

## الشفقة بالذات وعلاقتها بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

جيهان سويد، هالة عبد الحليم، أشجان فؤاد

قسم الاقتصاد المنزلي والتربية، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، شبين الكوم، مصر.

<b>الملخص العربي:</b> هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات بكل من الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في تناول متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، وأعدت الباحثة (مقياس الشفقة بالذات - مقياس الإحباط - مقياس المرونة النفسية للطلاب في العام الدراسي 2022-2023)، وأظهرت النتائج أن: مستوى الشفقة بالذات كان منخفض، ومستوى الإحباط كان مرتفع، ومستوى المرونة النفسية كان منخفض، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس الإحباط، كما توجد علاقة طردية ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس المرونة النفسية، وتوجد علاقة عكسية ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم في مقياس الإحباط، كما يمكن التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في ضوء درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات، كما توجد فروق دالة إحصائية بين الفرق الدراسية في الشفقة بالذات والمرونة النفسية لصالح الفرقين الأولى والثانية على حساب الفرقين الثالثة والرابعة، كما توجد فروق دالة إحصائية بين الفرق الدراسية في الإحباط لصالح الفرقين الثالثة والرابعة على حساب الفرقين الأولى والثانية.	<b>نوع المقالة</b> بحوث أصلية
	<b>المؤلف المسئول</b> أشجان فؤاد <a href="mailto:hala.sabry20@yahoo.com">hala.sabry20@yahoo.com</a> الجوال +2 01021960821
	DOI:10.21608/mkas.2023.227810.1242
	<b>الاستشهاد الي:</b> سويد وأخرون، ٢٠٢٤: الشفقة بالذات وعلاقتها بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، المجلد ٣٤ (العدد الثاني) الصفحات من ٣١٣ - ٣٣٢
	<b>تاريخ الاستلام:</b> ٧ أغسطس ٢٠٢٣ <b>تاريخ القبول:</b> ٢٠ ديسمبر ٢٠٢٣ <b>تاريخ النشر:</b> ١ إبريل ٢٠٢٤

الكلمات الكاشفة: الشفقة بالذات، الإحباط، المرونة النفسية

الشفقة بالذات كما لو أن الشخص تأثر بالألم الشخصي بلا كونه غير متصل به. كما يصفه كما لو أنه متصل بالشفقة والاهتمام بالآخرين. وتتضمن الشفقة بالذات بحسب نيف إدراك معاناة الآخرين وأن كل البشرية يستحقون الشفقة (علوان، 2016). كما يؤكد كل من (Breines & Chen) على أن الشفقة بالذات ككل تمثل عقلية مشحونة بالانفعالات الإيجابية لصد المشاعر السلبية للذات ومساعدة الأفراد في إدراك أن هذه المشاعر لا تهدد حياتهم.

### مقدمة ومشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل المهمة في حياة الطالب باعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية... وغيرها لكي يكون إنسانا متوافقا مع نفسه ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيشها والمراحل المستقبلية. حيث يصور نيف الشفقة بالذات على أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم. كما يصف نيف

وربما يفوق قدرته على تحملها، والإحباط يتعايش مع الفرد وناتج عن إدراك عائق أو عن مشاعر مؤلمة بسبب عجز الإنسان عن تحقيق هدفه أو إشباع حاجه لديه سواء كانت نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية وهو يختلف عن المرض النفسي لأنه وليد موقف حالي يعيشه الفرد (زريق، 2018).

### مشكلة الدراسة

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد، ومما لا شك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة: أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر. لذا نجد بعضهم — حسب تعبير نيف — يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية، بدلا من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعلهم بمنأى عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرأفة بها، وخصوصا الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة، فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات.

وتتطلب هذه المرحلة أن يتمتع الطلاب بقدر من الشفقة بالذات والمرونة النفسية تمكنهم من التعامل الإيجابي مع طبيعة التحديات، والانفتاح والتحرك نحو معاناة الذات، والقدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها بطريقة مناسبة. وتوضح أهمية هذه المرحلة في أن أغلب الدراسات تناولت المرحلة الجامعية في عينة دراستها. فقد أشارت نتائج بعض الدراسات التي قام بها نيف وغيرها من العلماء على طلاب الجامعة ((Baer.R.A, 2003)، (Iskender, Murat, 2009)، إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافيقها النفسي والاجتماعي، وأن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة مع الطلاب الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف (Allen, N.B, 2005) كما وجد (Leary, M.R. Tate, E.B, Adam, 2007) أن طلاب الجامعة الذين لديهم ميل للشفقة بذواتهم من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط.

حيث تشير الشفقة بالذات إلى الميل إلى أن تكون واعيا ومتفهما للذات وليس النقد القاسي أو الحكم على الذات والعيوب الشخصية والظروف غير الملائمة تعامل بدقة وتفهم ونبرة انفعالية تستخدم

نحو الذات تكون لينة وداعمة بدلا من نقد أنفسنا بلا هوادة لكوننا غير ملائمين فإن الشفقة على الذات تعنى قبول حقيقة أننا غير كاملين، بالمثل عندما تكون الظروف الحياتية صعبة فإن الناس الشفوقين على الذات يتجهون للداخل لمواساة أنفسهم بدلا من القسوة عليها (Neef, 2003a)

ومن ذلك يتضح لنا أن الشفقة بالذات تجعل من الشخص أكثر مرونة نفسية في التعامل مع واقعه المملوء بالتعقيدات والأزمات اليومية، كما أن الشفقة بالذات تجعل الشخص منفتح في تفكيره في التعامل مع المشكلات بأبسط الصور

حيث إن الأفراد الذين يتسموا بالمرونة النفسية هم أشخاص يستطيعون التكيف مع المواقف المحبطة من حولهم، بحيث يتجاوزهم ويمضون في الحياة بثبات مستخدما قدراته الكامنة في حل أصعب المشكلات، كما أن لديهم كفاءه ذاتيه، وتقدير ذاتي مرتفع يمكنهم من تحقيق النجاح في حياتهم، ولديهم أمل وتفاؤل دائم في حل مشكلاتهم (فرغلي، 2013).

وترتبط المرونة النفسية كسمة بالمشاعر الإيجابية التي تعزز صحة الأفراد، حيث تساعد على التأقلم بسرعة وكفاءة، كما أن الأفراد الذين يملكون مرونة عالية يكون لديهم فهم أكبر للمشاعر الإيجابية التي يمكن أن تقدم في أوقات الإجهاد، بالإضافة إلى ذلك أن المرونة لدى الأفراد تحمل انتعاش للأوعية الدموية والقلب بشكل سريع مقارنة مع الأفراد الأقل مرونة (صالح، 2018).

كما أشارت كويسا وآخرون إلى أن المرونة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، حيث يتمتع الأشخاص ذوو المرونة النفسية المرتفعة بقدرة عالية على تحمل الضغوط، وذلك لأن المرونة النفسية تعد بمثابة الدرع الواقي، الجدار المنيع الذي يساعد الفرد على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، التي تؤدي إلى صقل الشخصية القوية القادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها، واستيعابها بالقدر الذي يمكن الفرد من أن يصل إلى أقصى درجات التوافق النفسي، وتحقيق خطواته الإيجابية نحو مستقبله وبمستوى عالي من الثقة بنفسه (معايرة، 2017).

حيث يواجه الفرد في المجتمع، لا سيما في الوقت الحاضر مجموعة من الأحداث والمواقف المحبطة، وينعكس تأثيرها على مجمل حياته اليومية وتجعل من مسألة تعامله معها أمرا لا يخلو من الصعوبة،

5- توضيح الفروق بين الفرق الدراسية المختلفة (فرقة أولى/الثانية/الثالثة/الرابعة) في متغيرات الدراسة.

### أهميه الدراسة

ترجع أهمية البحث إلى: تأتي أهمية العلم والمعرفة في السعي الدائم إلى تحقيق الرفاهية البشرية، وأي دراسة لا بد وأن تكون لها أهمية تدفع الباحث لتناول مشكلة بحثه، وتكشف عن غموض حول موضوع معين، ولكل دراسة أهمية في مجالين: نظري وعلمي.

### الأهمية النظرية للدراسة:

تأتي الأهمية العلمية لهذه الدراسة من محاولة الباحث الإسهام في الجهود العلمية المبذولة من جانب بعض الباحثين وكذلك تتركز أهمية الدراسة في:

تعميق الأطر النظرية لمفهوم شفقة الذات بإيضاح معناه وتراكيبه النوعية باعتباره أحد القوة الإيجابية في البصمة الشخصية للأفراد وكيفية قياسه من خلال المقياس الذي أعدته الباحثة للشفقة بالذات. التعرف على الصعوبات التي يعاني منها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي والتي ينشأ عنها ما يسمى بالإحباط النفسي.

تعميق الأطر النظرية لمفهوم المرونة النفسية بإيضاح معناه وتراكيبه النوعية باعتباره أحد القوة الإيجابية في البصمة الشخصية للأفراد وكيفية قياسه من خلال المقياس الذي أعدته الباحثة للمرونة النفسية.

### الأهمية التطبيقية للدراسة:

تتبع الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها: تكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية الاستفادة من نتائجها في إعداد برامج تدريبية واستراتيجيات لتنمية الشفقة بالذات والمرونة النفسية وتقليل مستوى الإحباط لدى فئات عمرية مختلفة بالأسرة والمدرسة ومؤسسات العمل.

تفيد هذه الدراسة أولياء الأمور، والمرشدين، والمدرسين، والمربين، في توفير البيئة المناسبة لمواجهة الإحباط والمساعدة على نمو مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات بشكل سليم.

### حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود التالية: -  
الحدود البشرية: اقتصرت عينة الدراسة على عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ويقدر عددهم ب (400) طالب وطالبة.  
الحدود المكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.  
الحدود الموضوعية: وتتمثل في الشفقة بالذات. الإحباط. المرونة النفسية.

وتعد المرونة النفسية من العوامل المهمة في بناء الشخصية السوية، حيث إن المرونة النفسية من الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة (القلبي، 2016).

وتشير دراسة العاسمي (2014) أن طلاب الجامعة الذين لديهم ميل للشفقة بذواتهم، من المتوقع أن يواجهوا القليل من الانفعالات السلبية، وأن شخصيتهم تتسم بالمرونة في المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط. ولأهمية المرحلة الجامعية، وكثرة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها أفرادها، ولحدثة متغير الشفقة بالذات وأهميته وقلة الدراسات في البيئة العربية التي تناولته فمن هنا تتحدد مشكلة الدراسة الحالية.

### أسئلة الدراسة

تلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما العلاقة بين الشفقة بالذات وكلاً من الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي؟

وينشئ من السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

ما العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الإحباط؟

ما العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية؟

ما العلاقة بين درجات الطلاب على مقياس الإحباط ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية؟

ما إمكانية التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في ضوء درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات؟

ما هي الفروق بين الفرق الدراسية المختلفة (فرقة أولى /الثانية /الثالثة/الرابعة) في متغيرات الدراسة؟

### أهداف الدراسة

تتمثل أهداف البحث في النقاط التالية:

التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات والإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

4-دراسة إمكانية التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في ضوء درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات

الصحية الخطيرة وضغوط العمل والمشكلات المالية " (أبو شال، 2016).

والتعريف الإجرائي للمرونة النفسية:

تعرف بأنها " هي قدرة طلاب كلية الاقتصاد المنزلي على مواجهة الشدائد والأزمات وتخطيها بطريقة إيجابية والتعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والأزمات وتقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس المرونة النفسية ".

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

### أولا: الشفقة بالذات

#### - مقدمة

باستقراء تاريخ الذات؛ يمكن الإشارة إلى أن للذات تاريخا دينيا وفلسفيا طويلا. وقد بدأ مفهوم "الذات" يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم نفسي خلال كتابات James (1890). منذ بداية القرن العشرين أخذت معظم النظريات النفسية تتبنى مفهوم "الذات" self أو "الأنا" Ego كمفهومين مهمين في دراسة الشخصية والتوافق النفسي. (Neff Kristin, 2003).

حيث تعد الشفقة بالذات self-compassion أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات، كأحد المتغيرات الإيجابية المهمة في شخصية الفرد والتي تقاوم الآثار السلبية للأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد وذلك عندما يعيش حالة من حالات الفشل، أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الحياتية. ويمثل الأمن النفسي أحد أهم عوامل الشفقة بالذات حيث ذكرت (سويد وعيسى وبط، 2023) أن الأمن النفسي يحقق للإنسان الاستقرار الذاتي والطمأنينة التي تظهر في مختلف المواقف الحياتية والتوافق مع المحيطين.

### مفهوم الشفقة بالذات

اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة: فعلماء النفس في الغرب نظروا إليها من زاوية العطف على الآخرين باعتباره خاصية إنسانية لفهم معاناة الآخرين، والرغبة في عمل أي شيء لهم، وذلك بهدف التقليل من شدة معاناتهم وألامهم. في حين رأى منظور علم النفس الوجودي أن الشفقة بالذات هي عنصر من عناصر الصحة النفسية والعقلية وتمثل تكامل متوازن بين الاهتمام بالذات والاهتمام بالآخرين، والتي تتضمن اللطف بالذات وعدم إلقاء اللوم عليها، وانتقادها بشده عندما يمر الفرد بتلك الخبرات غير السارة وهذا الأمر مطلوب لعدم انفصال الفرد عن البشرية (عليوة، 2017).

الحدود الزمنية: ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام

الدراسي (2022-2023).

## متغيرات الدراسة:

يشمل البحث على المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: الشفقة بالذات. - المتغيرات التابعة: الإحباط والمرونة النفسية.

أدوات الدراسة: تضمن البحث الأدوات التالية: - مقياس الشفقة بالذات - مقياس الإحباط.

- مقياس المرونة النفسية.

## مصطلحات الدراسة

### الشفقة بالذات: Self-compassion

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها " اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم والفشل التي يتعرض لها الفرد، تتضمن اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعاينها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح " (عليوة، 2017).

والتعريف الإجرائي للشفقة بالذات

بأنها " قدرة طلاب كلية الاقتصاد المنزلي على العطف على الذات والرحمة بها وعدم جلدتها في مواقف الحيرة والفشل والمواقف المؤلمة، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ".

### الإحباط: Frustration

يعرفه شحاته (2018) بأنه " الحالة التي تواجه الفرد حينما يعترضه عائق ما، وحينما تكون خبرته السابقة وعاداته المألوفة غير كافية أو غير قادرة على إشباع دوافعه وتحقيق رغباته ".

والتعريف الإجرائي للإحباط هو:

" حالة الضيق والتوتر والألم النفسي التي يشعر بها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عند مواجهة العقبات والعوائق التي تحول دون إشباع حاجاتهم ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الإحباط ".

### المرونة النفسية: Resilience

تعرف الجمعية الأمريكية النفسية الأمريكية Psychological Association (APA) المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات

## أهمية الشفقة بالذات

حدد الباحثين أهمية الشفقة في ضوء ما يلي:

تساعد الطلاب على التوافق عندما ينتقلون إلى الحياة الجامعية كما أنها تلعب دوراً استعدادياً أو تأهيبياً لدى المراهقين. تعد أكثر فاعلية في خفض حالة الشعور بالخجل تسهل وتيسر الصمود، عن طريق تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف.

تعزز من التنظيم الذاتي Self-regulation، تشجع الفرد على الإقدام على الانفعالات الصعبة غير المريحة (السارة) بدلاً من تجنبها.

تعد وسيلة وأداة مهمة لزيادة الصمود ضد الضغوط، والاحتراق Burnout (سيد، 2019).

أبعاد الشفقة بالذات: تعد (Neff) من أوائل الباحثين الذين قدموا مفهوماً نظرياً عن الشفقة بالذات حيث ترى أن الشفقة بالذات تشير إلى قدرة الفرد على كبح مشاعر المعاناة إلى شعور بالدفء والاتصال، وأن الشفقة بالذات بناءً يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية وهي:

اللفظ بالذات مقابل نقد الذات Self-Kindness / Self-Judgment  
الإنسانية العامة المشتركة مقابل العزلة Common Humanity / Isolation  
اليقظة الذهنية مقابل التوحد المفرط Mindfulness / Over identification

### ثانياً: الإحباط

بالرجوع إلى التراث النظري نجد أن مفهوم الإحباط ورد في كثير من الكتابات السيكلوجية في صور متعددة بحيث ركزت معظمها على وصف حالة الإحباط الناتجة عن عرقلة سلوك هادف استشارة دافع ملح.

أما عبد المنعم الحفني فقد عرفه بأنه حالة نفسية تترتب على إعاقة السلوك نحو هدف أو إشباع حاجة أو دافع، وربما يكون العائق خارجياً من بيئة معادية، أو ظروف اجتماعية غير مواتية، وربما يكون داخلياً نتيجة قصور في الشخصية أو صراعات نفسية أو مشاعر الذنب (بلحسيني، 2016).

### العوامل المحددة لشدة الإحباط

قوة الدافع المحبط: إن إعاقة دافع ما يشكل حالة ضغط وتوتر يحاول الفرد التخلص منها بأنواع شتى من السلوك وتتناسب هذه الحالة تناسباً طردياً مع قوة الدافع المثار الباحث عن الإشباع وقيمتها.

شدة الحاجز المحبط: يختلف الحاجز المحبط من موقف لآخر من ناحية قوته وحدته، ودرجة تهديده.

تكرار الإحباط: - تكرار مرات الإحباط يضعف قدرة الفرد على تحمله الإحباط أيًا كانت قوته.

شخصية الفرد: - إن الفروق الفردية بين الأفراد تعتبر من أهم العوامل المحددة لشدة الإحباط (زريق، 2018)

### ثالثاً: المرونة النفسية

#### مفهوم المرونة النفسية

هي القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف الحياتية بالرغم من التعرض للمحن، وقد عرف كونز ودافيدسون المرونة النفسية على أنها "تنطوي على الصفات الشخصية المهيئة للنجاح في مواجهة الشدائد" (فارس، 2018).

#### أنواع المرونة النفسية

يرى مرسي (2006) وجود ثلاث أنواع للمرونة النفسية، كالتالي: مرونة نفسية طبيعية: هذا النوع من المرونة النفسية موجود عند الفرد المؤمن وينمو معه، ويكتسبه من التفاعل بين الوراثة والبيئة. مرونة نفسية مكتسبة طبيعياً: هذا النوع من المرونة النفسية يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات السابقة لديه في مواجهة الصعوبات والأحداث الضاغطة مرونة نفسية مكتسبة صناعياً: وهذا النوع من المرونة يكتسبها الفرد من خلال تعرضه للصعوبات والمواقف الضاغطة (العلوي، 2017).

وهذا ما أكدته دراسة (الحطيب، 2007) والتي هدفت إلى التعرف على العوامل المكونة لمرونة الأنا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود عوامل خاصة لمرونة الأنا وهي الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، المبادرة، والعلاقات الاجتماعية، والقيم الأخلاقية الموجهة (الأخلاق).

#### - فروض الدراسة

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس الإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي.
2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي.

3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الإحباط ودرجاتهم على

مقياس المرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي

4. يمكن التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي

5. توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الفرق الدراسية المختلفة (فرقة أولى/ الثانية/ الثالثة/ الرابعة) في متغيرات الدراسة.

### الإجراءات المنهجية للدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار صحة فروضة تم اتخاذ الإجراءات التالية للدراسة:

أولاً: منهج الدراسة استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: مجتمع الدراسة يتكون مجتمع الدراسة الحالي من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. ثالثاً: عينة الدراسة تكونت عينة الدراسة الحالية مما يلي:

عينة استطلاعية: تم اختيارها من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، وقد بلغ عددهم (60) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة النهائية: تألفت عينة الدراسة الأساسية من عينة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (20-23) عاماً واشتملت عينة الدراسة (400) طالب وطالبة من جميع الفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)، وتم تطبيق الأدوات عليهم خلال الفصل الدراسي الثاني لعام (2022-2023).

وجدير بالذكر أنه تم الحصول على "موافقة الباحثين" عينة الدراسة وموافقة كافة الجهات المعنية قبل تطبيق أدوات الدراسة عليهم وذلك لخدمة عملية البحث العلمي، وبناء عليه تم تطبيق أدوات البحث من أجل التحقق من صحة الفروض.

### رابعاً: أدوات الدراسة

للتحقق من أهداف الدراسة الحالية لزم للباحثين إعداد مقياس الشفقة بالذات ومقياس الإحباط ومقياس المرونة النفسية، وسوف يتم عرض خطوات إعداد هذه المقاييس ووصفها والتحقق من المحددات السيكومترية لها.

### أولاً: مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثين)

الهدف من المقياس: قياس مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

### إعداد المقياس في صورته الأولية:

تم إعداد المقياس في صورته الأولية، حيث اشتمل على (26) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وتم حذف عبارتان وتعديل أربع عبارات وفقاً لآراء المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية (24) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، بحيث اشتمل المقياس على: اللطف بالذات (وتم التعبير عنه بتسعة عبارات)، الإحساس الإنساني (وتم التعبير عنه بسبعة عبارات)، اليقظة العقلية (وتم التعبير عنها بثمانية عبارات) وقد راعت الباحثة الشروط الواجب توافرها في إعداد المقياس.

### تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس باستخدام مقياس ليكبرت الخماسي من خلال وجود خمس استجابات أمام كل عبارة وهي "تنطبق بشدة، تنطبق، محايد، لا تنطبق، لا تنطبق بشدة" تحصل على درجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي في العبارات موجبة الاتجاه، وعلى درجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي في العبارات السالبة الاتجاه.

### المحددات السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات

#### أولاً: الصدق: قام الباحثين بحساب صدق المقياس بعدة أساليب:

- صدق المحكمين: والبالغ عددهم (9) محكمين وذلك بهدف التعرف على مدى وضوح صياغة العبارات ودقتها، وتم حذف (2) عبارة وتعديل (4) عبارات وفقاً لآراء المحكمين ليصبح المقياس في صورته النهائية (24) عبارة، أشار المحكمين إلى حذف بعض العبارات ذات المعنى المتكرر والاحتفاظ بالعبارات الأخرى. وقد اتضح آراء المحكمين فيما يلي:

#### جدول (1) يوضح آراء المحكمين

العبارة قبل التحكيم	العبارة بعد التحكيم وتعديلها
أقسو على نفسي عندما تمر بي	أقسو على نفسي عندما أمر
أوقات صعبة	بظروف صعبة لدرجة الحزم.
أحزن على نفسي عندما أنظر إلى	أحزن على نفسي لجوانب في شخصيتي.
جوانب لا تعجبني في شخصيتي.	أحاول أن أكون رقيقاً بنفسى في معظم الأوقات.
أحاول أن أكون رقيقاً بنفسى عندما	أحاول أن أكون رقيقاً بنفسى عندما أمر بمعاناة أو ألم.
أشعر بصدمة عاطفية ما.	أكون رقيقاً بنفسى عندما أمر بظروف صعبة للغاية.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معامل الارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول) والجدول (2) يوضح ذلك

## جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الشفقة بالذات

اليقظة العقلية			الإحساس الإنساني			اللفظ بالذات		
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**0,759	**0,614	17	**0,673	**0,649	10	0,214	0,223	1
**0,658	**0,638	18	0,229	0,240	11	*0,327	**0,607	2
**0,579	**0,617	19	**0,593	**0,688	12	**0,646	**0,631	3
**0,635	**0,651	20	**0,811	**0,713	13	**0,559	**0,727	4
**0,535	**0,512	21	**0,765	**0,627	14	**0,463	**0,567	5
**0,641	**0,530	22	**0,691	**0,756	15	**0,671	**0,569	6
**0,639	**0,588	23	**0,703	*0,395	16	**0,755	**0,732	7
**0,795	**0,825	24				**0,792	**0,684	8
						**0,771	**0,762	9

\*\* إحصائياً عند مستوى 0,01 \* دال عند مستوى 0,05

### أولاً: الصدق Validity

صدق المحكمين: قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وذلك بهدف الأخذ بأرائهم من أجل الكشف عن مدى صدق عبارات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه وقد بلغ عدد المحكمين (9)، وأشار المحكمين إلى حذف بعض العبارات ذات المعنى المتكرر والاحتفاظ بالعبارات الأخرى.

- وقد اتضح آراء المحكمين فيما يلي:

### جدول (5) التعديلات التي أجريت بالنسبة لمقياس الإحباط بناء على آراء السادة المحكمين

العبارات بعد التحكيم وتعديلها	العبارات قبل التحكيم
حياتي ليس بها كلمة مستحيل.	أشعر دائماً بالأمل ولا أعرف معنى المستحيل.
أشعر بأن كل مصيبة تصيبني في الدنيا كل المواقف الصعبة في حياتي لن تحطمني بل هي قوه جديدة لي. أستفيد منها.	أشعر باللامبالاة تجاه المواقف التي تزعجني والمشاكل التي تواجهني. لا أستطيع إنجاز الأعمال التي تبدو أنها شديدة الصعوبة.
أحقق العمل الذي أريده مهما واجهتني المشاكل والضغوط.	أشعر باللامبالاة تجاه المواقف التي تزعجني والمشاكل التي تواجهني. لا أستطيع إنجاز الأعمال التي تبدو أنها شديدة الصعوبة.

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإحباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

يتضح من نتائج الجدول (6) أن عبارات مقياس الإحباط لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

يتضح من نتائج الجدول السابق (2) أن جميع عبارات مقياس الشفقة بالذات لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس كما يبين ذلك الجدول التالي:

### جدول (3) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	اللفظ بالذات	الإحساس الإنساني	اليقظة العقلية
الارتباط بالمقياس ككل	**0,724	**0,712	**0,738

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى 0,01

ويتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0,01) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل. ويوضح الجدول (4) ثبات الاختبار بطريقة ألفا كرونباخ.

### جدول (4) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

الأبعاد	اللفظ بالذات	الإحساس الإنساني	اليقظة العقلية	المقياس ككل
معامل ألفا كرونباخ	0,732	0,729	0,736	0,741

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

### ثانياً: مقياس الإحباط (إعداد الباحثين)

- الهدف من المقياس: هدف المقياس قياس الإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

### المحددات السيكومترية لمقياس الإحباط.

## جدول (6) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الإحباط

المحور النفسي		المحور الصحي		محور التخصص العلمي		المحور الأسري		المحور الاجتماعي	
معامل الارتباط									
بدرجة البعد الكلية									
**0,608	**0,687	**0,614	**0,733	**0,628	**0,815	**0,614	**0,759	**0,622	**0,774
**0,746	**0,725	**0,679	**0,702	**0,692	**0,609	**0,638	**0,658	**0,722	**0,626
**0,589	**0,734	**0,637	**0,731	**0,679	**0,718	**0,617	**0,879	**0,628	**0,687
**0,652	**0,617	**0,612	**0,662	**0,711	**0,705	**0,727	*0,360	**0,825	**0,697
**0,763	**0,699					**0,788	**0,578	**0,622	**0,768
0,175	0,197							**0,682	**0,671

\* دال عند مستوى 0,05

\*\* إحصائياً عند مستوى 0,01

يوضحه جدول (7). ويتضح من الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0,01) مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ثانياً: الثبات: تم حسابه بطريقة ألفا كرونباخ، كما في جدول (8):

## جدول (7) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس الإحباط

الأبعاد	المحور النفسي	المحور الصحي	محور التخصص العلمي	المحور الأسري الاجتماعي
الارتباط بالمقياس ككل	0,711	0,719	**0,706	0,718
	**	**	*	*

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى 0,01

ج- الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما

## جدول رقم (8) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

المحور النفسي =	المحور الصحي =	محور التخصص العلمي =	المحور الأسري =	المحور الاجتماعي =
0,729	0,737	0,733	0,730	0,736
ألفا كرونباخ عند حذف المفردة				
1	1	1	1	1
0,725	0,736	0,731	0,729	0,734
2	2	2	2	2
0,726	0,733	0,729	0,727	0,731
3	3	3	3	3
0,723	0,737	0,732	0,726	0,730
4	4	4	4	4
0,727	0,735	0,730	0,728	0,733
5	5	5	5	5
0,722			0,724	0,732
6			6	6
0,735				0,734

## أولاً: الصدق Validity

أ- صدق المحكمين: قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين، وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم من أجل الكشف عن مدى صدق عبارات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه وقد بلغ عدد المحكمين (9)، وأشار المحكمين إلى حذف بعض العبارات ذات المعنى المتكرر والاحتفاظ بالعبارات الأخرى. - وقد اتضح آراء المحكمين فيما يلي:

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. بعد التأكد من صدق المقياس وثباته في صورته النهائية مكون من (25) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد موزعين بطريقة دائرية.

## ثالثاً: مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثين)

- الهدف من المقياس: هدف المقياس تحديد مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

## - المحددات السيكمترية لمقياس المرونة النفسية.

## جدول (9) التعديلات التي أجريت بالنسبة لمقياس المرونة النفسية بناء على آراء السادة المحكمين

العبارة قبل التحكيم	العبارة بعد التحكيم وتعديلها
لا أخاف من الفشل وأواجهه دائماً.	أواجه الفشل دائماً بشجاعة.
أتكاسل عن أداء عمالي بحيوية ونشاط بعد تعرضي لمواقف الخذلان.	أتكاسل عن أداء عمالي بحيوية ونشاط.
أهرب وأترجع عن المواقف الضاغطة التي أتعرض إليها باستمرار.	أهرب من المواقف الضاغطة التي أتعرض إليها باستمرار.
أؤمن بأن الحياة ناقصة ولا يجب أن نتقبلها بهذا النقص.	أؤمن بوجود النقص في الحياة ولكن لا أتقبل هذا النقص.

كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس،  
الجدول (10) يوضح ذلك:

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق  
الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية باستخدام  
معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة

### جدول (10) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس المرونة النفسية

التأقلم مع الضغوط		التفاؤل		الإصرار		الإيمان بالقدر	
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
م	م	م	م	م	م	م	م
1	0,767**	0,619**	0,786**	0,781**	0,646**	0,757**	0,713**
2	0,712**	0,742**	0,622**	0,746**	0,712**	0,677**	0,725**
3	0,614**	0,631**	0,712**	0,782**	0,725**	0,718**	0,713**
4	0,608**	0,677**	0,622**	0,656**	0,671**	0,721**	0,727**
5	0,738**	0,681**	0,687**	0,732**	0,753**		
6	0,831**	0,579**		0,684**	0,752**		
7	0,727**	0,632**					

\*\* إحصائيا عند مستوى 0,01 \* دال عند مستوى 0,05

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.  
بعد التأكد من صدق المقياس وثباته أصبح المقياس في صورته  
النهائية مكون من (23) عبارة مقسمة بين أربعة أبعاد.

### - مناقشة النتائج وتفسيرها وتحليلها

#### - اختبار صحة الفروض

فيما يلي تعرض الدراسة للتعرف على نتائج الدراسة واختبار صحة  
الفروض:

#### أولاً: الفرض الأول:

اختبار صحة الفرض الأول: الذي ينص علي: "توجد علاقة ارتباطية  
ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات  
ودرجاتهم على مقياس الإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي".  
لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية  
بين متغيري البحث (الشفقة بالذات، الإحباط)، وذلك بحساب  
معامل الارتباط الخطي (لبيرسون = r) بين متغيري البحث للتعرف  
على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وكذلك بحساب معامل  
التحديد (r<sup>2</sup>) لدراسة الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة  
التي يثبت وجودها ودلالاتها الإحصائية، وذلك ما يوضحه الجدول  
التالي:

ويتضح من الجدول (13) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة  
بالذات بأبعاده من جهة والإحباط بأبعاده من جهة أخرى وأن العلاقة  
الارتباطية بينهما سالبة (عكسية) ودالة إحصائيا عند مستوى  
0,01، ويتضح من الجدول الأهمية التربوية والفاعلية للنتيجة التي  
ثبت وجودها إحصائيا وذلك بحساب معامل التحديد حيث بلغ  
معامل التحديد بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات الإحباط 0,16

يتضح من نتائج الجدول السابق (10) أن عبارات مقياس المرونة  
النفسية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البعد التي  
تنتمي إليه. مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق  
الداخلي.

ج- الاتساق الداخلي لصدق التكوين: تم حساب معامل ارتباط  
درجات كل بُعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضحه  
جدول (11)

### جدول (11) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

الأبعاد	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل	الإصرار	الإيمان بالقدر
الارتباط بالمقياس ككل	0,792**	0,787**	0,796*	0,801**

\*\* دالة إحصائيا عند مستوى 0,01

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد  
والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (0,01) مما يدل على  
أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما  
وضع لقياسه.

### جدول (12) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

البعد	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل	الإصرار	الإيمان بالمقياس ككل
معامل ألفا كرونباخ	0,781	0,768	0,774	0,782

ثانيا: الثبات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم  
حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛  
ويوضح جدول رقم (12) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

يعني وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الاقتصاد المنزلي في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس الإحباط. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة

والذي يعني أن 16% من التغيير في درجات الإحباط يمكن تفسيره بسبب التغيير في درجات الشفقة بالذات بشكل عكسي. وبذلك تم قبول الفرض الأول والذي

### جدول (13) معاملات الارتباط (r) والتحديد (r2) للعلاقة بين متغيري البحث (الشفقة بالذات، الإحباط)

البعد	المحور النفسي	المحور الصحي	محور التخصص العلمي	المحور الأسري	المحور الاجتماعي الإحباط
اللفظ	معامل الارتباط r	**0,232-	**0,264-	**0,240-	**0,307-
بالذات	معامل التحديد r2	0,07	0,07	0,06	0,09
الإحساس	معامل الارتباط r	**0,257-	**0,310-	**0,297-	**0,345-
الإنساني	معامل التحديد r2	0,07	0,10	0,09	0,12
اليقظة	معامل الارتباط r	**0,322-	**0,280-	**0,291-	**0,383-
العقلية	معامل التحديد r2	0,10	0,08	0,08	0,15
الشفقة	معامل الارتباط r	**0,332-	**0,323-	**0,315-	**0,398-
بالذات	معامل التحديد r2	0,11	0,10	0,10	0,16

\* دالة عند مستوى 0,05 \*\* دالة عند مستوى 0,01

- كما أنه كلما كان لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عطف على الذات والرحمة بها وعدم جلدتها في مواقف الحبيبة والفشل والمواقف المؤلمة كلما قلت حالة الضيق والتوتر والألم النفسي التي يشعر بها طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عند مواجهة العقبات والعوائق التي تحول دون إشباع حاجاتهم.

### - ثانياً: الفرض الثاني

اختبار صحة الفرض الثاني: الذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية".  
لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثون بدراسة العلاقة بين متغيري البحث (الشفقة بالذات، المرونة النفسية)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون = r) بين متغيري البحث للتعرف على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وكذلك بحساب معامل التحديد (r2) لدراسة الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة التي يشهد وجودها ودلالاتها الإحصائية، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

### مناقشة نتائج الفرض الأول

تم قبول الفرض الأول والذي يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس الإحباط. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة الارتباطية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلا من: دراسة (المنشاوي، 2016) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى الشفقة بالذات مع انخفاض مستويات الكمالية، ودراسة (علوان، 2016) والتي توصلت إلى انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب، ودراسة (علاء الدين، 2015) والتي توصلت إلى ارتباط الشفقة بالذات بعلاقة ارتباطية سالبة مع الاكتئاب والقلق، ودراسة (الندابي، 2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات وكل من التسويق الأكاديمي وقلق الاختبار. وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب:  
- أنه كلما كانت الشفقة بالذات عالية لدى الفرد كلما قل الإحباط لدى هذا الفرد حيث أنه كلما كان الإنسان رحيماً بذاته رقيقاً بها قل لديه الإحباط.

### جدول (14) معاملات الارتباط (r) والتحديد (r2) للعلاقة بين متغيري البحث (المرونة النفسية)

البعد	التأقلم مع الضغوط	التفاؤل	الإصرار	الإيمان بالقدر	المرونة النفسية
اللفظ بالذات	معامل الارتباط r	**0,457	**0,407	**0,386	**0,456
	معامل التحديد r2	0,21	0,17	0,15	0,21
الإحساس الإنساني	معامل الارتباط r	**0,338	**0,271	**0,222	**0,313
	معامل التحديد r2	0,11	0,07	0,05	0,10
اليقظة العقلية	معامل الارتباط r	**0,523	**0,435	**0,445	**0,511
	معامل التحديد r2	0,27	0,19	0,20	0,26
الشفقة بالذات	معامل الارتباط r	**0,523	**0,444	**0,426	**0,511
	معامل التحديد r2	0,27	0,20	0,18	0,26

\* دالة عند مستوى 0,05 \*\* دالة عند مستوى 0,01

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات بأبعاده من جهة المرونة النفسية بأبعاده من جهة أخرى وأن العلاقة الارتباطية بينهما موجبة (طردية) ودالة إحصائياً عند مستوى 0,01، ويتضح من الجدول الأهمية التربوية والفاعلية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً وذلك بحساب معامل التحديد حيث بلغ معامل التحديد بالنسبة للعلاقة بين الشفقة بالذات المرونة النفسية 0,26 والذي يعني أن 26% من التغير في درجات المرونة النفسية يمكن تفسيره بسبب التغير في درجات الشفقة بالذات بشكل طردي.

### مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

وبذلك تم قبول الفرض الثاني والذي يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الاقتصاد المنزلي في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس المرونة النفسية. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة الارتباطية. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلا من: دراسة (الشرييني، 2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المرونة النفسية وكلا من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية، دراسة نيف وبيتمان (Neff D Kristin, 2010) والتي توصلت إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً مع السعادة النفسية، ودراسة (عبد العزيز، 2016) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي، ودراسة (العاسمي، 2014) والتي توصلت إلى وجود

علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وبين سمات الشخصية، ودراسة (علاء الدين 2015) والتي توصلت إلى ارتباط الشفقة بالذات بعلاقة ارتباطية موجبة مع تقدير الذات.

وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها:  
- أنه كلما كان لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عطف على الذات والرحمة بها وعدم جلدتها في مواقف الخيبة والفشل والمواقف المؤلمة كلما زادت قدرتهم على مواجهة الشدائد والأزمات وتخطيها بطريقة إيجابية والتعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والأزمات.  
- كما أنه كلما زادت شفقة الفرد بذاته كلما زادت المرونة النفسية لديه في مواقف خيبة الأمل وفي المشكلات التي تواجهه في حياته وبذلك يصبح قادراً على مواجهة الشدائد والأزمات.

### - ثالثاً: الفرض الثالث

اختبار صحة الفرض الثالث: الذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الإحباط".  
لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (المرونة النفسية، الإحباط)، وذلك بحساب معامل الارتباط الخطي (لبيرسون = r) بين متغيري البحث للتعرف على نوع ودرجة العلاقة بين المتغيرين، وكذلك بحساب معامل التحديد (r<sup>2</sup>) لدراسة الأهمية التربوية والدلالة العملية للعلاقة التي يثبت وجودها ودلالاتها الإحصائية، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

**جدول (15) معاملات الارتباط (r) والتحديد (r<sup>2</sup>) للعلاقة بين متغيري البحث (المرونة النفسية، الإحباط)**

البعد	المحور النفسي	المحور الصحي	محور التخصص العلمي	المحور الأسري	المحور الاجتماعي	الإحباط
التأقلم مع معامل الارتباط r	**0,349-	**0,303-	**0,305-	**0,320-	**0,317-	**0,404-
الضغوط	0,12	0,09	0,09	0,10	0,10	0,16
التفاؤل	**0,319-	**0,26-	**0,266-	**0,259-	**0,346-	**0,372-
معامل التحديد r <sup>2</sup>	0,10	0,07	0,07	0,07	0,12	0,14
الإصرار	**0,305-	**0,232-	**0,253-	**0,257-	**0,289-	**0,341-
معامل التحديد r <sup>2</sup>	0,09	0,05	0,06	0,07	0,08	0,12
الإيمان	**0,255-	**0,234-	**0,219-	**0,24-	**0,296-	**0,319-
معامل التحديد r <sup>2</sup>	0,07	0,05	0,05	0,06	0,09	0,10
المرونة	**0,370-	**0,307-	**0,314-	**0,323-	**0,367-	**0,429-
معامل التحديد r <sup>2</sup>	0,14	0,09	0,10	0,10	0,13	0,18

\* دالة عند مستوى 0,05 \*\* دالة عند مستوى 0,01

والذي يعني أن 18% من التغير في درجات الإحباط يمكن تفسيره بسبب التغير في درجات المرونة النفسية بشكل عكسي.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

وبذلك تم قبول الفرض الثالث والذي يعني وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الاقتصاد المنزلي في

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية بأبعاده من جهة الإحباط بأبعاده من جهة أخرى وأن العلاقة الارتباطية بينهما سالبة (عكسية) ودالة إحصائياً عند مستوى 0,01، ويتضح من الجدول الأهمية التربوية والفاعلية للنتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً وذلك بحساب معامل التحديد حيث بلغ معامل التحديد بالنسبة للعلاقة بين المرونة النفسية الإحباط 0,18

للشدائد والأزمات كلما قل الضيق والتوتر والألم النفسي الذي يشعر به طلاب كلية الاقتصاد المنزلي عند مواجهة العقبات والعوائق التي تحول دون إشباع حاجاتهم.

كلما اتسم الفرد بمرونة عالية في أفعاله وتصرفاته كلما قل لديه مستوى الإحباط وزادت قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات.

#### رابعاً: الفرض الرابع

يمكن التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال درجاتهم في الشفقة بالذات.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم تقسيمه إلى فرضين:

الأول: يمكن التنبؤ بمستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال درجاتهم في الشفقة بالذات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الشفقة بالذات ككل باستخدام تحليل الانحدار وجاءت النتائج كما بالجدول (15) التالي:

#### جدول (16) تحليل الانحدار للتنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الشفقة بالذات ككل

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية	الثابت	140,39	0,01	0,511	0,261	12,521	0,01
	الشفقة بالذات ككل					11,849	0,01

كما تم دراسة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise لدراسة التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال أبعاد الشفقة بالذات وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم في مقياس الإحباط. كما أن هناك أهمية تربوية ودلالة عملية لتلك العلاقة الارتباطية.

ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة كلا من: دراسة ( Grace , 2010) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين المرونة النفسية وخاصة العصائية، ودراسة (رباعه، 2018) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى المرونة النفسية من جهة وبين قلق الاختبار من جهة أخرى، ودراسة ستازيوسكي (Stasiowski, 2008) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والضغط النفسي، فكلما ارتفعت المرونة النفسية انخفض الضغط النفسي.

وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها:

كلما زادت قدرة طلاب كلية الاقتصاد المنزلي على مواجهة الشدائد والأزمات وتخطيها بطريقة إيجابية والتعافي من التأثيرات السلبية

ويتضح من الجدول أن الشفقة بالذات ككل منبئ بالمرونة النفسية ويسهم في التنبؤ بنسبة 26,1% من المرونة النفسية. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

$$\text{المرونة النفسية} = 41,35 + 0,541 \times \text{الشفقة بالذات ككل}$$

#### جدول (17) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمرونة النفسية من أبعاد الشفقة بالذات

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد بيتا الانحدار	معامل ت	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية <td>الثابت</td> <td>75,97</td> <td>0,01</td> <td>0,526</td> <td>0,277</td> <td>15,42</td> <td>0,01</td>	الثابت	75,97	0,01	0,526	0,277	15,42	0,01
	اليقظة العقلية					6,14	0,01
	اللفظ بالذات					2,94	0,01
	الإحساس الإنساني					0,28	غير دال

#### مناقشة نتائج الفرض الرابع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (حمودة، 2014) والتي توصلت إلى وجود ارتباط موجب ذات دلالة إحصائية بين المرونة الإيجابية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة أي أنه كلما ارتفعت درجة المرونة الإيجابية لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين ارتفعت درجة الشفقة بالذات وذلك يرجع إلى أن الأفراد ذوي المرونة الإيجابية يتسمون بالقدرة على التكيف مع

ووفق ما هو موضح بالجدول تم ترتيب المتغيرات تنازلياً حسب درجة مساهمتها في التنبؤ بالمرونة النفسية، ووفق نتائج الجدول السابق يمكن صياغة المعادلات التنبؤية كما يلي:

$$\text{المرونة النفسية} = 45,15 + 0,908 \times \text{اليقظة العقلية} + 0,441 \times \text{اللفظ بالذات}$$

بالنسبة للتنبؤ بالمرونة النفسية فإن نسبة الإسهام المشترك لعوامل الشفقة بالذات مشتركة معاً = 27,7% في تباين درجات المرونة النفسية.

كما أنه إذا كان هناك شخص يتسم بالشفقة بالذات فإنه يمكن التنبؤ بأن هذا الشخص يتسم بالمرونة الإيجابية. الثاني: يمكن التنبؤ بمستوى الإحباط لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي من خلال درجاتهم في الشفقة بالذات. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة إمكانية التنبؤ بالإحباط من خلال الشفقة بالذات ككل باستخدام تحليل الانحدار وجاءت النتائج كما بالجدول (18) التالي

الغير وتقبل المشاعر والتعامل جيدا مع الضغوط وهذه السمات تزيد من الشفقة بالذات لدى الأفراد ذوي المرونة الإيجابية. وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها: حيث أن المرونة الإيجابية ترتبط بالشفقة بالذات إيجابيا أي أنه كلما زادت المرونة الإيجابية كلما زادت الشفقة بالذات والعكس صحيح وبذلك يمكن التنبؤ بمستوى المرونة النفسية من خلال معرفة مستوى الشفقة بالذات لأن الزيادة في إحداها تؤدي الزيادة في الأخرى والعكس صحيح.

### جدول (18) تحليل الانحدار للتنبؤ بالإحباط من خلال الشفقة بالذات ككل

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد بيتا	ت	الدلالة الإحصائية
الإحباط	الثابت	0,01	0,398	110,34	29,978	0,01
	الشفقة بالذات ككل	0,01	0,158	-0,44	8,644	0,01

كما تم دراسة تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise لدراسة التنبؤ بالإحباط من خلال أبعاد الشفقة بالذات وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

ويتضح من الجدول أن الشفقة بالذات ككل منبئ بالإحباط ويسهم في التنبؤ بنسبة 15,8% من الإحباط. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:  
الإحباط = 110,34 - 0,44 × الشفقة بالذات ككل

### جدول (19) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالإحباط من أبعاد الشفقة بالذات

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد بيتا	معامل ت	الدلالة الإحصائية
الإحباط	الثابت	0,01	0,417	112,18	29,23	0,01
	اليقظة العقلية	0,01	0,174	-0,649	5,13	0,01
	الإحساس الإنساني	0,01	0,417	-0,797	3,63	0,01
	اللفظ بالذات	غير دال	0,02	0,001	0,02	غير دال

بمستوى الإحباط من خلال معرفة مستوى الشفقة بالذات لأن الزيادة في الشفقة بالذات تؤدي إلى النقص في الإحباط والعكس صحيح. كما أنه إذا كان هناك شخص يتسم بالشفقة بالذات فإنه يمكن التنبؤ بأن هذا الشخص بعيد كل البعد عن الإصابة بالإحباط.

### - خامساً: الفرض الخامس

ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على متغيرات البحث (مقياس الشفقة بالذات، مقياس المرونة النفسية، مقياس الإحباط) تعزى لتأثير الفرقة الدراسية".

ويتفرع من هذا الفرض ثلاثة فروض فرعية:

الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات تعزى لتأثير الفرقة الدراسية ولاختبار صحة الفرض تم وصف بيانات البحث بحساب اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات المجموعات الأربعة، ويوضح ذلك الجدول التالي رقم (20):

ووفق ما هو موضح بالجدول تم ترتيب المتغيرات تنازلياً حسب درجة مساهمتها في التنبؤ بالإحباط، ووفق نتائج الجدول السابق يمكن صياغة المعادلات التنبؤية كما يلي:  
الإحباط = 112,18 - 0,649 × اليقظة العقلية - 0,797 × الإحساس الإنساني.

بالنسبة للتنبؤ بالإحباط فإن نسبة الإسهام المشترك لعوامل الشفقة بالذات مشتركة معاً = 17,4% في تباين درجات الإحباط.

### مناقشة نتائج الفرض الرابع

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من دراسة (مختار، 2017) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والاكنتاب.

وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها: حيث أن الإحباط يرتبط بالشفقة بالذات سلبياً أي أنه كلما زادت الشفقة بالذات كلما قل الإحباط والعكس صحيح وبذلك يمكن التنبؤ

## جدول (20) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث لمتغير الشفقة بالذات

المتغير	مجموع مربعات د. ح	متوسط مربعات ف	الدالة الإحصائية
بين المجموعات	288,027	96,009	
داخل المجموعات	10766,67	27,189	دالة عند مستوي 0,05
المجموع	11054,697	3,531	
بين المجموعات	52,43	17,477	
داخل المجموعات	4233,32	10,69	غير دالة إحصائياً
المجموع	4285,75	1,635	
بين المجموعات	223,29	74,43	
داخل المجموعات	11096,7	28,022	دالة عند مستوي 0,05
المجموع	11319,99	2,66	
بين المجموعات	1492,248	497,416	
داخل المجموعات	56341,85	142,277	دالة عند مستوي 0,05
المجموع	57834,098	3,496	

باستخدام برنامج SPSS تم حساب المتوسطات الحسابية والاعتماد على اختبار شيفيه لدراسة اتجاه الفروق بين بين مجموعات البحث.

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة ف دالة إحصائياً بالنسبة لأبعاد الشفقة بالذات (عدا بعد الإحساس الإنساني) وللشفقة بالذات ككل مما يعني وجود فروق بين مجموعات البحث في الشفقة بالذات، ولمعرفة مصدر هذا التباين والاختلاف والفروق قام الباحثون

## جدول (21) اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات.

البعد	الشفقة بالذات	البقطة العقلية	الشفقة بالذات
المجموعة الأقل	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأعلى
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
74,37	27,72	26,65	26,65
71,57	26,38	25,69	25,69
69,36	25,58	24,8	24,8
70,01	25,71	24,88	24,88

نهاية المرحلة الجامعية تكون الشفقة بالذات لديهم قلت بسبب زيادة ضغط الدراسة عليهم.

الثاني: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية تعزى لتأثير الفرق الدراسية ولاختبار صحة الفرض تم وصف بيانات البحث بحساب اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات المجموعات الأربعة، ويوضح ذلك الجدول التالي رقم (22):

ومن خلال الجدول (22) يتضح أن قيمة ف دالة إحصائياً بالنسبة لأبعاد المرونة النفسية (عدا بعد التفاؤل) وللمرونة نفسية ككل مما يعني وجود فروق بين مجموعات البحث في المرونة النفسية، ولمعرفة مصدر هذا التباين والاختلاف والفروق قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS تم حساب المتوسطات الحسابية والاعتماد على اختبار شيفيه لدراسة اتجاه الفروق بين بين مجموعات البحث

يتبين من الجدول السابق اتجاه الفروق في مستوي الشفقة بالذات ككل لصالح طلاب الفرقة الأولى والفرقة الثانية على حساب الفرقين الثالثة والرابعة.

## مناقشة نتائج الفرض الخامس للجزء الأول:

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من دراسة (المنشأوي، 2016)، والتي بينت أن الشفقة بالذات كانت مرتفعة عند طلاب الفرقين الأولى والثانية، بينما كانت منخفضة عند طلاب الفرقين الثالثة والرابعة.

وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها:

أن طلاب الفرقين الأولى والثانية يرتفع لديهم مستوى العطف على الذات والرحمة بها وعدم جلدتها في مواقف الحبيبة والفشل والمواقف المؤلمة وذلك بعكس الفرقين الثالثة والرابعة.

يمكن أن نرجع سبب ارتفاع الشفقة بالذات لدى الفرقة الأولى والفرقة الثانية على حساب الفرقين الثالثة والرابعة إلى أن الطلاب في

## جدول (22) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث لمتغير المرونة النفسية

المتغير	مجموع مربعات	د. ح	متوسط مربعات	ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	209.607	3	69.869		
التأقلم مع الضغوط	8801.33	396	22.226	3.144	دالة عند مستوي 0,05
المجموع	9010.938	399			
بين المجموعات	78.83	3	26.277		
التفاؤل	4579.08	396	11.563	2.272	غير دالة إحصائياً
المجموع	4657.91	399			
بين المجموعات	325.067	3	108.356		
الإصرار	7354.37	396	18.572	5.834	دالة عند مستوي 0,01
المجموع	7679.437	399			
بين المجموعات	57.77	3	19.257		
الإيمان بالقدر	2345.82	396	5.924	3.251	دالة عند مستوي 0,05
المجموع	2403.59	399			
بين المجموعات	2006.03	3	668.677		
المرونة نفسية	62894.28	396	158.824	4.21	دالة عند مستوي 0,01
المجموع	64900.31	399			

## جدول (23) اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات.

البعد	التأقلم مع الضغوط	الإصرار	الإيمان بالقدر	المرونة النفسية
المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى	المجموعة الأقل
الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة	
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
23,99	21,85	16,35	17,36	83,74
22,71	22,23	16,76	77,96	79,08
22,3		22,65	78,96	
22,15			17,11	

أن طلاب الفرقين الأولى والرابعة لديهم القدرة على مواجهة الشدائد والأزمات وتخطيها بطريقة إيجابية والتعافي من التأثيرات السلبية للشدائد والأزمات وذلك بعكس الفرقين الثانية والثالثة. الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الإحباط تعزى لتأثير الفرقة الدراسية ولاختبار صحة الفرض تم وصف بيانات البحث بحساب اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات المجموعات الأربعة، ويوضح ذلك الجدول التالي رقم (24):

يتبين من الجدول السابق اتجاه الفروق في مستوى المرونة النفسية ككل لصالح طلاب الفرقة الأولى والفرقة الرابعة على حساب الفرقين الثانية والثالثة.

## مناقشة نتائج الفرض الخامس للجزء الثاني:

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (العوني، 2016) والتي بينت أن المرونة النفسية كانت مرتفعة عند طلاب الفرقين الأولى والرابعة، بينما كانت منخفضة عند طلاب الفرقين الثانية والثالثة. وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها:

## جدول (24) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث لمتغير الإحباط

المتغير	مجموع مربعات	د. ح	متوسط مربعات	ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	101,100	3	33,700	2,65	
المحور النفسي	5003,340	396	12,635		غير دالة إحصائياً
المجموع	5104,440	399			
بين المجموعات	20,308	3	6,769	0,770	
المحور الصحي	3479,990	396	8,788		غير دالة إحصائياً
المجموع	3500,298	399			
بين المجموعات	123,440	3	41,147	5,443	
محور التخصص العلمي	2993,800	396	7,560		دالة عند مستوي 0,01
المجموع	3117,240	399			
بين المجموعات	63,508	3	21,169	1,858	غير دالة إحصائياً

المتغير	مجموع مربعات	د. ح	متوسط مربعات ف	الدلالة الإحصائية
داخل المجموعات	4510,890	396	11,391	
المجموع	4574,398	399		
بين المجموعات	133,748	3	44,583	2,65
المحور الاجتماعي	6576,050	396	16,606	غير دالة إحصائيا
المجموع	6709,798	399		
بين المجموعات	1329,390	3	443,130	2,527
الإحباط	69452,120	396	175,384	غير دالة إحصائيا
المجموع	70781,510	399		

### - توصيات البحث في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول الشفقة بالذات وفقا لمتغيرات أخرى.

الاهتمام بدراسة الإحباط بجميع جوانبه ومحاولة إيجاد حلول للإحباط ومواجهته.

ينبغي على الفرد أن يكون واقعيًا في نظريته وتطلعاته وطموحه، أيضا عليه أن يكون مرنا في مواجهة الظروف وعدم الاستسلام والمحرص دوما على التغيير والتطور للأفضل.

- البحوث المقترحة: في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج وما أوصى به، يمكن اقتراح البحوث التالية:

إجراء دراسة حول العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب والكمالية لدى عينة من طلاب الجامعة.

دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والتوافق النفسي والاجتماعي والكفاءة الذاتية.

تصميم برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتخفيف الإحباط لدى طلبة الكليات

إجراء دراسات حول الشفقة بالذات والتعاطف والتسامح مع الذات والأخرين لدى طلبة التعليم العالي.

### قائمة المراجع

#### أولا-المراجع العربية:

- 1- أبو شال، ربهام صابر عبد الحميد. (2016). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
- 2- أبو ندى، محمد عصام، العبادسة، أنور عبد العزيز. (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة ف دالة إحصائيا بالنسبة لمحور التخصص العلمي بينما غير دالة لباقي المحاور وللمقياس ككل، وللمعرفة مصدر هذا التباين والاختلاف والفروق قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS تم حساب المتوسطات الحسابية والاعتماد على اختبار شيفيه لدراسة اتجاه الفروق بين بين مجموعات البحث

### جدول (25) اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات.

محور التخصص العلمي	س	المجموعة الأقل	المجموعة الأعلى
الفرقة الأولى	10,51	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
الفرقة الثانية	11,33		
الفرقة الثالثة	12,03		
الفرقة الرابعة	11,61		

يتبين من الجدول السابق اتجاه الفروق في مستوي الإحباط (بعد التخصص العلمي) لصالح طلاب الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة على حساب الفرقين الأولى والثانية.

### مناقشة نتائج الفرض الخامس للجزء الثالث:

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Carrol, 2007)، والتي بينت أن الإحباط كان مرتفع عند طلاب الفرقين الثالثة والرابعة، بينما كان منخفضا عند طلاب الفرقين الأولى والثانية.

وتفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من الأسباب منها: - أن طلاب الفرقين الثالثة والرابعة ترتفع لديهم حالة الضيق والتوتر والألم النفسي عند مواجهة العقبات والعوائق التي تحول دون إشباع حاجاتهم ذلك بعكس الفرقين الثالثة والرابعة.

يمكن أن نرجع سبب ارتفاع الإحباط لدى الفرقين الثالثة والرابعة على حساب الفرقين الأولى والثانية إلى أن الطلاب في نهاية المرحلة الجامعية يكون مستوى الإحباط لديهم عالي بسبب زيادة ضغط الدراسة عليهم.

الكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي - تصدر عن كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية المجلد 32، العدد 4 - الرقم المسلسل للعدد أكتوبر 2022.

11- سويد، جيهان على، جلال، مها، عليوة، آيات. (2020). العلاقة بين التفكير الإيجابي وكفاءة الذات المدركة والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي - تصدر عن كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية - المجلد 30، العدد 4.

12- شحاته، نجوى محمد علي. (2018). الإحباط النفسي في الشعر السياسي عند الشعراء المعارضين لحكام العهد الأموي، مجلة فكر وإبداع، المجلد (118)، العدد (30)، كلية التربية، جامعة بني سويف، (115-140).

13- الشربيني، السيد كامل. (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة " العلاقات والتداخل "، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، المجلد (9)، العدد (16)، كلية الآداب، جامعة أسيوط، (320-353).

14- صالح، عبدالله خلف. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، الأردن

15- عبد العزيز، أسماء فتحي. (2016). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب جامعة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.

16- العاسمي، رياض نايل. (2014). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، المجلد (30) العدد (3)، (240-265).

17- عبد الفتاح، أسماء فتحي لطفى. (2018). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمشاركة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، مجلد (34)، العدد (12)، (135-180).

18- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (2017). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (12)، العدد (26)، (41-55).

19- العمري، نادية. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد (3)، العدد (2)، (49-57).

لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

3- بلحسيني، وردة رشيد، قدور، نوبيات. (2016). دراسة الإحباط المهني لدى أعوان الحالة المدنية بالبلديات مع برنامج إرشادي سلوكي عقلاني انفعالي مقترح، المجلد (4)، العدد (2)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قصدي مرياح - ورقلة، (195-254).

4- حمودة، إيمان حمدي إبراهيم. (2021). المرونة الإيجابية وعلاقتها بالشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية المتفوقين، مجلة الشمال للعلوم الإنسانية، المجلد (6)، العدد (1)، كلية التربية، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية، (641-648).

5- الخطيب، محمد جواد محمد. (2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المجلد (8)، العدد (3) مجلة المؤتمر التربوي الثالث، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، (سلسلة الدراسات الإنسانية)، غزة، فلسطين، (210-245).

6- ربابعة، هشام عبد الحافظ. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.

7- زريق، نجاة سالم عبد الله. (2018). الإحباط: أسبابه وأنواعه ونتائجه وكيفية الوقاية منه ومواجهته، مجلة القلعة، المجلد (5)، العدد (9)، كلية الآداب والعلوم بمسلاته، جامعة المرقب، (140-230).

8- سيد، حميدة محمد إسماعيل. (2019). تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين: دراسة في نمذجة العلاقات، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد (5)، العدد (58)، كلية التربية، جامعة أسيوط، (220-248).

9- سويد، جيهان على، عيسى، أسماء، بط، هدى. (2023). الأمن النفسي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من المعاقين سمعياً - مجلة كلية الاقتصاد المنزلي - تصدر عن كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية - أبريل 2023 مجلد 33 - العدد 2.

10- سويد، جيهان على، ناصر، سلوى، شرف، فاطمة، أحمد، شيماء. (2023). فعالية استخدام نظرية الذكاء الناجح في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي وتنمية

المعلم، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، المجلد (26)، العدد (5)، (245-270).

**29-** منصور، السيد كامل الشرييني. (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، مجلة مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية، المجلد (4)، العدد (16)، (61-163).

**30-** الندابي، يوسف بن سالم بن سيف. (2019). الشفقة بالذات كمؤشر للتنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي وقلق الاختبار لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث، المجلد (7)، العدد (3)، (160-180).

**31-** فارس، أشرف حكيم. (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، مجلة كلية الآداب، المجلد (12)، العدد (32)، جامعة طنطا، (253-286).

**32-** يونس، ياسمين. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال، مجلة التربية لجامعة سوهاج، المجلد (2)، العدد (52)، (557-630).

### ثانياً المراجع: باللغة الأجنبية

**33-** Allen, N.B., & Knight, W. E. J. (2005). Mindfulness Compassion for self and Compassion for others. Implications for understanding and Psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: conceptualizations, research and use in Psychotherapy. London: Rutledge, (PP. 239-262).

**34-** Baer. R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: science and Practice, vol, 10, PP;125-143.

**35-** Carrol. (2007). Multidimensional self-concept: Age and Gender Differences in Australian 1tgh School Students Involved in Delinquent Activities School Psychology International, V28 N2 P237 -256.

**36-** Grace, F. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents.

**20-** علوان، عماد عبده محمد. (2016). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (5)، العدد (9)، (326-380).

**21-** العلوي، آسيا عياد عريبي، الشوارب، إياد جريس. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

**22-** علاء الدين، جهاد محمود. (2015). العطف على الذات وتقدير الذات وعلاقتها بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، المجلة التربوية، الكويت، المجلد (30)، العدد (17)، (280-297).

**23-** العوني، عماد السيد. (2016). برنامج إرشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة دكتوراة، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

**24-** عليوة، سهام عبد الغفار. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (68)، العدد (4)، (345-424).

**25-** القللي، محمد محمد السيد. (2016). البنية العملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية : دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة، المؤسسة العربية للبحوث العلمي والتنمية البشرية، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (7)، العدد (3)، (40-85).

**26-** معابرة، شروق محمد. (2017). فاعلية برنامج إرشادي مستند الى الإتجاه المعرفي سلوكي لتحسين المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الخاصة، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.

**27-** مختار، وحيد مصطفى كامل. (2017). دراسة استكشافية لتفاعل الشفقة بالذات والرفاهية النفسية في خفض الاكتئاب لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (32)، العدد (4)، (430-475).

**28-** المنشاوي، عادل. (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب

and adaptive psychological functioning,  
Journal of Research in Personality, Vol, 41,  
.139-154

Neff Kristin. (2003). The Development -40  
and validation of a Scale to Measure self-  
Compassion, self and Identity, vol, 2(3); 225.

Neff D KRISTIN, MC GEHEE, PITTMA. -41  
(2010). Self-Compassion and Psychological  
Resilience Among Adolescents and Young  
.Adults. Self and Identity, PP91.92

Stasiowski, S. (2008). Optimism and -42  
Hardiness: Influence on Coping and  
Psychological Distress, Unpublished Doctoral  
Dissertation, Conolly College of long Islan  
University

International Journal of  
psychological studies, 2 (2), 108 –

116.

Iskender, Murat.(2009). The relationship -37  
between self-Compassion self-efficacy and  
control Belief about learning in Turkish  
university students, social Behavior and  
Personality, vol.37(5), PP;711-720.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & -38  
Allen, A. B. (2007). self-Compassion and  
reactions to unpleasant self-relevant events:  
the implications of treating oneself kindly.  
Unpublished manuscript.

Neff D. Kristin. Kristin L. Kirkpatrick B, -39  
Stephanie S. Rude. (2007). Self-Compassion



# JHE

## JOURNAL OF HOME ECONOMICS, MENOUFIA UNIVERSITY

Website: <https://mkas.journals.ekb.eg>

Print ISSN Online ISSN

[2735-5934](#) [2735-590X](#)

HOME ECONOMICS AND EDUCATION

## Self-Compassion and its Relationship with Level Frustration and Psychological Flexibility for Students of the Faculty of Home Economics Menoufia University.

Gehan Swed, Abdel Halim Hala, Ashgan Fouad

Department of Home Economics and Education, Faculty of Home Economics, Menoufia University, Shibin El Kom, Egypt

### Article Type

Original Article

### Corresponding author:

Ashgan Fouad

[hala.sabry20@yahoo.com](mailto:hala.sabry20@yahoo.com)

Mobile: +2 01021960821

DOI: [10.21608/mkas.2023.227810.1242](https://doi.org/10.21608/mkas.2023.227810.1242)

### Cite as:

Swed et al., 2024: Self-Compassion and its Relationship with Level Frustration and Psychological Flexibility for Students of the Faculty of Home Economics Menoufia University. JHE, 34 (2) 313-332

**Received:** 07 Aug 2023

**Accepted:** 20 Dec 2023

**Published:** 1 Apr 2024

### ABSTRACT:

The study aims to reveal the relationship between self-compassion, Frustration, and psychological resilience among Faculty of Home Economics students. A descriptive correlational approach was used. The sample of the study consisted of (400) male and female students. Moreover, a measure of Self-compassion – a measure of Frustration - and a measure of psychological resilience for students in the academic year (2022-2023) were used. The results showed that the level of Self-Compassion was low, the level of Frustration was high, and the level of psychological resilience was low. There was a statistically significant inverse correlation between the scores of college students on the Self-Compassion scale and their scores on the frustration scale. There was a statistically significant direct correlation between the student's scores on the Self-Compassion scale and their scores on the psychological resilience scale. There is a statistically significant inverse correlation between students' scores on the psychological resilience scale and their scores on the Frustration scale. It is also possible to predict the level of Frustration and psychological resilience among students of the Faculty of Home Economics in the light of their scores on the self-compassion scale. There are also statistically significant differences between the academic teams in Self-Compassion and Psychological flexibility in favor of the first and second teams at the expense of the third and fourth teams, and there are also statistically significant differences between the academic teams in Frustration in favor of the third and fourth teams at the expense of the first and second teams.

**Keywords:** Self-Pity, Frustration, Psychological Resilience