.84
الصبر	---	---	---	1	0.88

- **الثبات لمقياسي التعاطف الذاتي و المرونة النفسية :**

لقياس الثبات لمقياس التعاطف الذاتي و المرونة النفسية استخدمت الباحثة الثبات بطريقتي الفا كرومباخ(Croubach Alpha) ، واعادة الاختبار (Test)-Retest.

1- معامل الاتساق الداخلي (Internal Consistency Coefficient):

قامت الباحثة باستخراج معامل الاتساق الداخلي لمقياسي التعاطف الذاتي والمرونة النفسية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Croubach Alpha)، والذي بلغ معامل ثبات ألفا لبيانات العينة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي(0,88)، بينما بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس المرونة النفسية (0.91)، و يعدان معامل ثبات عالي وفقاً للمعيار المطلق.

2- إعادة الاختبار (Test - Retest) :

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياسي التعاطف الذاتي والمرونة النفسية بصورتهما النهائية على عينة بلغت (80) طالباً وطالبة من مدرسة متوسطة (المعرفة الاساسية للبنين) ، و (العامرية للبنات) ثم أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين، وهي فترة مناسبة لمثل هذه المقاييس. (Nannally ,1980:208)، وبعد إجراء التطبيقين تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation Cofficient)، بين درجات أفراد العينة في التطبيقين لكل مقياس إذ بلغ معامل ثبات مقياس التعاطف الذاتي (0.86) ،بينما بلغ (0.88) بالنسبة لمقياس المرونة النفسية ،ويعدان معلماً جيداً على الثبات .

وصف المقياس بصيغته النهائية

تألف مقياس التعاطف الذاتي من (**26**) فقرة ،ووضعت بدائل ثلاثة للإجابة عن كل فقرة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً) ،وحددت لها الاوزان(1,2,3) للفقرات الإيجابية، و (3,2,1) للفقرات السلبية ، وبذلك تراوحت الدرجات الكلية للمقياس ما بين (26) درجة وهي الدرجة الادنى للمقياس و(78) درجة وهي الدرجة الأعلى للمقياس، ومتوسط فرضي بلغ (52) درجة.

بينما تالف مقياس المرونة النفسية من (27) فقرة ، (15) فقرة ايجابية و (12) فقرة سلبية ، وبذلك تراوحت الدرجات الكلية للمقياس ما بين (27) درجة وهي الدرجة الادنى للمقياس و(81) درجة وهي الدرجة الأعلى للمقياس، ومتوسط فرضي بلغ (54) درجة.

- التطبيق النهائي واجراءاته :

طبقت الباحثة المقياسين معاً بصيغتهما النهائية بشكل مباشر في صفوفهم الدراسية على أفراد عينة البحث البالغة (396) طالب وطالبة من طلبة الصف (الثاني و الثالث) متوسط ، وكان تمثيل متغير الجنس متساوي، وقد بلغ عدد المدارس المشمولة (18) مدرسة من مديريات الكرخ الثلاث في بغداد (9) مدرسة للذكور و(9) مدرسة للإناث بما يضمن التمثيل الجغرافي والاجتماعي والجنس، وقد استمر التطبيق من يوم الاحد الموافق 12/ /2024 (8)، ولغاية يوم الاحد الموافق. (12/22/ 2024)

- الوسائل الاحصائية :

1- الاختبار التائي (**t-test**) لعينتين : وذلك لاحتساب معاملات التميز فقرات مقياس التعاطف الذاتي ، والمرونة النفسية .

2- معامل ارتباط بيرسون (**coefficient Pearson correlationt):** لإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات مقياس التعاطف الذاتي، و المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياسين ، واستخراج معامل الثبات للمقياسين بطريقة إعادة الاختبار.

3- معادلة الفا كرونباخ (**Croubach Alpha):** لاستخراج الثبات لمقياس التعاطف الذات ، والمرونة النفسية ، وذلك بطريقة الاتساق الداخلي (Internal consistency).

4- الاختبار التائي (**t-test**) لعينة واحدة :وذلك لاحتساب الفرق بين الوسط الحسابي لعينة البحث والوسط الفرضي لمقياس التعاطف الذات ، والمرونة النفسية .

الفصل الرابع

الهدف (الأول) :التعرف على التعاطف الذاتي لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التعاطف الذاتي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (396) طالب ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ، ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، والبالغة (1.96) بدرجة حرية (395) ومستوى دلالة (0.05) ، و جدول(8) يوضح ذلك.

جدول (8)
الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التعاطف الذاتي .

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
396	59.9	6.01	52	4.00	1.96	399	دال

تشير النتائج إلى أن العينة تتمتع بمستوى جيد من التعاطف الذاتي، وهو ما يتسق مع ما طرحته نيف (2003) من أن التعاطف مع الذات يقوم على اللطف بدلاً من القسوة، والإدراك للإنسانية المشتركة بدلاً من العزلة، والوعي المتزن بدلاً من المبالغة في الانفعال، ويمكن تفسير ذلك في ضوء التربية الحديثة التي تؤكد على أساليب التنشئة الإيجابية، مثل: تعزيز الحوار مع الأبناء، تقبّل أخطائهم باعتبارها فرصًا للتعلّم، تشجيع التعبير عن المشاعر، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي، و هذه الأساليب تسهم في تنمية قدرة الفرد على تقبّل ذاته بلطف، مما يعزز مناعته النفسية ويحد من النقد الذاتي القاسي، وبالتالي يفسر ارتفاع مستويات التعاطف الذاتي لدى أفراد العينة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (احمد،2018) ودراسة (الغرير ،2021) .

الهدف (الثاني) :التعرف على المرونة النفسية لدى عينة البحث .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (396)طالب وطالبة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ، ولصالح المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ، والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) ، و جدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة النفسية.

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
396	61.5	7.02	54	3.21	1.96	399	دال

في الجدول (9) تشير النتائج أن العينة تتمتع بالمرونة النفسية، وهو ما يتجسد في تكامل مجالاتها الأساسية. فقد أظهرت العينة قدرتها على الصبر ومواجهة الضغوط دون انهيار، ومهارة في حل المشكلات بصورة منظمة تعكس مرونة معرفية في البحث عن بدائل، كما أبانوا عن كفاءة في العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والتفاعل الإيجابي، إلى جانب تمتعهم بـ الشعور بالاستقلالية واتخاذ القرارات بثقة ومسؤولية، و هذه السمات تمثل انعكاسًا مباشرًا لأساليب التربية الحديثة التي تركز على تنمية الصلابة الانفعالية، وتشجع التفكير النقدي، وتدعم بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل، وتوفر فرصًا للحرية الموجّهة، الأمر الذي يعزز قدرة الفرد على التكيف الفعّال مع التحديات ويجعله أكثر استعدادًا للنمو والنضج النفسي، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (العازمي،2022).

الهدف (الثالث): <u>التعرف اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0،05)على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث).</u>

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس ، وأظهرت النتائج هناك فروق دالة احصائياً ولصالح الذكورفي التعاطف الذاتي ،عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (394) ، وجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الجنس.

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
396	الذكور	198	60.80	8.20	2.45	1.96	دال
	الاناث	198	58.40	7.95			

أظهرت النتائج في الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائيًا في التعاطف الذاتي لصالح الذكور. ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية نيف (2003) التي تؤكد أن التعاطف مع الذات يتأثر بالخبرات التربوية والاجتماعية المبكرة، حيث يحصل الذكور غالبًا على مساحة أوسع من الحرية والاستقلالية وتشجيع على التجربة والخطأ، الأمر الذي يسهم في تقبّل الذات بلطف والابتعاد عن النقد الذاتي المفرط. في المقابل، قد تخضع الإناث لمعايير اجتماعية وتوقعات أكثر صرامة، مما يضعف من درجة التسامح مع الذات ويجعل مستويات التعاطف الذاتي لديهن أقل نسبيًا.

الهدف (الرابع): التعرف إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس التعاطف الذاتي وفق متغير الصف (الثاني/ الثالث).

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الصف ، وتشير النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائياً ولصالح طلبة الصف الثالث متوسط ،عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (394) ، وجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في التعاطف الذاتي تبعا لمتغير الصف .

العينة	الصف	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
396	الثاني	198	55.5	5.99	2.60	1.96	دال
	الثالث	198	57.0	6.11			

أظهرت النتائج في الجدول (11) أن طلبة الصف الثالث متوسط أبدوا مستويات أعلى من التعاطف الذاتي، ويمكن تفسير ذلك بالنظر إلى نظرية نيف (2003) التي ترى أن التعاطف مع الذات يتطور مع زيادة الخبرة والنضج الانفعالي. فمع التقدم في العمر، يكتسب الأفراد فرصًا أكبر لمواجهة التحديات والتعلم من الأخطاء، مما يعزز لديهم القدرة على اللطف مع الذات وتقليل النقد الذاتي. كما إن التربية الحديثة التي تشجع على الحوار والتفكير التأملي تدعم هذا التطور، فتساهم في ارتفاع مستويات التعاطف الذاتي لدى المراهقين الأكبر سنًا مقارنة بأقرانهم الأصغر، ولم تعثر الباحثة على دراسة تناولت هذا المتغير .

الهدف (الخامس): التعرف إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث).

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس، أظهرت النتائج ليس هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في التعاطف الذاتي ،عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (394) ، وجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
396	الذكور	198	61.1	6.79	1.27-	1.96	غير دال
	الاناث	198	62.0	7.30			

تعكس النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين الذكور والإناث مما يشيرأن مهارات التكيف النفسي في هذه المرحلة العمرية تتأثر بشكل أكبر بالتجارب الحياتية والبيئة المحيطة أكثر من عامل الجنس إذ أن الدعم الأسري، والبيئة المدرسية المحفزة، وتنمية المهارات الاجتماعية والشخصية يضمن استثمار القدرات النفسية المتاحة بشكل أمثل ، فضلاً عن إن الجنسين يواجهون ضغوطاً وتحديات متقاربة، ما يعزز فرص تنمية المرونة بشكل متساوٍ.

الهدف (السادس): <u>التعرف إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الصف (الثاني/ الثالث).</u>

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الصف ، تشير النتائج ليس هنالك فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (394) ، وجدول (13) يوضح ذلك

جدول (13)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الصف.

العينة	الصف	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
396	الثاني	198	61.10	6.91	1.02	1.96	غير دال
	الثالث	198	61.81	7.01			

اظهرت نتائج جدول (13) ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بالنسبة لمتغير الصف ، مما يعكس أن المستوى الدراسي للعينة لا يؤثر على قدرتهم على التكيف النفسي ومواجهة التحديات اليومية، ويمكن تفسير ذلك بأن الخبرات اليومية، التفاعل مع الأصدقاء، وأساليب التعلم المشتركة في المدرسة تتيح لجميع الطلبة فرصًا متساوية لتطوير مهارات المرونة، بغض النظر عن الصف الذي يدرسون فيه، كما يشير هذا إلى أن المرونة النفسية قد تكون أكثر اعتمادًا على العوامل العملية والتجريبية التي يمر بها المراهقون

يوميًا، وليس على العمر الدراسي أو مستوى الصف، ولم تعثر الباحثة على دراسة تناولت هذا المتغير .

الهدف السابع: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات التعاطف الذاتي والمرونة النفسية:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) Pearson لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس التعاطف الذاتي و المرونة النفسية ، وقد تبين من النتائج أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات التعاطف الذاتي و درجات المرونة النفسية إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوب (0,42) وهي أعلى مقارنة مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0.08) عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (394) ، وجدول (14) يوضح ذلك .

جدول (14)
العلاقة بين التعاطف الذاتي و المرونة النفسية

المتغيرين	المؤشر	القيم
التعاطف الذاتي / المرونة النفسية	معامل الارتباط المحسوب	0,42
	قيمة الارتباط الجدولية	0.10

وتفسر الباحثة نتيجة جدول (14) إلى أن الارتباط الموجب بين التعاطف الذاتي والمرونة النفسية يعني أن الأفراد الذين يتعاملون مع ذواتهم بلطف وتقبّل عند مواجهة الإخفاقات أو الضغوط، ويبتعدون عن النقد الذاتي القاسي، يتميزون بقدرة أعلى على التكيف مع المواقف الصعبة واستعادة توازنهم الانفعالي. إذ يسهم التعاطف الذاتي في خفض مستويات التوتر والانفعال السلبي وهذا ما أشارت إليه (Neff, 2003)، مما ينعكس إيجابًا على تبني استراتيجيات مواجهة فعّالة، ويعزز القدرة على الصمود والتعافي النفسي ،وبالتالي فإن التعاطف الذاتي يشكل آلية داعمة للمرونة النفسية، ويُعَدُّ من العوامل الوقائية المهمة في مواجهة التحديات الحياتية.

- التوصيات:

1- العمل على تنمية التعاطف الذاتي لدى المراهقين من خلال الأنشطة التربوية والبرامج الإرشادية.

2- تعزيز المرونة النفسية عبر تدريب الطلبة على استراتيجيات مواجهة الضغوط وحل المشكلات.

3- اعتماد برامج مدرسية تراعي الفروق الفردية بين الجنسين في تنمية مهارات التعاطف.

- المقترحات:

1- إجراء دراسات مستقبلية تربط التعاطف الذاتي بالتحصيل الدراسي أو التوافق الاجتماعي.

2- دراسة دور البيئة الأسرية والمدرسية في تعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين.

3- توسيع الدراسات لتشمل مراحل عمرية أخرى أو عينات من بيئات مختل

المصادر :

- العربية :-

- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، ط3 ، مؤسسة العلوم النفسية العربية.- احمد، سعد جمعه سعد ، (2018) . التعاطف وعلاقته بالعدوان لدي عينة من المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 17 .

- الحجاج، لبنى عبد المجيد ، (2010).علاقة التنمر بتمثل القيم الاجتماعية ويقظة الضمير والشعور بالنقص لدى الطلبة المتنمرين في المرحلة الاساسية العليا في مدارس محافظة الطفيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.

- العازمي ، عائشة عبيد الله .(2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، عدد 46،ج 3.

- الغاوي، سليمة، (2022). التعاطف مع الذات ،

- المفرجي، سالم، و الشهري، علي. (٢٠١٥) . العفو و مرونة الأنا لدى المرشدين الطلابيين في مدينة مكة المكرمة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية.

- جبور، يارا، (2022) . التعاطف الاجتماعي والعلاقات الشخصية ، دار المعرفة للطباعة، بيروت.

- حسان ، ولاء اسحاق .(2008).فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة المرونة النفسية لطالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، رسالة ماجستر غير منشورة الجامعة الاسلامية غزة.

- سويت م ريتشارد ، (1979).علم الامراض النفسية والعقلية ،ترجمة احمد عبد العزيز ، دار النهضة العربية ، القاهرة ،

- شقورة، يحيى.(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الازهر.

- صميدة، أسماء مصطفى عبدالله.(2019). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان .

- قاسم، نعمات أحمد . (2018) . المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج ،(54).

- قوته، سمير. (2001) . المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة.

- وهبه، هدى. (٢٠١٠). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلون، كلية الآداب.

- الاجنبية :

-AlI, Ali Ismail (2013), Professional Relationship Training Skills in Individual Service Practice (in Arabic), Alexandria: University Knowledge House.

- Al-Hujaj, Lubna Abdel Meguid (2010), The Bullying Relationship is social values, conscience vigilance and a sense of inferiority among bullied students at the higher basic level in Tafila governorate

-Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York:W.H.Freeman.

-Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press..

-Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? American Psychologist, 59(1).

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2).

-Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. American Psychologist, 55(11.

-Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2nd ed.). New York: Norton-

-Freud, S. (1923). The ego and the id. London: Hogarth Press-

-Godsel i, J. Bilich, L., &Ciarroch, (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change.

-Grotberg , E.H. (2003) : Resilience For Today : Gaining Strength From Adversity , Westport , Greenwood publishing Group Inc.

-Gulman, Daniel (2000), Emotional Intelligence, Kuwait: The World of Knowledge.

- Hamill ,K.Sarah .(2015).RESILIENCE AND SELF-EFFICACY: THE IMPORTANCE OF EFFICACY BELIEFS AND COPING MECHANISMS IN RESILIENT ADOLESCENTS , Colgate University Journal of the Sciences

-Horney, K. (1945). Our inner conflicts. New York: Norton-

-Lopez ،Angelica. (2015). "A Reconsideration of the Self-Compassion Scale's Total Score: Self-Compassion versus Self-Criticism". *PLOS ONE*. .ج10ع 7 ..

-Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3).

-McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Physiological Reviews, 87(3).

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2).

Neff, K., & Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. Guilford Press.

- Ong , A.D. & Bergeman , C.S. & Bisconti , T.L. & Wallace , K.A. (2006) : Psychological Resilience , Positive Emotions , And Successful Adaptation To Stress In Later Life , Journal of personality and Social Psychology , 91(4).

-Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin

-Shyh, W. (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with psychological Well-Being and psychological Maladjustment. Learning and Individual Differences, 22(1),.

-Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9(3).

-Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press.