



الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام

د. سماح توفيق أحمد علي

مدرس علم النفس بقسم الدراسات النفسية للأطفال

كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس

DOI: [10.21608/qarts.2023.181799.1578](https://doi.org/10.21608/qarts.2023.181799.1578)

مجلة كلية الآداب بقنا - جامعة جنوب الوادي - العدد (٥٨) يناير ٢٠٢٣

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

<https://qarts.journals.ekb.eg>

موقع المجلة الإلكتروني:

الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير

الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام

الملخص:

الأهداف: هدف البحث إلى الكشف عن دور الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام، والمقارنة بين الذكور والإناث من المراهقين الايتام في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي. إجراءات الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٨٠) مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاماً ولقد استعانت الباحثة في الدراسة بمقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (اعداد : محمد سعفان، دعاء خطاب ٢٠١٦)، واختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـ "Raven" للأطفال والكبار (٥.٥ - ٦٨ عاماً) للذكاء ومقياس الشفقة بالذات للمراهقين الايتام (اعداد : الباحثة) ومقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الايتام ومقياس التفكير الإيجابي للمراهقين الايتام (اعداد : الباحثة) وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الدراسة من المراهقين الايتام على مقياس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي للمراهقين الايتام، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث من المراهقين الايتام على مقياس الشفقة والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي في اتجاه المراهقين الذكور.

الكلمات المفتاحية : الشفقة بالذات ؛ الاتزان الانفعالي ؛ التفكير الإيجابي ؛ المراهقين الأيتام .

مقدمة:

أن كل ما يواجه المراهق في بيئته المادية والاجتماعية قد يؤثر على سلوكياته وتكيفه النفسي والاجتماعية والمدرسي، فوجود أي خلل في حياته كفقدان أحد افراد أسرته وخاصة الوالدين وحرمانه من الرعاية الاسرية يجعله يعيش حياة تختلف عن اقرانه يفنقد فيها إلى الحب والحنان والأمان والثقة بالنفس مما يؤثر على جوانب شخصيته ويمكن ملاحظة ذلك في سلوكه واستجاباته في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ولكي يحيا المراهق اليتيم حياة طيبة لابد أن يتسم بعدد من السمات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الايجابي مع ذاته في الظروف والمواقف الضاغطة؛ بحيث تصبح لديه قدرة متوازنة لمواجهه الاحباط والفشل وكيفية التعامل مع ذاته بطريقة مناسبة.

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب وتتصف بالعديد من التغيرات بداية من النمو الجسمي ليمتد إلى كافة أشكال النمو الأخرى ، فيصفها البعض كستانلي هول hall على أنها فترة عصيان وتمرد ومرحلة عواصف وتوتر، حيث لأنها تتسم بالتغير وعدم الاستقرار حتى يصل الفرد إلى النضج في نهايتها والتي يبحث فيها عن ذاته وما يناسبه من أدوار تتفق مع ميوله ورغباته، حيث يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى احتوائه ومنحه الاحساس بالأمان ومساعدته في الوصول إلى مزيد من الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي .(رغده عزت ، ٢٠٢١: ١)

ويؤثر الحرمان الوالدي والأسري على المراهقين من حيث المقاصد والأهداف حيث يكون هؤلاء الأطفال منشغلين بالصعوبات والمشاكل الشخصية مما يجعل

فكرهم وخيالهم مشغولا بشكل كامل، وليس لديهم القدرة على التخطيط لأهدافهم وغاياتهم المستقبلية البعيدة، وفي الوقت نفسه عاجزين عن توظيف تجارب الماضي في خدمة أهداف المستقبل (سهام عبد الغفار, ٢٠١٧)

وقد اتضح أن المراهقين الايتام يتأثرون بفقدان أحد الوالدين أو كليهما (Kgomotso&Edwards,2012) بالشعور بالضغط النفسي وعدم الاتزان الانفعالي الذي ينشأ بموت الوالدين, والتأثيرات السلبية لهذه الصدمات على مهارات التواصل الخاصة بهم والشعور بالفقدان، وأشارت نتائج دراسة (Tatyana&Evgeniya,2016) أن الحرمان من الأسرة ينتهك النمو النفسي للمراهقين الايتام.

ويعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الإيجابية للصحة النفسية، ويمكن أن يكون عاملاً مهماً في التعرف على سمات الشخصية لدى المراهقين المشفقين على أنفسهم عن غيرهم من المراهقين الذين يجلدون أنفسهم في مواقف الشدة، أو عندما يواجهون خبرات مؤلمة، فهؤلاء يوجهون إلى أنفسهم النقد اللاذع، ويعيشون في حالة من العزلة علاوة على التوحد مع الذات وقد اتضح من نتائج دراسة (Neff , 2007) وجود علاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية كالانبساطية والسعادة والتفاؤل والأمل وغيرها من مفاهيم علم النفس الايجابي.

وترى نيف وبيتمان (Neff & Pittman, 2010) أن الأفراد المشفقين على أنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الأفراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية، فهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحاً على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية

الناضجة. فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. ووفقاً لنيف (Neff, 2003) فإن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ودون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم فإن الشفقة بالذات تقدر قيمتها وتتحول بسرعة إلى الشفقة على الذات. فالأفراد المشفقين على ذواتهم يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية، ويترددون في كسرها لأنها تشكل عواطف إيجابية لدى ذات الفرد (سوزان صدقة ووجدان وديع، ٢٠١٩، ٥٢٥:

ويؤكد كيلي وآخرون (Kelly, alet., 2012) أن الشفقة بالذات وسيلة توجه المراهق نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها أكثر عند التعرض لمواقف الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات وكرهها أو لومها يعمل على الحنو والشفقة على ذاته من أجل تخفيف وطأة الألم وتجاوز مواقف الفشل التي تعرض لها ، مما يساعده على بناء ذات سوية تتمتع بالراحة النفسية.

لذلك فالشفقة بالذات مؤشراً يمكن التنبؤ به في تحديد درجة التوافق والصحة النفسية للأفراد، حيث تؤدي دوراً مؤثراً في تنظيم الذات بشكل فعال وتعديل السلوك وتعزيز الصحة النفسية ونوعية الحياة بتعامل الناس بشفقة مع أنفسهم عندما يواجهون أحداث سلبية، ورعاية واهتمام لأنفسهم عند التعرض لمواقف مقلقة ، مما يؤدي إلى الوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزز من العناية بالذات والرضا عن الحياة وممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة (Saeed & Sonnentag , 2018)

ولقد جذب مفهوم الاتزان الانفعالي اهتمام العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه لما لهذا المفهوم من فعالية وأثر كبير في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل.

فالالاتزان الانفعالي ضروري من أجل التكامل النفسي كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة ومتناسقة تهدف إلى تحقيق أهداف صحية ومعقولة (نشعه كريم ، ٢٠٠٤ : ١)

ومن الآثار السلبية السيئة للانفعالات أن يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما يفقده القدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته كما يجعله عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل مما يجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثباتا واتزاناً انفعالياً منه مما يؤدي إلى الانفعال لأتفه الأسباب انفعالات قوية لا تتفق مع بساطة المثير (وسيمة مشعان ، ٢٠٢١)

ويعد تمتع المراهق بالاتزان الانفعالي من أهم الاستجابات العقلية الانفعالية التي بدورها تمكنه من التكيف بشكل ايجابي مع ضغوط الحياة وتقلباتها مما يجعله قادراً على مواجهة الضغوط بكفاءة وفاعلية من خلال التحلي بالعديد من السمات الشخصية المتمثلة في القدرة على التعامل بمرونة مع المواقف الصعبة والمشكلات والقدرة على الضبط والتحدي (Kaur& Kaur, 2016)

كما أن التفكير الايجابي يعتبر من أهم البناءات التي يمكن أن تحمي وتحد من تعرض المراهق للخطر، وإذا ما نظرنا إلى المصادر الأساسية الداعمة وذات العلاقة بتكوين التفكير الايجابي لدى الأفراد فهي تتمثل في التوقعات الايجابية ، وتقبل الذات، والشعور العام بالرضا ، وتقبل الاختلاف مع الآخرين ويمكن القول إن بذرة التفكير

الايجابي تتكون في المرحلة المبكرة من حياة الفرد، وتتشكل خلال مراحل نموه، وهي تتفاوت بدرجات من فرد لآخر، والفرد الذي يتميز بالتفكير الايجابي يتصف أيضا بالمرونة التي لا تجعله يقف صلباً أمام المحن التي يتعرض لها بحيث تجعله ينظر للأمام دون النظر إلى التأثير السلبي لهذه المحن (محمد زهران واخرون ، ٢٠١٣: ٣٣٥).

ولأهمية الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي كمتغيرات وقائية مهمة من متغيرات علم النفس الايجابية ولتأثيرها في الصحة النفسية للمراهقين بصفة عامة والأيتام منهم بصفة خاصة؛ لذا فقد أجريت هذه الدراسة للكشف عن دور الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام.

مشكلة الدراسة:

يقول جليبرت (Gilbert ,al et., : 2017) إن الشفقة بالذات تعتبر مصدرًا من مصادر الاتزان الانفعالي ، وذلك لأنها تقوي من النظام الدفاعي للفرد المتمثل في التعلق والعلاقات الداعمة والأمانة بالإضافة إلى الشعور بالأمن ، فضلاً عن تقوية الجهاز الفسيولوجي حيث قام صاحب هذه النظرية بتطبيق برنامج تدريبي على مجموعة من الأفراد ذوي مستوى منخفض من الشفقة بالذات ومستوى عال من الشعور بالضغط ووجد أن هذه التدريبات ساعدت هؤلاء في خفض الشعور بالضغط وزادت من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية مثل القلب الذي يحفز ويقوي الفرد في المواقف الضاغطة ، وفي الوقت نفسه تقلل من المشاعر السلبية المتمثلة في مصادر التهديد كالعلاقات الاجتماعية السلبية والشعور بالقلق.

وقد بلغ العدد الرسمي الاطفال الايتام المسجلين في مصر ١٢٥٠٠ يتيم مما يدل على زيادة اعداد الايتام في مصر من الاطفال والمراهقين (دليل الأسرة للكفالة في مصر، ٢٠٢٠:٢)

ويؤدي فقدان الوالدين إلى العديد من المشاكل النفسية والانفعالية التي يعاني منها الأطفال والمراهقين الأيتام مثل : عدم القدرة على اتخاذ القرار، وقصور مهارات حل المشكلات، وارتفاع القلق، والاكتئاب، والشعور بالتردد، كما تؤثر الخبرات وأحداث الحياة الضاغطة على جميع العلاقات الشخصية، وتؤدي إلى انخفاض في صورة الذات، وانخفاض الثقة بالنفس، وزيادة مستوى التوتر والانفعال المبالغ فيه كما يؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية (Shafiq, et al., 2020:313)

فعندما يتعرض الشخص إلى الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها، يبدأ الشخص باتخاذ عددٍ من الاجراءات التي تظهر شفقتة بذاته، والتي من شأنها أن تخفف من وطأة ذلك الألم أو تهون من مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص ، وعلى عكس ذلك فإن الأشخاص الذين لا يتصفون بالشفقة على ذواتهم يكونون أكثر توجهاً نحو نقد الذات ولومها وكرهها، مما يؤدي إلى زيادة الألم النفسي والاجتماعي والعزلة والقلق.(Tanwar& Garg , 2022)

وذكر أمير فايز (٢٠٠٧ : ١٨) أن فقدان المراهق للرعاية الأسرية يؤثر على تكوين شخصيته وتكوين صورة سلبية عن ذاته مما يؤدي إلى نقصان الرغبة في العطاء وعدم التفكير في المستقبل، ووضع أهداف مستقبلية مما يخفف مستوى الطموح لديه.

وبما أن المراهقين هم ركيزة أساسية في نمو المجتمع وصناعة هذا المستقبل بفكر إيجابي فمرحلة المراهقة تعد مرحلة التطلع نحو المستقبل بطموحاته الكبيرة والعريضة، حيث إن المراهق يسعى لإثبات ذاته وهويته، كما أنه يسعى للدخول إلى عالم الكبار، ويميل إلى تحمل مسؤوليته ورسم معالم مستقبله، فهو يقوم بوضع آمال وطموحات أمامه فيسعى لتحقيقها في المستقبل، فيفكر في مستقبله الدراسي إلى أي مستوى سيصل في سلمه التعليمي، كما أنه يفكر في المهن التي سيلتحق بها في المستقبل، ويدرك جميع جوانب المشكلات في حياته ومشكلات المجتمع من حوله، ويحاول أن يضع تصورات لحل هذه المشكلات (خلود جعري ، ٢٠٢٠)

وهنا تبرز قدرة المراهق اليتيم في مواجهة ما يعانيه من عجز في إشباع حاجاته، فهو إما يستسلم للإحباط ويضطرب انفعاليا، أو يضبط انفعالاته، ويعبر عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدا عن التهور والاندفاع، وتناول الأمور بأناة وصبر، متخذا الاستجابة المناسبة التي تتفق مع مقتضيات الموقف، والتي تسمح بتكيف الاستجابة تكيفا ملائما ينتهي به إلى التوافق والشعور بالرضا والسعادة محققا بذلك ما نسميه بالاتزان الانفعالي (رحيمة بن سماعيل، ٢٠٢٢)

فالتفكير الإيجابي السليم يمكن المراهقين الأيتام من تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم، ويخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهونها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهم إلى المرض النفسي وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكله مهما كانت بسيطة ، الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة

التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع بالشخص إلى الأمام (ابراهيم عبد الستار، ٢٠٠٧)

وقد أشارت نتائج دراسة رقية عبد الجبار (٢٠٠٨) إلى ارتفاع درجة الاضطرابات لدى المراهقين الأيتام ونظرة غير سارة للمستقبل لديهم، وأظهرت نتائج دراسة شريهان مروان (٢٠١٧) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الحرمان الوالدي وكل من التحمل النفسي والضبط الذاتي لدى المراهقين الايتام، وتوصلت دراسة جاسم سري (٢٠١٤) إلى أنه يوجد لدى الطلبة الأيتام عزلة اجتماعية، ووجود ارتباط موجب بين الأسى النفسي والعزلة الاجتماعية، وبينت دراسة أزهار حسن (٢٠١١) عدم وجود فروق في الاغتراب النفسي بحسب متغير نوع اليتيم (أب، أم، الوالدين) ، ووجود علاقة بينهما أي كلما زاد الاغتراب النفسي زادت الضغوط النفسية لدى المراهقين الايتام.

وقد اتضح أن الشفقة بالذات من أهم المتنبئات بالصحة النفسية للفرد فكما انخفضت درجة الشفقة بالذات لدى الفرد كلما ارتبط ذلك سلباً بالنقد الذاتي والاكنتاب والقلق والوسواس والكمالية العصابية، بينما ارتبطت إيجابياً مع الرضا عن الحياة والتفاعل الاجتماعي والاتزان الانفعالي والحكمة والسعادة والتفاؤل والتفكير الايجابي ، كما تبين أن للشفقة بالذات صلة مباشرة بالتحسن في الصحة النفسية للأفراد، فقد وجد أن للشفقة بالذات فوائد في الجوانب الأكاديمية ولها علاقة في تحسن الأداء الأكاديمي بشكل إيجابي، وتساعد الشفقة بالذات في مواجهة الصدمات، وأيضاً تحسن من الوظائف الشخصية، ويصبح الفرد أكثر إثارة مع وجود درجة عالية من التعاطف الوجداني والرغبة في مساعدة الآخرين مع الشعور بالسعادة والتسامح مع الآخرين (فتحيه فرج وهدي فرج ،٢٠٢١ : ٢٣٦).

وتتضح مشكلة الدراسة من خلال معاناة المراهقين الأيتام من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تواجههم نتيجة فقدانهم لأحد الوالدين أو كليهما، ومن شعور باليأس والإحباط والنظرة التشاؤمية نحو المستقبل وعدم القدرة على الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي في مواجهة صعوبات الحياة وتدني الشفقة بالذات لديهم بسبب المناخ الأسري غير الطبيعي.

ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة في محاولة التعرف على الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الايتام.

ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الايتام - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - ولأهمية كل من الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي وتأثيرهما الكبير في حياة المراهقين الايتام سلباً او ايجاباً مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة والكشف عن دور الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الايتام وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١- هل تُعدل درجات الشفقة بالذات من قوة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة من المراهقين الأيتام؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام عينة الدراسة الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام عينة الدراسة الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الأيتام ؟

٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات المراهقين الأيتام عينة الدراسة الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين الأيتام؟

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الشفقة بالذات كمتغير معدل من قوة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين الأيتام، والمقارنة بين الذكور والإناث من المراهقين الأيتام في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي.

أهمية الدراسة : اتضحت أهمية الدراسة في :

أهمية نظرية :

تظهر الأهمية النظرية للدراسة من خلال :

- ندرة الدراسات العربية - في حدود ما أطلعت عليه الباحثة - التي تناولت الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى المراهقين الأيتام .

- دراسة الشفقة بالذات كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بسبب ندرة الدراسات المتعلقة بها خاصة على الأيتام.

- أهمية مرحلة المراهقة لأنها تعد فترة النضج، حيث تتطور اهتمامات جديدة لدى المراهق ويتطور نموه البدني والعقلي، كما تتأثر مرحلة المراهقة عند بدايتها ونهايتها بالظروف التي تؤثر بشكل عميق على النواحي الشخصية والاجتماعية للمراهق.

- أهمية تمتع المراهقين الأيتام بالشفقة بالذات لما لها من فائدة إيجابية تكمن في جعلهم أكثر اتزاناً واستخداماً لأساليب الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي .

أهمية تطبيقية :

- قد تزود الدراسة الباحثين بمقاييس للشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى المراهقين الايتام من سن (١٣-١٥) عاماً يمكنهم استخدامها فيما بعد.
- توجيه انتباه اختصاصي العلاج والإرشاد النفسي إلى إعداد برامج لتحسين الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى المراهقين الايتام.
- تتناول الدراسة المتغيرات التي تعد مصدراً للوقاية والتحصين النفسي من الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الأيتام من جراء الأحداث، والضغط، والاحباطات ، بهدف المساعدة في تحقيق الصحة النفسية لهم.

مفاهيم الدراسة :

مفهوم الشفقة بالذات :

تعرف الشفقة بالذات بأنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الخيبة والفشل، وتنطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff,2003:89).

وهي وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها والتعامل معها بلطف، وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها عند المرور بخبرة مؤلمة،

والعطف على الآخرين وفهم معاناتهم وآلامهم، والاعتراف بأن المعاناة أو الفشل هي جزء من الطبيعة الإنسانية المشتركة بين البشر (السيد منصور ، ٢٠١٦ : ٦٧).

ويعرفها عبد العزيز إبراهيم ومحمد السعيد (٢٠١٨) بأنها الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان تجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف ، وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة، أو تقويته لبعض فرص ترقية ذاته وتجويدها وتجويد نوعية حياتها وتحقيق الرفاهة والصحة النفسية.

التعريف الإجرائي للشفقة بالذات : هي الاتجاه الإيجابي للمراهق اليتيم نحو الذات في المواقف المؤلمة وعدم إصدار أحكام قاسية عليها في مواقف الفشل أو المواقف الضاغطة والمحبطة وعدم تجنبها والرغبة في تخفيفها مما يساعده على مواجهتها والتعامل معها بموضوعية. **وتعرف إجرائياً** بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام (إعداد: الباحثة).

الاتزان الانفعالي:

تعرفه فضيلة عرفات (٢٠٠٧) بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض، وقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني والتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب للاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وامتلاك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة

المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم مفاجئة بنشاط وهدوء أعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين.

ويعرفه محمد بني يونس (٢٠٠٩) بأنه مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التوافق الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً.

كما يعرف بأنه استجابة الفرد استجابة انفعالية مناسبة للمواقف بطريقة مستقرة نسبياً وغير حادة أو فجائية وكذلك التعامل بمرونة وهدوء مع المواقف الضاغطة والجديدة وعدم القابلية للاستثارة الانفعالية الحادة وغير مناسبة بهدف تحقيق أهداف الفرد والتوافق مع مواقف الحياة المختلفة (جيهان عثمان، ٢٠٢٠: ١٦١).

التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي :

هي قدرة المراهق اليتيم ووعيه بانفعالاته مما يجعله قادراً على ضبط نفسه والتحكم والسيطرة عليها ومواجهة المشكلات المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية وكذلك التهديدات والضغوط بشكل جيد وتجاوزها مع عدم القابلية للاستثارة الانفعالية. ويعرف إجرائياً بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين الأيتام على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الأيتام (إعداد: الباحثة).

التفكير الايجابي :

عرفته عفراء إبراهيم (٢٠١٣) بأنه المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.

وعرفه محمد عبد العزيز (٢٠١٦) بأنه مقدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره في كل أمور الحياة، والتي من شأنها حل كل ما يواجهه من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة وإيجابية .

وعرفته نعين عبد الستار (٢٠١٩) بأنه نمط التفكير الذي يتيح للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس، والآخرين، والوصول إلى تحقيق الأهداف على المستوى الأكاديمي والعام.

التعريف الإجرائي للتفكير الايجابي :

هو قدرة المراهق اليتيم علي التحكم في أفكاره ومعتقداته لتحقيق الأشياء الايجابية في جميع جوانب حياته والرضا عن نفسه كما هي مع وعيه بنقاط قوته ونقاط ضعفه وقدراته ومميزاته وعيوبه مع وجود الرغبة لديه في تعديل هذه العيوب مع أدراكه بأنه مزود بإمكانيات واستعدادات في جميع جوانب شخصيته تمكنه من النجاح في استثمارها مما يشعره بالسعادة وحب الحياة والأقبال عليها ويعرف إجرائيًا بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين الأيتام على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين الأيتام (إعداد: الباحثة).

الإطار النظري:

الشفقة بالذات :

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي وفي تفسير السلوك الإنساني، فقد تعود جذور هذا المفهوم في أصله إلى الثقافات الآسيوية، وتحديداً في حضارات الشرق الأدنى، وعلى وجه الخصوص الديانة البوذية التي ترى أنه لا يوجد فصلٌ جوهريٌ بين الشفقة بالذات والشفقة بالآخرين، فامتلاك الشخص لأدوات الشفقة بالذات ستمكنه من تقديم الشفقة بالآخرين، فكلاهما يعتمد على بعضهما البعض، وهذا الأمر حدا بالعلماء إلى فهم أعمق لمتغير الشفقة بالذات (وصال صائب ، ٢٠٢٠: ١١). وفي بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات على يد عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف (Neef, 2003) حيث ترى أن الشفقة بالذات هي أحد الأبعاد الأساسية للبناء النفسي للفرد ومصدراً مهماً للسعادة والرفاهية النفسية لديه (عادل محمود، ٢٠١٦: ١٥٣).

مفهوم الشفقة بالذات

اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة بالذات، فعلماء النفس في الغرب نظروا إلى المفهوم من زاوية العطف على الآخرين ومساعدتهم والتقليل من آلامهم ومعاناتهم. وفيما يلي سوف تلقي الباحثة الضوء على مفهوم الشفقة بالذات:

تعريف الشفقة بالذات لغةً:

ذهب باري وآخرون (Barry et al., 2015) إلى أنها تعني توجه الفرد نحو ذاته، والذي يتضمن أدراك التجارب الشخصية كفرصة للوعي الذاتي والتطور، وفي الوقت نفسه هناك مستوى محدود للحكم على الذات في حالة الإخفاق والفشل.

وتعرف الشفقة بالذات على أنها وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها (السيد كامل، ٢٠١٦: ٦٧)

ويعرفها برنير (Brenner, 2018) بأنها العمليات التي يقوم بها الفرد ليقدّم لذاته الدعم المعنوي في لحظات المعاناة.

وهي الوعي بالذات، وتكوين الشخص لاتجاهات إيجابية نحو جوانب القصور لديه، وممارسة الشخص للرعاية النفسية واللفظ بذاته، والتسامح معها وتخفيف الشخص من معاناته، والوقاية من الاضطرابات النفسية (عبد العزيز سالم، ٢٠١٧: ٣٢٥).

وتعرف سهام عبد الغفار (٢٠١٧) الشفقة بالذات على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم والفشل التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح.

أما كنوكس (Knox, 2017) فيشير إلى أن الشفقة بالذات مفهوم يتضمن نظر الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه واخفاقاته بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته، بدلاً من النظرة الضيقة للأخطاء والشعور بالفشل التام.

وينظر جونز (Jones,2018:2) إلى الشفقة بالذات على أنها تعني تقديم الدعم لأنفسنا بأنفسنا ولا تنتظره من أحد، كما أنها أداة قوية لإدارة الإجهاد والضغوط اليومية وتحقيق العافية النفسية للفرد بسبب سهولة تطبيقها باستمرار بل أن تظهر الضغوط وتتراكم.

وهي لطف الفرد بذاته وعدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها عند المرور بخبرة مؤلمة، والعطف على الآخرين وفهم معاناتهم وآلامهم، والإذعان بأن الاعتراف بالمعاناة أو الفشل هو جزء من الطبيعة الإنسانية المشتركة بين البشر (السيد كامل، ٢٠١٨: ٩) وتعرف سوزان صدقة ووجدان وديع (٢٠١٩) الشفقة بالذات بأنها شعور داخلي واتجاه إيجابي في التعامل مع الذات عندما تتعرض لخبرات مؤلمة ومحبطة.

أبعاد الشفقة بالذات :

أ- اللطف بالذات (Self-Kindness)

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة، كما يتضمن الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها والفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه، وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته التي تتخذ أشكالاً من التوتر والإحباط والنقد الذاتي (Karakasidou & Stalikas, 2017:539)

ب- الإنسانية العامة (المشتركة) (Common Humanity) هي رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين.

كما أن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت، أو الكمالية، إذا كان من شأن الألم في العزلة العادة أن يقربنا من الآخرين، فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بكلّ قسوة في لحظة تألمه. وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة إيجابية مباشرة (Neff,2003:87)

ج- اليقظة العقلية (Mindfulness) هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Terry,et al.,2011:352).

وبالتالي تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخله في ذات الوقت، فاللطف بالذات يخفف من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، والإنسانية المشتركة لإدراك المعاناة والفشل الشخصي على أنهما قواسم مشتركة مع الآخرين، واليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات وتزود الاستبصار من خلال الوعي بالمعاناة التي نوجهها، وفهم المعاناة كجزء من التوقعات الإنسانية المشتركة وخفض ذم الذات ولومها وتقليل التضخيم (Djurovic ,2019:4).

والشفقة بالذات أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأن المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها، وهذا الموقف ينبع من تماثلها لعمليات متعلقة بالخبرات الشخصية لأولئك الأشخاص الذين يعانون أيضاً من هذه الخبرات.

ويرى هاليفاكس (Halifax, 2012) أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد، يتكون من أربعة عناصر أساسية هي:

- ١- الوعي والبصيرة بوجود المعاناة (المكون المعرفي)
- ٢- الاهتمام التعاطفي واللفظ المتعلق بسير المعاناة (المكون الوجداني)
- ٣- الرغبة في النظر إلى كيفية التخفيف من المعاناة (العنصر الانتباهي)
- ٤- الاستجابة السلوكية للعمل على التخفيف من تلك المعاناة (المكون التحفيزي)

أهمية الشفقة بالذات:

تؤدي الشفقة بالذات للرفاهة النفسية وتحسين الصحة النفسية حيث تقلل مستوى القلق وبخاصة عندما يواجه الفرد تهديدات لئلا فإنها تساعده على الأداء النفسي التكيفي وفي مجالات مختلفة من الحياة منها المجال الأكاديمي، كما أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات لا يعانون من مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب والحزن ، وأظهروا مزيداً من القبول تجاه إخفاقاتهم وأخطائهم (Hansmann,2018)

كما أن الشفقة بالذات لها تأثير إيجابي مزدوج على رفاهية الأشخاص البدنية والنفسية للذين يعانون من الظروف القاسية أو أمراض مزمنة فارتفاع درجة الشفقة بالذات يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرض مزمن والعناية بنفسه والاهتمام بها ورعاية أفضل لصحته، كما أن ممارسة الشفقة بالذات قد تقلل من هرمونات الضغوط التي تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي تساهم بشكل مباشر في الرفاهة الفسيولوجية والبدنية ، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة إيجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة الضيق والمعاناة ومصدر أيضاً

للسعادة النفسية للفرد ، لأنها تمثل موقف راضٍ ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (Luo, 2019: 174)

خصائص الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الشفقة بالذات:

أن الأشخاص المتمتعين بالشفقة بذواتهم في المواقف المؤلمة يتصفون بالتالي :

- ١- المرونة والانفتاح على خبراتهم والعقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة، وينظرون للأمور نظرة تفهم وانسجام.
 - ٢- لديهم القدرة على تحويل المشاعر والأفكار السلبية إلى تقبل الذات؛ ما جعلهم يتمتعون بالسعادة والرضا والقدرة على مواجهة النقد الذاتي .
 - ٣- يتميزون بتقبلهم لجوانب قصورهم ومظاهر ضعفهم، ويعتدون بالإخفاقات في الحياة أمراً عاماً في دنيا البشر.
 - ٤- يتعاملون مع إخفاقاتهم بهدوء واتزان، كما أنهم لا يشعرون بالاحتقار أو الاستياء من الذات والنفور منها بسبب أوجه القصور التي لديهم، ولا يجترون الآلام، ولا يتفاعلون مع أخطائهم ومظاهر ضعفهم بسلبية (Akin & Akin ,2017:114)
- النظريات المفسرة لمفهوم الشفقة بالذات:

أولاً : نظرية التحليل النفسي:

تعد مدرسة التحليل النفسي الشفقة بالذات حالة من حالات التمرکز حول الذات (Egocentrism) يستغرق الشخص فيها بشكل مفرط في عالمه الداخلي، ويعد نفسه وآراءه أو شؤونه الهدف الأكثر من بين الأهداف الأخرى جميعها، ولذلك فإن المعلومات المرتبطة بالذات ينظر إليها الشخص على أنها الأكثر أهمية في تشكيل أحكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرون عنه أو المعلومات المرتبطة بالآخرين. لذلك تعد الشفقة

بالذات التي يستخدمها الشخص في منظور التحليل النفسي حالة من حالات مؤازرة الذات في بعض الظروف لتجنب وقوع الذات صريعة الاكتئاب، فضلاً عن أنها استراتيجية تعامل مع الضغوط عن طريق توجيه انتباه الشخص إلى ذاته إن كان سلبياً (Wind Chill, et al., 2008 :253)

كما فسرت مدرسة التحليل النفسي مفهوم الشفقة بالذات بأنها حالة شعورية من الاستغراق المنظم للذات والتمركز حولها تجعل الفرد قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة ومواقف الفشل، وتذليلها والتعايش معها.

ثانياً : النظرية السلوكية:

يركز أنصار نظريات التعليم على تأثير البيئات التي يتعرض لها الفرد في تشكيل سمات الشخصية وخصائصه ومدى تعزيزها وتقويتها لهذه الخصائص، ومنها سمة الشفقة بالذات، فعلى سبيل المثال تؤكد وجهة النظر السلوكية على أن حياة الطفل تتأثر في وقت مبكر بنمط التربية والبيئة التي ينشأ فيها، وما تحتويه من خبرات مختلفة تصب في اتجاه تعزيز هذه السمات والخصائص وتطورها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد (Neff,2003)

الاتزان الانفعالي:

يعرف عبد عون المسعودي (١٦:٢٠٠٢) الاتزان الانفعالي بأنه أحد سمات الشخص المتزن الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته، وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغى خصوصيته وتفردته معهم .

ويرى علي عليج (٢٠٠٥) أنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وتصرف من خلال اعتماده على نفسه ، واثقا ومتفائلاً ومطمئناً في نظرتة للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين.

ويعرفه سليمان سعيد (٢٠٠٨) بأنه وعي الفرد بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات والاستقرار والصمود امام مواقف الحياة المختلفة.

تحدث جميع تعريفات الاتزان الانفعالي حول العلاقة الجدلية بين كل من الاتزان الانفعالي والتوازن والصحة النفسية، أي (فكرة التوافق والتكامل بدرجاتها المختلفة)، كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية المتزنة انفعالياً يكون على قدر من الهدوء والمرونة والنضج والاعتدال والقدرة على التعامل مع المواقف والمشاكل بدون اندفاعية .

فالالاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع والصمود امام مواقف الحياة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي .

سمات الافراد المتزنين انفعالياً:

يتصف الافراد المتزنين انفعالياً بسمات عديدة منها :

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير انفعاله وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على حمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه اطول مده أن يكون متوازن في جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يطفى عليه شعوراً بالرضا والسعادة .
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته والتي تتجمع حول موضوعات أخلاقية معينة (عزة خالد ، ٢٠١٩ : ١٩٨)

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

١- نظرية التحليل النفسي

تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان (سليمان سعيد ، ٢٠٠٨ : ٧١)

٢- النظرية النفسية والاجتماعية :

ترى النظرية النفسية والاجتماعية أن الطبيعة الإنسانية مرنة وقابلة للتشكيل، كذلك المجتمع مرن وقابل للتشكيل والتغيير ايضاً ، والعلاقة هنا تبادلية وهذه العلاقة تؤدي إلى التوازن النفسي للفرد ، وهذا يعني أن الفرد يمكن أن يحقق الاتزان النفسي السليم اذا

ما نشأ في أسرة تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام المتبادل فضلاً عن الأمن النفسي الذي يؤدي إلى فهم الحاجات وإشباعها ، وتجمع هذه النظرية على أن القلق نتاج للمجتمع في علاقاته بأفراده ، وفي علاقة الأفراد بعضهم ببعض ، فالإنسان ليس قلق بطبيعته ولكن ينشأ فيه القلق بفعل ظروف اجتماعية ينخرط فيها ، فعدم اشباع حاجات الإنسان الأساسية نتيجة ظروف اجتماعية عائقة تولد قلقاً وأن هذا القلق يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي لدى الانسان (حمدي الفرماوي ووليد حسن ، ٢٠٠٩)

إذاً فالشخص الصحيح نفسياً الذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يستطيع السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات .

٣- النظرية الانسانية :

تركز النظرية الإنسانية على الاتزان النفسي أكثر من تركيزها على العجز والضعف وهذا لا يأتي إلا بممارسة الفرد لحريته وإدراكه لمداهها وحدودها متحملين مسؤوليتها، ولديه القابلية على التعاطف مع الآخرين وحبهم ملتزماً بقيم مثل الحق والخير والجمال ، وهكذا فإن النظرية الإنسانية لا تظهر في المضطربين انفعالياً ، أو من القلقين الذين لديهم تضارب فحسب بل من اكثر الشخصيات صحة ، ويرى أن الاشخاص المضطربين انفعالياً لا يستطيعون إشباع حاجاتهم لأن إشباع الحاجات يتم عن طريق الاتصال مع الآخرين وهذا يدل على أهمية العوامل والعلاقات الاجتماعية من أجل الوصول إلى شخصية متزنة انفعالياً (أسيه بنت محمد ، ٢٠٢١)

ويتضح أن المنظور الانساني متكامل في نظريته إلى الانسان بكل جوانبه وأبعاده وأن الانسان عندهم خير وليس شريراً ويجب اعطاؤه الحرية كاملة حتى يستطيع أن يشبع حاجاته ويحقق ذاته واتزانه النفسي ، واخيراً فإن هذا المنظور لم يهتم بدراسة الانسان المريض ولكن اهتم بدراسة الانسان الصحي الصحيح نفسياً وجسماً السعيد، والشخص الناضج يعد المدخل ذات الملامح المتميزة في هذا المنظور .

٤- النظرية السلوكية:

ترى النظرية السلوكية أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، والذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد (محمد السيد، ١٩٩٨)

وتنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، والدور الذي يؤديه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بانهايار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له مما يفقده السيطرة على انفعالاته (محمد الريماوي، ٢٠٠٤).

وبذلك نرى أن النظرية السلوكية تؤكد على فكرة أن الفرد الذى يتمتع بقدرة على ضبط الذات، يستطيع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من

السيطرة على سلوكياته، بحيث يكون قادراً على تحمل المسؤولية تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها .

التفكير الايجابي Positive Thinking

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية في حياته ، وأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته ، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية ، وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل، والسعادة، والرضا ، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية ، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة ، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرى ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته (خلود الجعري، ٢٠٢٠)

مفهوم التفكير الإيجابي:

تعددت التعاريف لمفهوم التفكير الايجابي حيث تناولها العديد من الباحثين

وقد عرفه ابراهيم عبدالستار (٢٠٠٧: ١١١) بأنه تنمية جوانب القوة في تفكير

الفرد وسلوكه، وإعانة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق الكثير من

النجاح والتفوق والسعادة الشخصية والرضا عن النفس.

كما عرف إبراهيم الفقي (٢٠٠٨: ١١) التفكير الايجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، و باستخدام استراتيجيات القيادة التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وادارته لعمليات التفكير لديه.

أما عبد المرید قاسم (٢٠٠٩: ٢٠) يعرفه بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات و قدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج ، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة .

وتعرفه منال على (٢٠١٤: ٢٠١) بأنه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهاً إيجابياً والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية.

أهمية التفكير الإيجابي:

يذكر في أهمية التفكير الإيجابي أن الإنسان باختلاف عمره والزمان والمكان الذي عاش فيه إلا أنه يسعى لإيجاد حياة مليئة بالتفاؤل والرفاهية والنجاح، وذلك في محاولة جاهدة منه لجلب الخير والنفعة لنفسه ولغيره، وأن مما يحسن مستواه الفكري ويساعده للوصول لما يريد هو تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه، ويدرب نفسه للتخلي عما قد يحد من قدراته وإمكاناته من أفكار متشائمة والتي تضيع جهوده وتعيق ما يود تحقيقه من طموحات وأهداف (سعيد بن صالح ، ٢٠٠٨: ٦)

وقد أشارت ايمان رافع (٢٠١٣) إلى أنه لا يقصد بالتفكير الإيجابي أن يتغاضى الفرد عن سلبيات الحياة الواقعية أو الصعوبات التي يتوقع حدوثها، وإنما يدرسها بدقة

من جميع وجودها واحتمالاتها، ويتصدى لها بدلاً من الرضوخ الاستسلامي، من دون إفراط في التفاؤل الذي يؤدي إلى تجاهل الواقع.

عرفته نتيجة سعيد وسليم عودة (٢٠١٥) بأنه القدرة الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية مما يستدعي العمل بكل الطرق، والوسائل، والأساليب لتنمية تلك القدرة الفطرية التي منحها الخالق لعباده، لتغيير نظرتنا للحياة والاستفادة من كل ما هو متاح لجعل الحياة تستحق أن نحياها .

وأوضحت نهلة المتولي (٢٠١٧) تعريفاً للتفكير الإيجابي بأنه عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل.

أبعاد التفكير الإيجابية:

ذكر عبد الستار ابراهيم (٢٠١١ : ٣٩٢) أن التفكير الإيجابي يقوم على عدة أبعاد، وهي ما يتكون منه المفهوم العام للإيجابية، وهذه الأبعاد هي :-

١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي ما يتوقعه الفرد من تحقيق الربح الإيجابي المتفائل في جميع جوانب حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية والصحية.

٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: امتلاك الفرد لمهارات تقوم بتوجيه انتباهه والاستفادة من الذكريات الماضية، وقدرته على التخيلات الإيجابية التي

تكون ذات فائدة وملائمة مع صحته النفسية، وتنمي المعارف التي لديها لتلائم عملية التوافق الاجتماعي والنفسي.

٣- **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي**: أي ما يميز الفرد من توجهات إيجابية نحو إمكانيته على التغيير بما فيها اهتمامه بالمعرفة وحبه للعلم والتعلم ومعرفة كل جديد، ويكون ملائماً له، ويحقق له صحة نفسية جيدة.

٤- **الشعور العام بالرضا**: أي شعور الفرد برضاه التام عن نفسه وشعوره بسعادة، بتحقيق اهدافه في الحياة؛ كمستوى معيشته وتعليمه وإنجازها.

٥- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين**: أي أن الفرد يتبنى أفكاراً وسلوكيات اجتماعية يدل على فهمه للاختلافات العامة بين الناس، وأنه مطالب بتشجيع هذه الاختلافات، والنظر لها بإيجابية وفكر غير منغلق.

٦- **السماحة والأريحية**: أي أن الفرد يتبنى اعتقادات وتسامح عما مر به من خبرة ماضيه ومصاعب نفسه مرتبطة بهذا الماضي، فالماضي قد انقضى ولا يجب أن يقيد نفسه به.

٧- **الذكاء الوجداني**: أي صفات الفرد الشخصية ومهاراته الاجتماعية والوجدانية والتي تمكنه من فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، فيكون قادراً على توجيه حياته نفسياً واجتماعياً من منطلق مهاراته التي لديه.

٨- **تقبل غير مشروط للذات**: أي تقبل الفرد لذاته ورضاه عما يملك، وتجنبه التقليل من شأن نفسه أمام الآخرين لكي يحصل على التعاطف من الآخرين ولفت نظرهم، فتقبل الذات يعد جانباً عقلياً كبيراً.

٩ - تقبل المسؤولية الشخصية :أي تحمل الفرد لمسؤوليته الشخصية بدون تردد فلا يتحجج بضيق الوقت ويلقي الأعذار على من حوله، فهو من الجانب الإيجابي الذي يعد نموذجاً جميلاً من النماذج الناجحة التي تساعد غيرها على النجاح، وتحقق لها الفوز ولغيرها.

١٠ - المجازفة الإيجابية : أي قدرة الفرد العالية ورغبته في الاكتشافات المجهولة وتقبله الغموض بحبه للاستطلاع، وقدرته على اتخاذ القرار الإيجابي أي تكون مجازفة محسوبة فعالة.

سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي

١- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها .

٢- أن لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين

٣- مدخلات وطروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك.

٤- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

٥- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستدير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر، ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان ، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.

٦- أن صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم .

٧- أن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره (زياد بركات ، ٢٠٠٥ : ١٠٩)

٨- صاحب التفكير الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل .

٩- يكون أكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة ، ويكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية (إبراهيم عبد الستار ، ٢٠٠٨)

النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي

١- نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد (Freud) أن التناؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسيه، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعتد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فالفرد متفائل

إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً، أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاوض المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحببت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني (خلود الجعري، ٢٠٢٠)

٢- النظرية المعرفية :

افترض سليجمان انه إذا كان الشخص يفكر أفكاراً إيجابية، فإن حياته ستصبح إيجابية آلياً وإذا كان يريد الفوز فإنه يجب عليه أن يتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي وإذا أراد الشخص شيئاً فإنه يجب أن يعتقد داخلياً بأنه يمكنه أن يحصل عليه (عيشة علة ونعيمة بوزاد، ٢٠١٦ : ١٣٤)

٣- نظرية الحاجات الإنسانية :

اهتم ماسلو (Maslo) بالتفكير الإيجابي المحقق للذات، وهو ما أسماه بالعمليات النفسية Psychological process التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد أو تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات من تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية (خديجة عماش ، وميلود حميدات ، ٢٠١٦ : ١٥٨)

٤- نظرية العلاج المتمركز حول الذات:

يعتقد روجرز أن الافراد لديهم القوة للانطلاق من الإيجابية ، وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المنقن، إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصلية واستطاعوا التعبير عنها (محمد نجيب ، ٢٠٠١)

يؤكد ماسلو، وروجرز (Maslo & Rojers) على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة (خلود الجعري، ٢٠٢٠)

المراهقة

ويعرفها (Al-Zboon & Abu-Si'aleek, 2014) بأنها مرحلة انتقالية يمر بها الفرد، تتوسط مرحلتي الطفولة والرشد وتتداخل معها، وتشهد مجموعة من التطورات الجسمية والانفعالية والاجتماعية المضطربة وغير المتوازنة، والتي قد يصاحبه بعض المشكلات والأزمات النفسية وسوء التكيف مع المحيط وهي الفترة العمرية التي تمتد من عمر (١٢-٢١) عامًا ، وفي هذه الدراسة هم المراهقين من سن (١٣-١٥) عامًا .

اليتم

فاليتيم لغة: اليتيم بالضم هو فقد الأب ، واليتيم : الفرد وكل شيء يعز نظيره ، وهو يتيم ويتمان ما لم يبلغ الحلم ، وجمعه ايتام ویتامی ویتمه ، وفي المعجم الوسيط : يتم يتيم يتما او اليتيم هو الصغير الذي فقد اباه من الانسان والذي فقد اباه من الحيوان .

اما اصطلاحا : من مات أبوه فانفرد عنه ، وحق هذا أن يقع على الصغار والكبار لبقاء معنى الانفرد عن الآباء . إلا أنه قد غلب أن يسموا به قبل أن يبلغوا مبلغ الرجال فإذا ما استغنوا عن كافل وقائم عليهم زال هذا الاسم عنهم ، قال رسول الله عليه وسلم " لا يتم بعد الحلم " (دليلة لوقي ، ٢٠١٦ : ٩٠)

احتياجات الطفل او المراهق اليتيم

من بين احتياجات الطفل أو المراهق اليتيم هي :

الحاجة إلى المحبة والحنان : فقد الطفل اليتيم والده او والدته ، اي انه فقد منبع العطف الحقيقي والمحبة الصادقة ، ويجب علينا تلبية حاجاته هذه ، بأن نعامله بكل لطف ونداعبه وأن رسول الله صلى عليه وسلم كان عندما يرى الأيتام يجلسهم إلى جانبه أو على فخذه ، ويمسح على رؤوسهم ويقول أن الله يؤجر الفرد بعدد ما يمسح من الشعر بيده.

الحاجة إلى التعلق والتبعية : أن الطفل الفاقد لوالدته بحاجة إلى من يناديه بكلمة أمه، وخاصة عندما يكون مريضًا ويحتاج إلى مراقبة وعناية أكبر، أو أثناء النوم ويبدأ بالبحث عن والدته أو لغرض قضاء إحدى حوائجه ، إذ يجب أن يمتلك من يختاره آبا أو أما لكي يتأكد من توفير الحماية له من قبلهم.

الحاجة إلى المواساة : فالطفل اليتيم بحاجة إلى من يستمع لآلامه ويهتم بشكواه التي تواجهه في مختلف الأحيان ، فاللجوء إلى مثل هذا الأسلوب والعمل بهذه المسؤولية تجاهه سيؤدي الى إضفاء حالة من الهدوء والسكينة عليه (فايزة بالخير، ٢٠١٧)

الحاجة إلى الضبط والسيطرة : فيجب ألا تصبح معاملة اليتيم بالعطف والرحمة سببًا لأن يشعر بأنه قادر على الإقدام على أي عمل يريده ، وأن أحدًا لا يراقبه أو يمنعه في ذلك ، قال الرسول صلى الله عليه وسلم " أدبوا الأيتام كتأديبكم لأبنائكم " فالأساس في ذلك راعوا الله فيهم واعتبروا أنفسهم آباءهم حتى لا تخذش عواطفهم ومشاعرهم.

الحاجة إلى التأکید : فالأيتام وبسبب المعضلة الخاصة التي يعانون منها من المحتمل أن يفقدوا العزة والثقة بأنفسهم ، وضرورة التربية تستوجب بأن يصار إلى تهيئة مناخ إعادة بناء شخصيتهم ، لكي يستعيدوا الثقة بأنفسهم مرة أخرى ، ويرون لأنفسهم أهمية ومكانة تليق بهم حتى لا يكونوا عرضة للانحراف والخطر.

الحاجة إلى المدارة : يجب مدارة اليتيم ، كما يجب عدم جرح مشاعره اثناء تربيته كما هو حالنا عادة مع أطفالنا الآخرين ، ويجب أن نأخذ في حسابنا قلبه الكسير ، ونعلم بأنه سريع البكاء ، إذ أن بكاءه يهز العرش كما قال رسول الله صلى عليه وسلم " اذا بكى اليتيم اهتز العرش " (حنان أسعد ، ٢٠١٦)

الحاجة إلي توفير قدر من الطمأنينة النفسية : التي تساعد على خلق حالة من التوافق مع المحيط الذي يستدعي توفر الحب والقبول (Preston) لأنه يولد الإحساس بالطمأنينة كما يقول العالم بريستون والاستقرار معاً.

الحاجة إلى القبول : هذه الحاجة غالباً ما يفتقدها الأيتام وعلى العكس من ذلك فأن أحساس اليتيم بالنبذ وشعوره بأنه غير مرحب به في المجتمع الذي يحيا فيه سوف يولد لديه نوع من الشعور بالذنب ويرافقه أحساس عميق بالقلق وهنا يحاول أن ينسج لنفسه وحوله أوهاماً وأسباباً خيالية مغتربة عن الواقع وهذا ما يترك آثار سلبية على صحته النفسية، أي أننا ينبغي أن نعلق حاجة القبول بمسألة ذات اليتيم وليس أفعاله وأن لا نجعل من تصرف اليتيم معياراً لمدى قبوله ورفضه لأن الآباء والأمهات يتقبلون أطفالهم لذواتهم وليس لأفعالهم حتى أن الطفل لا يؤذيه عقاب لو عنف لذنب أقرفه إذا كان موقناً ومتيقناً من حب والديه له وقبولهما به، حيث أن ما يؤلم اليتيم حقاً هو شعوره

باللامبالاة والبرود العاطفي على الرغم من تأمين وسائل الكفاية له (فايزة بالخير،
(٢٠١٧)

ولذلك يُعد الحرمان الوالدي من العوامل ذات التأثير الفعال على العوامل النفسية والاجتماعية، التي تؤدي للعديد من الاضطرابات لدى الأبناء؛ مما يستلزم التدريب على ضبط الانفعال والتحكم، وإصدار الأفعال بما يتناسب مع قوة الحدث، ومراعاة الظروف المحيطة حتى يتسنى للأبناء التمتع بقدر من الاتزان الانفعالي إذ يُعد الاتزان الانفعالي الحالة التي يسعى إليها الفرد دائماً للشعور والتمتع بقدر كافٍ من الصحة النفسية ، كالقدرة على تحمل الضغوط وإرجاء الاحتياجات، وتقبل تغير الظروف المستقبلية وتغير الخطط ويتم ذلك من خلال تنظيم المشاعر وإظهارها بالشكل والقدر الملائم للحدث السار أو المؤلم.

فالمراهقين الايتام الذين يستطيعون التأقلم مع الظروف الحالية، ويكون لديهم القدرة على تحمل الضغوط والعيش بعيداً عن أحد الوالدين، ويكون لديهم قدر من العقلانية والرضا بما قسم الله عز وجل لهم، ويكون لديهم القناعة التامة أن فقد أحد الوالدين أو كليهما بالموت هو قضاء من الله، ولا يتطلب منهم العيش في حالة ضجر، أو الشعور بأنهم أقل من الآخرين ففقدان أحد الابوين ليس هو نهاية الحياة، ويجب على الحياة أن تستمر، فهؤلاء هم الاقرب للسواء النفسي والتمتع بقدر مرتفع من الصحة النفسية والاتزان الانفعالي وقد أكد كل من (Tarannum & Khatoon, 2009) أن الفرد المتميز انفعالياً حيال الأزمات والشدائد يتسم بسلامة التفكير، إضافة إلى قدرته على تحمل المسؤولية ، والقيام بما يوكل له من أعمال، كما تتوازن جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط جوانب الموقف ودوافعه وخبراته، حتى يستطيع أن

يواجه هذا الموقف بالقدر المطلوب واللازم من الانفعالات، فهو أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات، من خلال قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته.

وأكد بدر محمد وعلى مهدى (٢٠٠٨) أن التفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية ، والطمأنينة ، والكفاية في العمل ، والإدراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح ، والثقة بالنفس ، والتفاؤل ، والحرص ، والاستقلالية ، والإيثار ، والإدراك الاجتماعي ، والقدرة على التوافق مع الضغوط (المرونة على التوافق) ، والقدرة على التحمل ، والأمل ، والقدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والثبات الانفعالي والملائمة أو القدرة على تحمل الإحباط .

دراسات سابقة

تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور

المحور الأول : الشفقة بالذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند الايتام

اجرى (Sukhminder , 2015) دراسة عن العلاقة بين حماية الذات (أحد أبعاد الشفقة بالذات) والتعامل بمرونة مع مواقف الحياة (أحد أبعاد الاتزان الانفعالي) والمقارنة بين المراهقين الايتام وبين المراهقين من الاسر العادية وتكونت عينة الدراسة (٣٠) مراهق يتيم و(٣٠) مراهق من الاسر العادية واستخدمت الدراسة مقياس حماية الذات ومقياس للمرونة ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين الأيتام والمراهقين من الأسر العادية في حماية الذات والتعامل بمرونة مع مواقف الحياة لصالح المراهقين من الاسر العادية .

وأكدت دراسة محمد محمود (٢٠٢٢) على وجود ارتباط سالب دال بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام والتعرف علي الضغوط الحياتية التي يواجهها المراهق اليتيم في حياته اليومية والتأثير السلبي لهذه الضغوط عليه وتكونت عينة الدراسة (١٥٠) مراهق ومراهقة من دور الايتام من محافظة القاهرة والغربية تراوحت اعمارهم من (١٤ - ١٨) عامًا واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات اعداد (Neff) . ومقياس الضغوط الحياتية واطهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط سالب دال بين الشفقة بالذات والضغوط الحياتية .

المحور الثاني : الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفكير الايجابي عند الايتام

وأكدت الدراسة التي قام بها (Rajitha,2020) إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة (أحد أبعاد التفكير الأيجابي) عند المراهقات الأيتام المودعين في احدى المؤسسات في بنكوك وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) مراهقة ولقد استخدمت الدراسة استبيان عن الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقات الأيتام اللاتي تتمتعن بالشفقة والرحمة بذواتهن لديهن القدرة على النمو النفسي والأداء الأكاديمي بشكل جيد .

كما هدفت دراسة رحيمة بن سماعيل (٢٠٢٢) إلى توضيح علاقة الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم والتعرف على تأثير التفاعل الثنائي بينهما ولقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦) مراهق يتيم تراوحت أعمارهم من (١١-١٤) عام ، من مؤسسة "جمعية العلماء المسلمين واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، و مقياس الصحة النفسية ومقياس الاتزان الانفعالي وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية والاتزان الانفعالي عند المراهقين الايتام .

وجود فروق دالة إحصائية في درجات المراهقين الايتام على مقياس الصحة النفسية و مقياس الاتزان الانفعالي في اتجاه المراهقين الايتام من الذكور .

المحور الثالث: الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي عند الايتام

هدفت دراسة نفين عبد الستار (٢٠١٩) للتعرف على أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية (أحد أبعاد الاتزان الانفعالي) لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وتكونت عينة البحث من (١٦٤) تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الإعدادية بنات بالعريش، واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الايجابي ومقياس المرونة النفسية واكدت نتائج الدراسة على وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ مجموعة الدراسة ويوجد فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي بأبعاده، لصالح الذكور في كل من التوقع الإيجابي، والشعور بالرضا، والتفكير الإيجابي ككل.

كما اكدت دراسة أسماء أسامة (٢٠٢١) على أن التفكير الايجابي يساعد علي تحسين المرونة النفسية وهي (احدى ابعاد الاتزان الانفعالي) لدي المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام ولقد تكونت عينة الدراسة من (١١) فتاة من المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام بمحافظة بني سويف وتراوحت أعمارهن ما بين (١٤ - ١٨) عاماً ولقد استخدمت الدراسة الأدوات الآتية برنامج إرشادي ومقياس المرونة النفسية للمراهقين ولقد توصلت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في المرونة النفسية لصالح القياس البعدي وذلك بعد استخدام استراتيجيات وأساليب التفكير الايجابي مع المراهقات الأيتام .

وهدفت دراسة رودريغيز (Rodríguez,2021) إلى التعرف علي المشكلات السلوكية والاتزان الانفعالي عند المراهقين الايتام المودوعين في احدى دور الأيتام في اسبانيا والمقارنة بينهم وبين الاطفال الاصغر سنًا وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) من المراهقات و (١٧٠) من المراهقين الذكور ولقد استخدمت الدراسة مقياس للاتزان الانفعالي وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان المراهقين يعانون من مشكلات سلوكية اكثر من الاطفال الأصغر سنًا وأن المراهقات يعانون من مشكلات سلوكية واكتئاب وعدم القدرة علي التحكم في الانفعالات وعدم القدرة على مواجهة مشكلاتهم وأن توقعاتهم سلبية تجاه المستقبل اكثر من المراهقين الذكور .

كما هدفت دراسة (Rabia Majeedm,2022) إلى معرفة العلاقة بين التعاطف وهو (احد ابعاد الاتزان الانفعالي) وقبول الاختلاف مع الاخرين وهو (احد ابعاد التفكير الايجابي) ولقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٩) عامًا. انقسمت إلى ثلاث مجموعات وهي مراهقين من غير الأيتام (ن = ٨٠) ؛ مراهقين أيتام المودعين في المؤسسات الايوائية (ن = ٨٠) والأيتام غير المودعين في المؤسسات الايوائية (ن = ٨٠) ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق داله احصائيًا بين المراهقين من غير الايتام وبين المراهقين الايتام المودعين في المؤسسات وغير المودعين في التعاطف والقبول الاختلاف مع الاخرين في اتجاه المراهقين غير الايتام .

تعقيب على الدراسات السابقة

إن استقراء نتائج الدراسات السابقة يشير إلى ما يلي :

- ١- ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - في البحوث والدراسات العربية والأجنبية.
- ٢- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي .
- ٣- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الشفقة بالذات والتفكير الايجابي .
- ٤- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي.
- ٥- وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي بين المراهقين الايتام والمراهقين من الاسر العادية أتجاه المراهقين من الاسر العادية .
- ٦- اكدت بعض الدراسات على وجود فروق دالة إحصائياً في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي بين المراهقين الايتام والاناث والذكور في أتجاه الذكور .
- ٧- استعانت معظم الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي بمقاييس كانت من إعداد معدي الدراسات.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة تتمثل فيما يلي :

- ١- اختيار عينة الدراسة : ركزت الدراسة لاختبار فروضها على عينة من المراهقين الايتام تراوحت اعمارهم من (١٣-١٥) عاماً
- ٢- اعداد المقاييس : تم بناء مقاييس الدراسة في ضوء تحليل مكونات وخطوات بناء المقاييس السابقة كمياً وكيفياً .
- ٣- تم صياغة التعريف الإجرائي للمقاييس وابعادهم في ضوء تحليل التعريفات والمقاييس السابقة
- ٤- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في استعراض تساؤلات الدراسة وفروضها وما أسفرت عنه من نتائج .

٥- اعتمدت الدراسات السابقة التي هدفت إلى دراسة الشفقة بالذات على المنهج الوصفي الارتباطي أو الوصفي الارتباطي المقارن وهذا ما اعتمدت عليه هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام.

٦- تمت مناقشة الدراسة في ضوء تحليل نتائج الدراسات السابقة .

فروض الدراسة:

في ضوء العرض السابق وما تم استخلاصه من التراث النظري ونتائج الدراسات السابقة، تتمثل فروض الدراسة بما يلي :

١- تُعدل درجات الشفقة بالذات من قوة العلاقة بين درجات الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة من المراهقين الأيتام.

٢- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام وذلك في اتجاه الذكور .

٣- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الأيتام وذلك في اتجاه الذكور .

٤- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين الأيتام وذلك في اتجاه الذكور .

منهج الدراسة وإجراءاتها :

أولاً : منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لدراسة الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة من المراهقين الأيتام، والمقارنة بين الذكور والإناث في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي .

ثانياً : عينة الدراسة

اختيرت العينة بطريقة قصدية وتكونت من (٨٠) مراهقاً ومراهقة من الايتام (٤٠ ذكور و ٤٠ اناث) من المرحلة الاعدادية تراوحت اعمارهم من (١٣ - ١٥) عاماً وكانت للعينة (م = ١٤.١٧٥ ، ع = ٠.٧٢٥) من مدرسة هضبة الأهرام الرسمية للغات بمحافظة الجيزة .

ولقد راعت الباحثة توافر مجموعة من الشروط في افراد العينة وهي :

- أ- ألا يكون لديهم أية إعاقة.
- ب- ألا يكون لديهم أمراض مزمنة.
- ج- ألا يكون لدى أحدهم إخوة معاقين.
- د- ألا يكون لدى أحد الوالدين إعاقة.
- هـ- ألا يكون لدى أحد الوالدين مرض مزمن.
- و- أن يكون أحد الوالدين متوفى.

- ز - ألا يكون أحد أفراد العينة يتردد على عيادة للصحة النفسية.
- ح- ألا يكون أحد أفراد العينة قد تعرض لبرنامج تعديل سلوك من قبل.
- ط- الا يقل نسبة ذكاء افراد العينة عن المتوسط وذلك بعد تطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة ل "Raven" وكانت للعينة (م) = 96.187 / ع = 1.273

ي- الا يقل المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي عن المتوسط حتي يكون هناك تجانس بين أفراد العينة ولأنهم يعيشون في منطقة متوسطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وذلك بعد تطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي عليهم (اعداد : محمد سعفان، دعاء خطاب ، 2016)

٢ - التكافؤ بين المراهقين الايتام الذكور والإناث:

لأنه من بين أهداف هذه الدراسة المقارنة بين الذكور والإناث من المراهقين الايتام في الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي؛ لذا فقد تم حساب التكافؤ بين الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة وذلك على النحو التالي:

١ - التكافؤ بين عيني الذكور والإناث من المراهقين الايتام في العمر:

قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين الايتام الذكور والإناث في العمر بحساب قيمة اختبار (ت) كما يتبين من جدول (١) التالي :

جدول (١) المتوسطان والانحرافان المعياريان وقيمة (ت) ودالاتها بين المراهقين

الأيتام الذكور والإناث في العمر

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات يتيمات إناث(ن=٤٠)		مراهقون أيتام ذكور(ن=٤٠)		المجموعة المتغير
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
غير دالة	٠.٩٢٤	٠.٧٤٤	١٤.١٠٠	٠.٧٠٧	١٤.٢٥٠	العمر

أشارت نتائج جدول (١) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث الأيتام في العمر؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في العمر.

٣- التكافؤ بين المراهقين الأيتام الذكور والإناث في الذكاء

قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين الأيتام الذكور والإناث في الذكاء بتطبيق مقياس المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء (عماد حسن، ٢٠٢٠) وحساب اختبار (ت) البارامترية لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة كما يتبين من جدول (٢) التالي:

جدول (٢) المتوسطان والانحرافان المعياريان وقيمة (ت) ودالاتها بين المراهقين

الأيتام الذكور والإناث في الذكاء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات يتيمات إناث(ن=٤٠)		مراهقون أيتام ذكور(ن=٤٠)		المجموعة المتغير
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
غير دالة	٠.٦١٢	١.٢٩٦	٩٦.١٠٠	١.٢٦٠	٩٦.٢٧٥	الذكاء

أشارت نتائج جدول (٢) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث الأيتام على مقياس المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء ؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في الذكاء .

٣- التكافؤ بين المراهقين الأيتام الذكور والإناث في المستوى الاقتصادي

الاجتماعي الثقافي

قامت الباحثة بالتأكد من التكافؤ بين المراهقين الايتام الذكور والإناث في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي بتطبيق مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد: محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦) وحساب اختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة كما يتبين من جدول (٣) التالي:

جدول (٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين

الأيتام الذكور والإناث في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات يتيمات إناث(ن = ٤٠)		مراهقون أيتام ذكور(ن = ٤٠)		المجموعة المستوى
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
غير دالة	٠.٥٩٠	١.٧٦٢	٣٢.٦٥٠	١.٦٤٦	٣٢.٤٢٥	الاقتصادي
غير دالة	٠.٤٧٢	١.٥٤٥	٢٢.١٥٠	١.٧٦١	٢١.٩٧٥	الاجتماعي
غير دالة	٠.٥٧٥	١.٢٤٤	١٠.٧٠٠	١.٠٨٤	١٠.٥٥٠	الثقافي
غير دالة	٠.٩٥٥	٢.٤٥٩	٦٥.٥٠٠	٢.٦٨٨	٦٤.٩٥٠	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٣) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث الأيتام على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي؛ مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين في المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي.

ثالثاً : ادوات الدراسة

استعانت الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صدق الفروض بالأدوات التالية :

١- اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـ "Raven للأطفال والكبار (٥.٥-٦٨) عاماً (عماد حسن، ٢٠٢٠)، ويعد هذا الاختبار من الاختبارات غير اللفظية المتحررة من قيود أثر الثقافة لقياس الذكاء، فهو مجرد مجموعة من الرسوم الزخرفية (التصميمات)، ويطبق الاختبار فردي أو في مجموعات صغيرة أقل من عشرة، ويتكون من ثلاثة أقسام متدرجة الصعوبة هي (أ، أب، ب) ويشمل كل قسم (١٢) بنداً ويشمل الاختبار (٣٦) مصفوفة، أحد أجزائه ناقصاً، وعلى الفرد أن يختار الجزء الناقص من بين (٦) بدائل معطاة؛ ويستخدم لتقدير القدرة العقلية العامة للأفراد الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٥.٥-٦٨.٤)، وحسب عماد حسن صدق الاختبار بعدة أساليب منها: الصدق العاملي، والصدق التنبؤي، والصدق التلازمي، وذلك بحساب معامل الارتباط مع مقياس ستانفورد بينيه ومقياس وكسلر واختبار رسم الرجل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٢، ٠.٨٦)، وتم حساب ثبات الاختبار باستخدام معادلة كودر-ريتشاردسون، وقد بلغت قيمتها (٠.٨٥) وهي قيمة مقبولة للثبات.

٢- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:

أعداه محمد سعفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) وهو يتكون من (٢٦) بنداً واستخدم في هذه الدراسة لاستبعاد الأطفال الذين يقل مستواهم الاقتصادي والاجتماعي والثقافي عن

المتوسط ولحساب التكافؤ بين افراد عينة الدراسة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وحسبا محمد سعفان، ودعاء خطاب معامل الثبات بطريقتي معامل الفا وتراوحت المعاملات ما بين (٠.٦١ - ٠.٨٥) وتراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سيبرمان براون ما بين (٠.٦٣ - ٠.٨٦) أما الصدق فقد حسبا صدق الاتساق الداخلي وتراوحت معاملاته ما بين (٠.٤١ - ٠.٨٢).

٣- مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الايتام

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس الشفقة لدى المراهقين الايتام الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عامًا، نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها ويمكن توضيح مراحل إعداد المقياس في اولا: الدراسة الاستطلاعية المكتبية وتضمنت الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع الاتزان الانفعالي بصفة عامة ولدى المراهقين الايتام بصفة خاصة ، وكذلك استقراء التراث النفسي من كتب ورسائل ودوريات متخصصة في علم النفس تتضمن معلومات عن الشفقة بالذات ثانياً: يتوقف شكل المقياس على عدة أشياء منها طبيعة العينة التي يعد المقياس عليها من حيث السن والمستوى التعليمي والخصائص المختلفة خاصة المعرفية منها ، ويطبق المقياس على المراهقين الايتام الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عامًا لذلك كان أنسب شكل لمحتوى المقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (لفظي) ثالثاً: تحديد مكونات المقياس تحددت مكونات المقياس من خلال مصدرين هما:

- ١- استقراء التراث النظري النفسي والاطلاع على الدراسات السابقة .
- ٢- مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول الشفقة بالذات كمقياس الشفقة بالذات :

اعداد نيف (٢٠٠٣ - Neff Kristin) وترجمة فتوف خرنوب، ومقياس الشفقة بالذات (اعداد : عبد العزيز ابراهيم ، محمد السيد ، ٢٠١٤) ومقياس الشفقة بالذات (اعداد: مروة محمود ، ٢٠١٨)، ومقياس الشفقة بالذات (اعداد : سوزان بنت صدقة ، ٢٠١٩) ، مقياس الشفقة بالذات (اعداد : جيهان عثمان ، ٢٠٢٠)

وبعد تحليل نتائج المصدرين السابقين تم التوصل إلى مكونات كانت أكثر شيوعاً بين هذه المصادر كالتالي (اللطف بالذات ، الانسانية العامة المشتركة ، اليقظة العقلية ، حماية الذات).

ثم صيغت بنود المقياس بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ولقد تكونت الصورة الاولى للمقياس من (٤٠) بنداً وقد روعي فيها (الا يكون البند منفيًا ، او يحتوى على كلمات مثل نادراً - احياناً - غالباً- كثيراً- ينبغي - من الضروري - واحتواء البند على فكرة واحدة ، والا يكون عامًا) ولقد اصبح المقياس في صورته النهائية (٣٠) بنداً وتنوعت الاستجابة بين الايجاب والسلب واعطت هذه الاستجابات درجات على النحو التالي (أوافق = ٣ درجات / احياناً = ٢ / أرفض = ١) وذلك على حسب صياغة البند ايجاباً أو سلباً اما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها الوضوح والايجاز والبساطة. ولقد تضمنت تعليمات المقياس بيانات معرفية عن (اسم المراهق - النوع - السن - الصف الدراسي).

بعد صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة عليها وتحديد تعليماته أنتت مرحلة تجريب المقياس على مجموعة من المفحوصين من المراهقين ولقد جرب المقياس على عينة من المراهقين تكونت من (١٠) مراهقين ومراهقة تراوحت اعمارهم ما بين (١٣- ١٥) عامًا.

ويعتبر المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمن ولا يعطى المفحوص درجة على الزمن في التصحيح ولكن بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاولية وجدت الباحثة أن متوسط زمن الاستجابة على المقياس استغرق (١٨) دقيقة رابعاً: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس حسبت الباحثة الآتي :

١- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين الأيتام (ن=٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٤):

جدول (٤)

طريقتي حساب ثبات مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
-١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سييرمان - براون	٠,٧٦٤
-٢	معامل ألفا	٠,٨٧٨

أشارت نتائج جدول (٤) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

٢- صدق المقياس

حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين الأيتام عمر (١٣-١٥) عاماً والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عاماً، ويوضح جدول (٥) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عيني الأيتام عمر (١٣-١٥) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المراهقون الأيتام عمر (١٦-١٨) (ن=٣٠)		المراهقون الأيتام عمر (١٣-١٥) (ن=٣٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠,٠١	١٠.٢٤٤	٠.٨٢٧	١٣.٠٦٧	٠.٧٨٤	١٠.٩٣٣	اللطف بالذات
٠,٠١	١٠.٥٣٦	٠.٧٦٤	١٤.٠٣٣	٠.٨٠٣	١١.٩٠٠	الانسانية العامة المشتركة
٠,٠١	١٣.٨٧٦	٠.٦٦٨	١٢.٣٦٧	٠.٧٦١	٩.٨٠٠	اليقظة العقلية
٠,٠١	٤.٩٣٤	٠.٧٧٦	١٤.١٣٣	٠.٨٤٤	١٣.١٠٠	حماية الذات
٠,٠١	١٧.٩٥٢	١.٦٥٢	٥٣.٦٠٠	١.٧٤٠	٤٥.٧٣٣	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عيني المراهقين الأيتام عمر (١٣-١٥) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين (اللطف بالذات ، والانسانية العامة المشتركة، واليقظة

العقلية، وحماية الذات، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام (١٦-١٨) عاماً؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

٤- مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الايتام :

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس الاتزان الانفعالي لدى المراهقين الايتام الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٥) سنة ، نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها ويمكن توضيح مراحل إعداد المقياس في أولاً: الدراسة الاستطلاعية المكتبية وتضمنت الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع الاتزان الانفعالي بصفة عامة ، ولدى المراهقين الايتام بصفة خاصة ، وكذلك استقراء التراث النفسي من كتب ورسائل ودوريات متخصصة في علم النفس تتضمن معلومات عن الاتزان الانفعالي ثانياً: يتوقف شكل المقياس على عدة أشياء منها طبيعة العينة التي يعد المقياس عليها من حيث السن والمستوى التعليمي والخصائص المختلفة خاصة المعرفية منها ، ويطبق المقياس على المراهقين الايتام الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاماً لذلك كان أنسب شكل لمحتوى المقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (لفظي)

ثالثاً: تحديد مكونات المقياس تحددت مكونات المقياس من خلال مصدرين هما :

- ١- استقراء التراث النظري النفسي والاطلاع على الدراسات السابقة .
- ٢- مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول الاتزان الانفعالي كمقياس الاتزان الانفعالي (اعداد : محمود اسماعيل ، ٢٠٠٦) ، مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد : سهام دغوش ، ٢٠١٤) مقياس المرونة النفسية (أحد أبعاد الاتزان الانفعالي) (اعداد : سوزان بنت صدقة ، ٢٠١٩) ، مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد : إبراهيم جبر ، ٢٠٢٠) ،

مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد : جيهان عثمان ، ٢٠٢٠) ، مقياس الاتزان الانفعالي (اعداد : عمر سعود ، ٢٠٢٠)

وبعد تحليل نتائج المصدرين السابقين تم التوصل إلى مكونات كانت أكثر شيوعاً بين هذه المصادر كالتالي (التعامل بمرونة مع مواقف الحياة ، التحكم والسيطرة ، الوعي الانفعالي ، التعاطف).

ثم صيغت بنود المقياس بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ولقد تكونت الصورة الاولى للمقياس من (٤٠) بنداً وقد روعي فيها (الا يكون البند منفيًا ، او يحتوى على كلمات مثل نادراً - احياناً- غالباً- كثيراً- ينبغي - من الضروري - واحتواء البند على فكرة واحدة ، والا يكون عامًا) ولقد اصبح المقياس في صورته النهائية (٢٨) بنداً وتتوعت الاستجابة بين الايجاب والسلب واعطت هذه الاستجابات درجات على النحو التالي (أوافق = ٣ درجات / احياناً = ٢ / أرفض = ١) وذلك على حسب صياغة البند ايجاباً أو اسلباً اما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها الوضوح والايجاز والبساطة. ولقد تضمنت تعليمات المقياس بيانات معرفية عن (اسم المراهق - النوع - السن - الصف الدراسي).

بعد صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة عليها وتحديد تعليماته أتت مرحلة تجريب المقياس على مجموعة من المفحوصين من المراهقين ولقد جرب المقياس على عينة من المراهقين تكونت من (١٠) مراهق ومراقبة تراوحت اعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاماً

ويعتبر المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمن ولا يعطى المفحوص درجة على الزمن في التصحيح ولكن بعد تطبيق المقياس على افراد العينة الاولى وجدت الباحثة أن متوسط زمن الاستجابة على المقياس استغرق (١٥) دقيقة .

رابعاً: للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس حسبت الباحثة الآتي :

١- ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين الأيتام (ن=٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٦):

جدول (٦)

طريقتي حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الأيتام

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
-١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان-براون	٠,٧٢٩
-٢	معامل ألفا	٠,٧٤٠

أشارت نتائج جدول (٦) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

٢- صدق المقياس

حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عينتي المراهقين الأيتام عمر (١٣-١٥) عاماً والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عاماً، ويوضح جدول (٧) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عينتي الأيتام عمر (١٥-١٣) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المراهقون الأيتام عمر (١٦-١٨) (ن=٣٠)		المراهقون الأيتام عمر (١٣-١٥) (ن=٣٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠,٠١	١٠.١٧٩	٠.٧٨٤	١٤.٠٦٧	٠.٧٨٧	١٢.٠٠١	التعامل بمرونة مع مواقف الحياة
٠,٠١	١١.١٧٨	٠.٧٦٤	١٣.٣٦٦	٠.٨٢٧	١١.٠٦٦	التحكم والسيطرة
٠,٠١	٩.٦٩٣	٠.٧٨٥	١٥.٠٦٧	٠.٨٨٩	١٢.٩٦٦	الوعي الانفعالي
٠,٠١	١٠.١٨٣	٠.٨٠٨	١٤.٩٦٦	١.٠٧٤	١٢.٤٦٧	التعاطف
٠,٠١	١٨.٨٤٥	١.٨٧٠	٥٧.٤٦٦	١.٨١٤	٤٨.٥٠٠	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينتي المراهقين الأيتام عمر (١٥-١٣) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين (التعامل بمرونة مع مواقف الحياة، والتحكم والسيطرة، والوعي الانفعالي، والتعاطف، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

٥- مقياس التفكير الايجابي للمراهقين الايتام

أعدته الباحثة بغرض توفير أداة سيكومترية لقياس التفكير الايجابي لدى المراهقين الايتام الذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٥) سنة ، نظراً لعدم توافر مقياس يتناسب مع عينة الدراسة وخصائصها وكذلك المرحلة العمرية لها ويمكن توضيح مراحل إعداد المقياس في اولاً: الدراسة الاستطلاعية المكتبية وتضمنت الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بموضوع التفكير الايجابي بصفة عامة ، ولدى المراهقين بصفة خاصة ، وكذلك استقراء التراث النفسي من كتب ورسائل ودوريات متخصصة في علم النفس تتضمن معلومات عن الاتزان الانفعالي ثانياً: يتوقف شكل المقياس على عدة أشياء منها طبيعة العينة التي يعد المقياس عليها من حيث السن والمستوى التعليمي والخصائص المختلفة خاصة المعرفية منها ، ويطبق المقياس على المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٥) عامًا لذلك كان أنسب شكل لمحتوى المقياس من أجل قياس هدفه هو مقياس الورقة والقلم (لفظي)

ثالثاً: تحديد مكونات المقياس تحددت مكونات المقياس من خلال مصدرين هما :

- ١- استقراء التراث النظري النفسي والاطلاع على الدراسات السابقة .
- ٢- مراجعة المقاييس التي أعدت من قبل حول التفكير الايجابي مقياس التفكير الايجابي (اعداد : عبد الستار ابراهيم ، ٢٠٠٨) مقياس التفكير الايجابي (اعداد : علي القرشي ، ٢٠١٢) ، مقياس التفكير الايجابي (اعداد : حسام محمد ، ٢٠١٣) ، ومقياس قبول الذات (أحد ابعاد التفكير الايجابي) (اعداد : عُدي المصاروة ، ٢٠١٨) ، مقياس التفكير الايجابي (إعداد : أحمد إدريس : ٢٠١٩) ، مقياس التفكير الايجابي (اعداد : وليد

أحمد، ٢٠١٩)، مقياس التوجه نحو المستقبل (أحد أبعاد التفكير الايجابي) (اعداد: خلود جعري ، ٢٠٢٠).

وبعد تحليل نتائج المصدرين السابقين تم التوصل إلى مكونات كانت أكثر شيوعاً بين هذه المصادر كالتالي (التوقعات الايجابية ، تقبل الذات ، الشعور العام بالرضا ، تقبل الاختلاف مع الاخرين).

ثم صيغت بنود المقياس بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ولقد تكونت الصورة الاولى للمقياس من (٤٠) بنوداً وقد روعي فيها (الا يكون البند منفيًا ، او يحتوى على كلمات مثل نادراً - احياناً- غالباً- كثيراً- ينبغي - من الضروري - واحتواء البند على فكرة واحدة ، والا يكون عاماً ولقد اصبح المقياس في صورته النهائية (٣٢) بنوداً وتنوعت الاستجابة بين الايجاب والسلب واعطت هذه الاستجابات درجات على النحو التالي (أوافق = ٣ درجات / احياناً = ٢ / أرفض = ١) وذلك على حسب صياغة البند ايجابياً أو اسلباً اما بالنسبة لتعليمات المقياس فقد روعي فيها الوضوح والايجاز والبساطة. ولقد تضمنت تعليمات المقياس بيانات معرفية عن (اسم المراهق - النوع - السن - الصف الدراسي).

بعد صياغة البنود وتحديد بدائل الاستجابة عليها وتحديد تعليماته أتت مرحلة تجريب المقياس على مجموعة من المفحوصين من المراهقين ولقد جرب المقياس على عينة من المراهقين تكونت من (١٠) مراهقاً ومراهقة تراوحت اعمارهم ما بين (١٣-١٥) عاماً ويعتبر المقياس من المقاييس غير الموقوتة بزمن ولا يعطى المفحوص درجة على الزمن في التصحيح ولكن بعد تطبيق المقياس على افراد العينة الاولية وجدت الباحثة ان متوسط زمن الاستجابة على المقياس استغرق (١٨) دقيقة

رابعاً: للتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس حسبت الباحثة الآتي :

١- ثبات المقياس

حسبت الباحثة ثبات المقياس لعينة من المراهقين الأيتام (ن=٣٠) بأكثر من طريقة يمكن أن تشير إليها في جدول (٨):

جدول (٨)

طريقتي حساب ثبات مقياس التفكير الايجابي للمراهقين الأيتام

م	طرق حساب الثبات	معامل الثبات
-١	التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان- براون	٠,٧١٣
-٢	معامل ألفا	٠,٧٥٢

أشارت نتائج جدول (٨) إلى أن معاملي الثبات وبرغم اختلاف طريقتي حسابهما إلا أنهما دالين ومرتفعين. مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مقبول.

٢- صدق المقياس

حسبت الباحثة صدق التمييز بين المجموعات المتباينة بين عيني المراهقين الأيتام عمر (١٣-١٥) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا، ويوضح جدول (٩) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين عينتي الأيتام عمر (١٣- ١٥) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المراهقون الأيتام عمر (١٦-١٨) (ن=٣٠)		المراهقون الأيتام عمر (١٣-١٥) (ن=٣٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠,٠١	١٠.٧٦٦	٠.٧٦١	١٤.٨٠٠	٠.٧٤٩	١٢.٧٠٠	التوقعات الايجابية
٠,٠١	١٣.٢٨٣	٠.٦٨١	١٣.٥٣٣	٠.٨٢٧	١٠.٩٣٤	تقبل الذات
٠,٠١	١٦.٣٠٦	٠.٨١٩	١٣.١٣٣	٠.٧٤٦	٩.٨٣٣	الشعور العام بالرضا
٠,٠١	١٠.١٢٢	٠.٨٠٥	١٤.٢٠٠	٠.٧٧٦	١٢.١٣٣	تقبل الاختلاف مع الاخرين
٠,٠١	٢٣.٩٣٧	١.٧٢٨	٥٥.٦٦٦	١.٥٢٢	٤٥.٦٠٠	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينتي المراهقين الأيتام عمر (١٣-١٥) عامًا والمراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين (التوقعات الايجابية، وتقبل الذات، والشعور العام بالرضا، وتقبل الاختلاف مع الاخرين، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام (١٦-١٨) عامًا؛ مما يؤكد على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتباينة.

ثالثاً: إجراءات تطبيق أدوات الدراسة:

اتبعت الباحثة في الدراسة الاجراءات التالية :

١- تحديد المتغيرات المرتبطة بمتغير الدراسة الشفقة بالذات من خلال الدراسات السابقة.

٢- تحديد المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

٣- تصميم مقياس الشفقة بالذات لدى المراهقين الايتام.

٤- تصميم مقياس الاتزان الانفعالي لدى المراهقين الايتام .

٥- تصميم مقياس التفكير الايجابي لدى المراهقين الايتام.

٦- اجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية للمقاييس.

٧- طبقت إجراءات الدراسة الأساسية في شهري أكتوبر ونوفمبر (٢٠٢٢) ، بالبدء

باختيار العينة ثم حساب التكافؤ بين عينة المراهقين الايتام الذكور والإناث على متغيرات الذكاء والعمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي

٨- تطبيق مقاييس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي على عينة

الدراسة ولقد تم تطبيق المقاييس في مكتبة المدرسة في الحصة الثانية وذلك لأنها بعيدة

عن الضوضاء كما أنه يمكن التحكم فيها في درجة الحرارة والإضاءة وتم التطبيق بصورة جماعية .

٩- تصحيح المقاييس و اجراء المعالجات الاحصائية .

١٠- الخروج بالنتائج وتفسيرها .

١١- تقديم مقترحات وتوصيات البحث.

رابعاً: الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام أساليب المعالجة الاحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفروض وحساب

الكفاءة السيكومترية على النحو التالي :

١- معامل ألفا لحساب ثبات مقاييس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام .

٢- معادلة سبيرمان - براون لتصحيح طول المقياس في حساب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقاييس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام .

٣- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات التجزئة النصفية مقاييس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام والتحقق من صدق الفرض الأول.

٤- معامل الارتباط الجزئي للتحقق من صدق الفرض الأول.

٥- معامل الارتباط المتعدد للتحقق من صدق الفرض الأول.

٦- اختبار(ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة لحساب صدق التمييز بين المجموعات المستقلة لمقاييس الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام ، فضلا عن التحقق من صدق الفروض الثاني والثالث والرابع.

خامساً: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

اولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص على " تُعدل درجات الشفقة بالذات من قوة العلاقة بين درجات الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة من المراهقين الأيتام.

للتحقق من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة معاملات الارتباط البسيط والجزئي

والمتعدد، ويبين جدول (١٠) قيم هذه المعاملات

جدول (١٠)

معاملات الارتباط البسيط والجزئي والمتعدد

بين الشفقة بالذات وكل من الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي

الارتباط المتعدد	الارتباط الجزئي	مستوى الدلالة	الارتباط البسيط	المتغير
-	-	٠.٠١	٠.٧٥٦	الشفقة بالذات / الاتزان الانفعالي
-	-	٠.٠١	٠.٨٢٠	الشفقة بالذات / التفكير الايجابي
-	*٠.٣٢٨	٠.٠١	٠.٧٤٣	الاتزان الانفعالي / التفكير الايجابي
٠.٨٤٧	-	-	-	الشفقة بالذات / الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي

* بعزل الشفقة بالذات

أشار جدول (١٠) إلى أنه بعد حساب معامل الارتباط الجزئي بين درجات عينة الدراسة على مقياسي الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي وعزل تأثير درجات أفراد العينة من المراهقين الأيتام على مقياس الشفقة بالذات تناقصت قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي من (٠.٧٤٣) إلى (٠.٣٢٨) أي لأقل من النصف تقريبًا؛ مما أكد على تأثير الشفقة بالذات كمتغير مُعدل من قوة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي، وللتأكد أكثر حسب معامل الارتباط المتعدد بين درجات عينة الدراسة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياسي الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي؛ وبلغت قيمته (٠.٨٤٧)، وهي أعلى من قيمتي معامل الارتباط البسيط بين درجات الشفقة بالذات وكل من الاتزان الانفعالي (ر = ٠.٧٥٦)

والتفكير الايجابي (ر = ٠.٨٢٠)؛ وأيضًا من قيمة معامل الارتباط البسيط بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي (٠.٧٤٣)؛ مما يؤكد على أن اجتماع درجات الشفقة بالذات مع درجات الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي يؤثر في درجاتهما والعلاقة بينهما.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج اكدت دراسة (Sukhminder,2015) ودراسة أحمد محمود واخرون (٢٠٢٠) ودراسة جيهان عثمان (٢٠٢٠) ودراسة (Rajitha,2020) ودراسة رودريغيز، (Rodríguez,2021) دراسة أسماء أسامة (٢٠٢١) دراسة (Rabia (Majeedm,2022) ودراسة رحيمة بن سمايل (٢٠٢٢) ودراسة محمد محمود واخرون (٢٠٢٢) في تأثير الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاتزان الانفعالي يتطلب من الفرد أن يتمتع بسمات تتشابه مع أبعاد الشفقة بالذات من الرفق بالذات في المواقف الصعبة واليقظة العقلية في مواجهة الانفعالات فالمرهق اليتيم المشفق على ذاته في المواقف المؤلمة أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السالبة وأكثر مرونة وانفتاحًا على الخبرات من غيره ، فالشفقة بالذات ترتبط بالتفاؤل والسعادة، فالمرهق اليتيم المشفق على ذاته عند المرور بخبرات سيئة سواء مؤلمة أو فاشلة فإنه ينظر إلى نفسه نظرة عطف ورحمة بدلاً من اللوم أو النقد الذاتي والعزلة الاجتماعية والعيش في أحلام المعاناة الذاتية والمبالغة في وصف المعاناة الشخصية ، وهذا بدوره يؤثر في التفكير المنطقي لما يمر به من ضغوط، ويرى أنه الوحيد الذي يمر بتلك المعاناة في حين أن الشفقة بالذات على النقيض، حيث يكون الفرد على وعي بمشاعره الحزينة ولديه القدرة على فهمها واختيار أنسب الطرق للتخفيف من تلك المشاعر السلبية فلذلك يمكن القول ان الشفقة بالذات تعدل طريقة الفرد في ربط خبرات الافكار الداخلية من

افكار ومشاعر بالمواقف الخارجية (الاستجابات للمواقف) فهي تزيد من وعى الفرد بذاته وانفعالاته مما يسهم في استبصاره لها وفي تقديم استجابات انفعالية مناسبة للمواقف فالشفقة بالذات لها علاقة وطيدة بالاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي فأثرهما يظهر في وجود بعض المشكلات النفسية لدى المراهق اليتيم كالانفعال، الانطواء، الخوف، القلق، التي إن لم تجد علاجاً تصبح اضطرابات حادة لذلك على الأسر المتكفلة بهذه الفئة أن تولي اهتماماً ورعاية خاصة وتعويضاً لحنان أحد الوالدين أو كلاهما من طرف أحد الأخوة أو الأقارب أو المتكفلين بهم رغم أن العاطفة لا يمكن لأي كان أن يعوضها لكن ولو بنسب قليلة تنقص من حدة شعور المراهق بالحرمان وتزيد من تحكمهم في انفعالاتهم .

الفرض الثاني

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام وذلك في اتجاه الذكور".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق

بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها بين

المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات يتيمات إناث(ن = ٤٠)		مراهقون أيتام ذكور(ن = ٤٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٦.١٧٦	٠.٧٦٧	١٠.٩٧٥	٠.٦٣٨	١١.٩٥٠	اللطف بالذات
٠.٠١	٤.٧٠٢	٠.٧٨٠	١١.٨٢٥	٠.٧٤٠	١٢.٦٢٥	الانسانية العامة المشتركة
٠.٠١	١١.٢٨٤	٠.٧٣٥	٩.٨٥٠	٠.٧٥٠	١١.٧٢٥	اليقظة العقلية
٠.٠١	٥.٠٢٤	٠.٨٤٥	١٣.٠٥٠	٠.٩٣٢	١٤.٠٥٠	حماية الذات
٠.٠١	١٣.١٣٥	١.٧٥٧	٤٥.٧٠٠	١.٣٨٧	٥٠.٣٥٠	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (١١) إلى تحقق صدق الفرض الثاني بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات للمراهقين الأيتام (اللطف بالذات، والانسانية العامة المشتركة، واليقظة العقلية، وحماية الذات، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام الذكور.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج دراسة نيف وآخرين (Neff, al et, 2007)، دراسة محمد محمود

(٢٠٢٢) ، دراسة (Radhika, 2019) والتي اكدت على أن المراهقين الذكور الايتام لديهم درجة مرتفعة من الشفقة بالذات اكثر من المراهقات الايتام ، وأن الإناث أكثر ممارسة للنقد الذاتي وأقل شفقة بالذات من الذكور، وقد يرجع ذلك إلى ان الذكور اكثر احتمالاً لمواجهة المواقف الصعبة التي تواجههم وأنهم يظهرون مثابرة كبيرة ويعاملون أنفسهم برحمة ولطف، ولا يحكمون على أنفسهم أحكاماً تقييمية قاسية، ولا يلومون ذواتهم على كل صغيرة وكبيرة، ولديهم مرونة في التعامل مع المواقف المحبطة ، ومتقبلون لذواتهم لا يتجنبون التحديات بينما قد تقل مثابرة الاناث اذا تعرضوا لمواقف الفشل كما يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض إلى اختلاف طبيعة كلا من الذكور والاناث حيث تتميز الاناث عن الذكور بعاطفتهم وقدرتهن على التعبير عن مشاعرهن أمام الآخرين، مما يزيد من قدرتهن على التواصل، إلا أن ذلك يجعلهن أكثر عرضةً للاكتئاب من الذكور، ويمكن عزو هذه النتيجة ايضاً إلى وجهة نظر الفتاة في التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف من الإحباط والفشل، حيث نجدها لا تستطيع التعامل معها بحكمة نتيجة للقيود والضوابط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع عليها، فمشاركتها في الفاعليات والمناسبات تكاد لا تذكر، ويضاف إلى ذلك أن كثيراً من الوظائف والمناصب التي لا تصلح إلا للذكور ولا يحق للإناث شغلها حتى وإن كانت مؤهلة علمياً مما يخلق حاجزاً بينها وبين العالم المحيط بها، إذ نجدها تشعر بالانطواء والعزلة والانزواء والتوحد المفرط مع الذات، ولوم الذات ونقدها، نتيجة لوجود كثير من الحواجز التي تقف في طريقها للتعامل مع تلك المواقف المحبطة التي تتعرض لها . ومما لا شك فيه، أن المراهقين الايتام من الذكور أو الاناث 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، بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، وهذا ما يجعلهم بمنأى إلى حد ما عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرأفة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة؛ فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية، ونقد الذات.

الفرض الثالث

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الأيتام ، وذلك في اتجاه الذكور".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسبت الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق

بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١٢).

جدول (١٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودالاتها بين المراهقين

الأيتام الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين

المجموعة والقيم البعد	مراهقون أيتام ذكور (ن=٤٠)		مراهقات يتيمات إناث (ن=٤٠)		قيمة "ت" الدلالة	مستوى
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
التعامل بمرونة مع مواقف الحياة	١٣.٥٧٥	٠.٦٧٥	١٢.٤٥٠	١.١٠٨	٥.٤٨٣	٠.٠١
التحكم والسيطرة	١٢.٨٥٠	٠.٨٣٣	١١.٦٢٥	١.٢٧٤	٥.٠٨٧	٠.٠١
الوعي الانفعالي	١٤.١٧٥	٠.٧٤٧	١٣.٤٥٠	١.٢١٨	٣.٢٠٨	٠.٠١
التعاطف	١٣.٩٢٥	٠.٦١٥	١٣.٠٧٥	١.٤٧٤	٣.٣٦٥	٠.٠١
الدرجة الكلية	٥٤.٥٢٥	١.٨٨٠	٥٠.٦٠٠	٤.١٦٨	٥.٤٢٨	٠.٠١

أشارت نتائج جدول (١٢) إلى تحقق صدق الفرض الثالث بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين الايتام (التعامل بمرونة مع مواقف الحياة، والتحكم والسيطرة، والوعي الانفعالي، والتعاطف، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام الذكور.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج دراسة (Radhika,2019) ودراسة رودريغيز (Rodríguez,2021) ودراسة رحيمة بن سماعيل (٢٠٢٢) والتي اكدت جميعهم على وجود فروق بين الذكور والاناث الايتام في الاتزان الانفعالي في اتجاه الذكور الايتام .

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى الخبرات والمواقف التي يمر بها الذكور والاناث الايتام والتي قد تسهم في قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى طبيعة المشاعر والعواطف التي تتحكم وتسيطر على سلوكيات الاناث الايتام وان ما يتعرض له المراهقين الايتام من الذكور من مواقف تكون قد أكسبتهم الخبرة في التعامل مع المواقف والأحداث بنوع من المرونة اكثر من الاناث وهذا ما اكده هالفورد (Halford,2003) من أن الخبرة السابقة لدى الفرد تؤدي دوراً في ضبط سلوكه، والسيطرة على انفعالاته. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى البيئة الاجتماعية، والضوابط التي تحكم سلوك المراهقات الايتام فهناك العديد من العوامل الاجتماعية التي قد تؤدي دوراً في قدرة المراهقات الايتام على تحقيق الاتزان الانفعالي فكثير من الموقف أو السلوكيات قد تستثير المراهقات ، وتدفعهن إلى الانفعال، الأمر الذي قد يؤثر في قدرتهن على تحقيق الاتزان الانفعالي. الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين المراهقين الايتام من الذكور والاناث. وهذا ما اكده فضيلة عرفات (٢٠٠٧) إلى وجود فروق في الاتزان الانفعالي تعزو لمتغير الجنس في اتجاه الذكور فالفرق ما بين الإناث والذكور في تحقيق القدرة على ضبط الذات، قد يرتبط بعوامل كثيرة تسهم في تحديد طبيعة ردود الفعل والسلوكيات تجاه المواقف التي تواجه الافراد ، وبالتالي قد تتباين ردود الفعل، وذلك تبعاً لهذه المواقف، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين الجنسين في تحقيق ضبط الذات، وترى الباحثة أن الفروق التي جاءت لصالح الذكور يمكن عزوها ايضاً من منطلق قدرة الذكور على التحمل، والخبرة، التي قد تسهم

في إيجاد فروق بينهم، وبين الإناث. وقد أكدت دراسة ريم سالم (٢٠٢٢) أن شعور الفتاة المراهقة وفقدانها للعديد من التوجيهات بسبب وفاة أحد الوالدين وخاصة التي تخص العلاقات الاجتماعية والعاطفة في حياتها وشعورها بأنها لن تتلقاها من الآخرين بقدر واف من الاهتمام والمصداقية مما يجعلها تتجه إلى الكف عن العلاقات الاجتماعية خشية من رفض الآخرين لها مما يؤدي إلى عدم التواصل والمخالطة مع الآخرين .

الفرض الرابع

ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين الأيتام ، وذلك في اتجاه الذكور".

وللتأكد من صدق هذا الفرض حسب الباحثة اختبار (ت) البارامتري لدلالة الفروق

بين المجموعات المستقلة، ويوضح ذلك جدول (١٣).

جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ودلالاتها بين المراهقين

الأيتماء الذكور والإناث على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مراهقات يتيمات إناث(ن= ٤٠)		مراهقون أيتماء ذكور(ن=٤٠)		المجموعة والقيم البعد
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠١	٤.٧٩١	١.١٧٦	١٣.٢٧٥	٠.٥٨٩	١٤.٢٧٥	التوقعات الايجابية
٠.٠١	٩.٢٢٤	١.٢٤٠	١٢.٧٢٥	٠.٨٥٨	١٤.٩٢٥	تقبل الذات
٠.٠١	٦.٧٥٠	١.٤٨٤	١٠.٥٥٠	٠.٦٤٠	١٢.٢٧٥	الشعور العام بالرضا
٠.٠١	٤.٤٦٨	١.١٦٦	١٢.٦٥٠	٠.٥٩٤	١٣.٥٧٥	تقبل الاختلاف مع الآخرين
٠.٠١	٩.٢٤٧	٣.٧٢٩	٤٩.٢٠٠	١.٤٤٩	٥٥.٠٥٠	الدرجة الكلية

أشارت نتائج جدول (١٣) إلى تحقق صدق الفرض الرابع بوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من المراهقين الأيتام الذكور والإناث على مقياس التفكير الايجابي للمراهقين الايتام (التوقعات الايجابية، وتقبل الذات، والشعور

العام بالرضا، وتقبل الاختلاف مع الآخرين، والدرجة الكلية) وذلك في اتجاه المراهقين الأيتام الذكور.

وبمقارنة هذه النتيجة بنتائج الدراسات السابقة التي تيسر الاطلاع عليها نلاحظ أنها اتفقت مع نتائج نجوى نادر (٢٠٠٤) ودراسة أحمد محمد ومحمد نجيب (٢٠١٣) دراسة بلوثا وبالانتون (Blutha&Blanton, 2015) ودراسة (Radhika, 2019) ودراسة رودريغيز (Rodríguez,2021) رحيمة بن سمايل (٢٠٢٢) ، ويمكن تفسير هذه النتيجة نظراً لطبيعة تكوين الذكور وقدرتهم على تحمل المسؤوليات ومواجهة الضغوط الحياتية التي يمرون بها، و يمتلكون القدرة على استعادة توازنهم أثناء التعرض للمحن والصعاب والاحباط وتقبل الآخرين كما هم بمميزاتهم وعيوبهم مع تقبل اختلافهم معه في الرأي أكثر من الاناث الايتام وذلك بحكم الدور الاجتماعي المحدد للذكور والاناث في ثقافة المجتمع الذي يعيشون فيه مما يجعلهم يتحملون المسؤوليات فالشعور العام بالرضا يشعروهم بالسعادة وحب الحياة والاقبال عليها أكثر من الاناث لان طبيعة المسؤوليات بالنسبة لإناث أقل من الذكور بحكم الطبيعة البيولوجية للإناث وبذلك يكون الذكور الايتام أكثر قدرة على التفكير الإيجابي من الإناث.

كما أكدت نتيجة هذا الفرض أن الذكور الايتام أكثر قدرة على تحقيق الأشياء الإيجابية في جميع جوانب حياتهم (الشخصية والاجتماعية والمهنية والصحية) ويشعر بالرضا عن نفسه كما هي عليه من نقاط قوته ونقاط ضعفه وقدراته واستعداداته ومميزاته وعيوبه مع وجود الرغبة لديه في تعديل هذه العيوب اكثر من الاناث الايتام كما أنهم يتوقعون الافضل في رؤية أمورهم غير الواضحة بحكم طبيعة الدور الاجتماعي الذي يعيشه بعكس طبيعة حياة الانثى التي يكون تفاعلها مع الآخرين محدود ومسؤولياتها في الحياة محدودة وتعتمد على الآخرين في تحديد أهدافها والتخطيط لحياتها وقد أكدت نفين عبد الستار (٢٠١٩) أن الذكور لديهم ميل إلى المبادرة والمغامرة والميل إلى

تكوين المجموعات والشللية، وبالطبع مثل هذه السمات يتميز بها معظم الذكور عن الإناث في كثير من البيئات ولا سيما البيئات المحافظة أو المغلقة منها. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Shyh , 2012) التي أشارت إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضة للضغوط والقلق من الذكور.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة ونتائج الدراسات السابقة فقد أوصت الدراسة بضرورة ما يلي:

- ١- عقد ندوات هدفها توعية المراهقين الايتام بأهمية الشفقة بالذات لدى المراهقين الايتام في المدارس.
- ٢- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع درجة الشفقة بالذات كمدخل لتحسين الاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي للمراهقين الايتام .
- ٣- إشراك الطلبة من المراهقين الايتام في المدارس في الأنشطة التي تهدف إلى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها مما يزيد من شعورهم بالشفقة بالذات وجعلهم أكثر اتزاناً انفعالياً وتمتعهم بصحة نفسية سوية.
- ٦- تفعيل دور المرشد المدرسي من خلال تقديم محاضرات ودروس تثقيفية وتوعوية لتحسين الشفقة بالذات وما يتولد عنها من سلوكيات ايجابية على المستوى البعيد.
- ٧- الاستفادة من التدخلات الإرشادية القائمة على الشفقة بالذات لمواجهة مشكلات المراهقين الايتام.
- ٨- أهمية تركيز الدراسات النفسية على تناول المتغيرات والجوانب الإيجابية لدى الفئات العمرية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات الشفقة بالذات والاتزان الانفعالي والتفكير الايجابي.

بحوث مقترحة:

- ١- العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية الإيجابية لدى عينة من المراهقين الأيتام.
- ٢- العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والمتغيرات الديمغرافية لدى عينة من المراهقين الايتام .
- ٣- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الشفقة بالذات لدى الاطفال المودعين في المؤسسات الايوائية.
- ٤- تحسين الشفقة بالذات لدى عينة من المراهقات اليتيمات.
- ٥- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى المراهقات الايتام.
- ٦- دراسة فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين الشفقة بالذات لدى عينة من المراهقات الايتام.
- ٧- دراسة فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين الشفقة بالذات وخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية :

- إبراهيم الفقي (٢٠٠٨) . كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك . القاهرة: دار الأفق .
- إبراهيم عبد الستار (٢٠٠٧) .العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه. القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ابراهيم عبد الستار(٢٠٠٨) . عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والمهارات الإيجابية سلسلة الممارس النفسي ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو المصرية
- أحمد ادريس (٢٠١٩). التّفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار (دراسة تطبيقية على جامعتي الفرقان الإسلامية وإفريقيا الإسلامية) . المعهد العالمي لتكوين الأئمة والدعاة في إفريقيا . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة السودان .
- أحمد محمد ومحمد نجيب (٢٠١٣) . الفروق بين المراهقين المرتفعين والمنخفضين في الأفكار الإيجابية والسلبية في كل من الانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية .المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، ١ (٤) ٥٥٥ - ٥٧٩
- أسماء أسامة (٢٠٢١) . فعالية برنامج إرشادي لتحسين المرونة النفسية لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الايتام ، مجلة كلية التربية ، جامعة بين سويف (٣) (٣٧٥ - ٣٩٤)
- أزهار حسن (٢٠١١) . الاغتراب النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة . رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية. العراق.

أحمد محمود (٢٠٢٠) . الأمل وعلاقته بالصلاية النفسية وفاعلية الذات لدى المراهقين الايتام . **المجلة العلمية** ، كلية التربية ، جامعة الوادي الجديد ، ١٢ (٣٥) ، ١٢٢-١٥٢

آسيه بنت محمد (٢٠٢١) . الكفاءة الانفعالية لدى أطفال الروضة الموهوبين والعاديين . **مجلة كلية التربية** ، جامعة اسيوط ، ٣٧ (١٠) ، ٥٧٠-٦٣٨

السيد كامل (٢٠١٦) . المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة بالعلاقات والتدخل . **مجلة التربية الخاصة** ، كلية التربية، جامعة الزقازيق ، (١٦) ، ١٦٣-١٩٤ .

آمال زكريا (٢٠١٦) . تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الاخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة . **مجلة العلوم التربوية**، (٤) ، ١-٦٥

أمير فايز (٢٠٠٧) . الحرمان الوالدي وأثره في كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة في منطقة الجليل، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية، جامعة اليرموك . الاردن .

إيمان رافع (٢٠١٣) . التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة دمشق . سوريا .

بدر محمد وعلي مهدي (٢٠٠٨) . قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة ، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، ٤ (٩) ، ١٠٧-١٣١ جامعة البحرين .

حمدي الفرماوي ، وليد حسن (٢٠٠٩) . الميتمة انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة **الذهنية** . عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .

حنان اسعد (٢٠١٦). تصور مقترح لتطوير اساليب رعاية الايتام بالسعودية في ضوء اتجاهات بعض الدول العربية " دراسة مقارنة ". **مجلة العلوم التربوية** ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة ١ (٤) ، ٣٩٥

حسام محمد (٢٠١٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية للعلوم الانسانية . جامعة كربلاء ، العراق .

خلود جعري (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة المنصورة (١١٠) ، ١٦٠٢-١٥٥٩ .

خديجة عمّاش ، وميلود حميدات (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي. **مجلة كربلاء للعلوم الحديثة** ، جامعة عمار ثلجي ، كربلاء ، العراق (٤٣) ١٦٧-١٥٣

جيهان عثمان (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوى الاعاقة البصرية . **مجلة البحث العلمي في التربية** ، (٢١) ، ١٦٥-١٩٩

جاسم محمد (٢٠١٦) . الأسى النفسي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى الطلبة الايتام في المرحلة المتوسطة ، **مجلة ديالى** ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، العراق ، (٧٠) ، ٤٢٥-٤٥٧ .

راضي الوقفي (١٩٩٨) . **مقدمة في علم النفس**، عمان: دار الشروق.

رحيمة بن سماعيل (٢٠٢٢). الصحة النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي عند المراهق اليتيم ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، (٨) ، ٥٦-٤١

رغده عزت (٢٠٢١) . تطوير مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الايتام . **مجلة كلية التربية** ، جامعة دمياط ، (٣٦) ، ٧٦-١

رقية عبد الجبار (٢٠٠٨). الاضطرابات الشخصية وعلاقتها بالنظرة المستقبلية لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بغداد .

زياد بركات (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، ٣ (٨٥) ٤ - ١٣٨ .

سامي محمد (٢٠٠٤) . علم نفس النمو دورة حياة الانسان، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .

سهم دغبوش (٢٠١٤) . مستوى الاتزان الانفعالي عن المراهقين المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهدي ام البواقي . رسالة ماجستير ، كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة ام البواقي ، الجزائر .

سها حلمي (٢٠١٤) . الضغوط الحياتية لدى الأطفال الأيتام ودور خدمة الجامعة في مواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، القاهرة ، ٩ (٣٧) ٢٦٦٩ - ٢٧٢١

سهم عبد الغفار (٢٠١٧) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ٢٨ (٤) ١١٤ - ١٨٣ .

سوزان صدقة ، وجدان وديع (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ٣٣ (٤) ٥١٧ - ٥٥١

- سليمان سعيد (٢٠٠٨) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ٧ (٢) ، ٦٥-٩١
- سعيد بن صالح (٢٠٠٨) . أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. ماليزيا: الجامعة الإسلامية.
- شريهان مروان (٢٠١٨) .الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي وال ضبط الذاتي لدى المراهقين الايتام في محافظة غزة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الجامعة الاسلامية ، غزة.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١) . عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد العزيز ابراهيم ومحمد السيد (٢٠١٨) . أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور. مجلة الإرشاد النفسي ، ٥٥، ١٣٣- ٢٢٣.
- عفرأ إبراهيم (٢٠١٣) . التفكير الايجابي والسلبى وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد . المجلة العربية للتطوير التفوق ، ٤ (٧) ١٢٣ - ١٥٢
- نعيمة عيشة ، علة بوزاد (٢٠١٦) . التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، الجزائر، ٣ (٢) ١٢٤-١٤٩ .
- فايزة بلخير (٢٠١٧) . ازمة الهوية عند المراهق يتيم الاب. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية ، جامعة الجلفة. الجزائر، ١٠ (٣) ، ٨-٢٤
- عزة خالد (٢٠١٩) . التتمر المدرسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من الطالب المرحلة المتوسطة بجدة، ، جمعية الثقافة من أجل التنمية ، ٢٠ (٤٥) ، ١٤٩-

عبد المريد قاسم (٢٠٠٩). ابعاد التفكير الايجابي في مصر. (دراسة عاملية) ، مجلة دراسات نفسية ، ١٩ (٤) ، ٦٩١-٧٢٣.

عايدة شعبان (٢٠١٤). الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة. مجلة جامعة الاقصى، فلسطين ، (١٧) ١٨٩-٢٢٧

علي القرشي (٢٠١٢). التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة . مجلة القادسية للعلوم الانسانية ، كلية الآداب ، جامعة القادسية ، ١٥ (٢) ، ٢٤٩-٢٩٢

عمر سعود (٢٠٢٠). مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لاسرهم ، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية ، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة ، ٢٥ (١) ، ١-١٨

علي عليج (٢٠٠٥). أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق .

عبد عون عبود (٢٠٠٢). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق). رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.

عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، ٣٦ (٣) ، ١٥٣-٢٢٥

غادة صلاح (٢٠٢١). التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بشفقة الذات لدى المراهقين. مجلة التربية للدارسات التربوية والنفسية ، كلية التربية ، جامعة مدينة السادات ، ٣ (١٧) ٣٣١-٣٥٦.

فضيلة عرفات (٢٠٠٧) . قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة)، مجلة التربية والعلم ، ١٥ (٣) ، ٢٦٧-٢٩٣.

فتحيه فرج وهدي فرج (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة طرابلس . مجلة كلية التربية ، قصر بن غشير ، جامعة طرابلس ٢١ (٢٩) ٢٣-٢٥٧.

محمد الريماوي (٢٠٠٤) . علم النفس العام ، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
محمد الزبون، وضيف أبو صعاليك (٢٠١٤). الاثار الاجتماعية والثقافية لشبكات التواصل الاجتماعي على الاطفال في سن المراهقة في الاردن. المجلة الاردنية للعلوم الاجتماعية ٧(٢)، ٧٠، ٥١-٥١

محمد بني يونس (٢٠٠٩) . سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط٢ ، عمان، الأردن: دار المسيرة.

محمد حامد ، و سناء حامد (٢٠١٣) . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا . مجلة الارشاد النفسي، ، ٣٦ ، ٣٣٣-٤٢٠ .

محمد السيد (١٩٩٨) . نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.
محمد سعفان ، ودعاء خطاب (٢٠١٦) . مقياس المستوي الاقتصادي الاجتماعي الثقافي كراسة التعليمات والأسئلة . القاهرة : دار الكتاب الحديث.

محمد عبد العزيز (٢٠١٦) . أثر استخدام إستراتيجيات الميتمعرفية في تنمية بعض المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات لرياض الأطفال بالوادي الجديد. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ١، (١٥٣-١٩٤)

محمد محمود (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالضغط الحياتية لدى المراهقين بدور رعاية الايتام. *مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر بالقاهرة ، ، ٥ (١٩٤) ٦٩٨-٧٢٦*.

مروة محمود (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية ، ١٩ (١٦) ، ٤٢٤-٣٧٣*.

محمد نجيب (٢٠٠١). ولنا كلمة، رئيس التحرير - دراسات نفسية، ١١، (٣) ٣٣٦ - ٣٣٥.

محمود أسماعيل (٢٠١٦) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة*.

منال علي (٢٠١٤) . أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعات المتأخرات دراسيا، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، (٤٨) ١٠١ - ١٤٤*

نتيجة سعيد ، سليم عودة (٢٠١٥) . بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالاغتراب النفسي لدى الأمهات البديلات في دور الرعاية الإيوائية. *رسالة دكتوراه. جامعة العلوم الاسلامية العالمية، عمان*.

نهلة المتولي (٢٠١٧) استخدام التدوين المرئي القائم على الإنفو جرافك وأثره في تنمية التفكير الإيجابي لطلاب تكنولوجيا التعليم الجدد ، مجلة التربية والتكنولوجيا ، (٣٢) ٢٨٠ - ٢٣٥ .

نفين عبد الستار (٢٠١٩) . أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية ، ١١(٢) ، ٣٩-٨٤ نشعه كريم (٢٠٠٤) . الذكاء والالتزان الانفعالي، حولية أبحاث الذكاء، مجلة كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٦٩١، ١-٧٣٤ .

نجوى نادر (٢٠٠٤) . غياب الأب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى الأبناء، رسالة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة دمشق .

وسمية مشعان (٢٠٢١) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ١٢ (٣٦) ٢٢١-٢٣٠ .

وصال صائب (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات والأمن النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الاقصى ، غزة .

هبة الله محمد (٢٠١٣) . دراسة نفسية لدى فاقديات وغير فاقديات الأم، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة ، ٣٢ ، ٢٠٨-٢٢٧ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

Akin, A., & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish University students?. **Journal of religion and health**, 56(1), 109-1177

Al-Zboon, M., & Abu-Si'aleek, D. (2014). The Social Cultural Impact Networking on Adolescence Children in Jordan, **The Jordanian Journal for Social Science**, 7(2), 225-251.

Barry, C., Loflin, D., & Doucette, H. (2015). Adolescent self compassion: Association with narcissism self-esteem aggression and internalizing symptoms in at risk males. **Personality and individual differences**, 77 (1), 118-123.

Brenner, R. (2018) Do self-compassion and selfcoldness distinctly related to relating. distress and well-being? A theoretical model of self- **Journal of counseling psychology**, 65 (3), 346-357

Blutha ,E.,& Blanton,T.,(2015). The influence of self-compassion o emotional well-being among early and older adolescent males and females **Journal of Positive Psychology** 10 (3),1-13

Chill, D., Rose, D., Staikfleet, T., and Smith, R.(2008). Are People Excessive or Judicious in Their Egocentrism? A Modeling Approach to Understanding Bias and Accuracy in People's Optimism, **Journal of Personality and psychology**, 95(2),253-273.

Djurovic,J.(2019).Psychological and Physiological Benefits of Self Compassion for Chronic Illness; Proposing a Condition-Specific Self- Compassion Program. Thesis Clinical Psychology. Faculty of The Illinois School of Professional Psychology ,University, Schaumburg

Ergun, A., & Gurhan, R. (2018). The Relationships Between self – compassion, social – connectedness, Optimism and psychological Resilience Among Low. Income university students. *Il kogre timonline*, 2(17), 768 – 785

Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., & Kolts, R., . (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. **Journal of Compassionate Health Care**, 4(1),1- 24.

Halifax, J. (2012).A heuristic model of enactive compassion. **current opinion in supportive and palliative care** ,6 (2),228-235.

Halford, W. (2003). Brief Therapy for Couples, New York, **Guilford Publications**. 7(2), 225-251

Hansmann,S. (2018).Evaluating the effectiveness of a self compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, **Master Thesis** - Positive Psychology Utrecht University.

Jones, J. (2018). The practice of self-compassion and andreducingstress. reducing stress. psychcentral.com blog the -practice-of self-compassion.

Karakasidou, E & Stalikas, A.(2017). The Effectiveness of a Pilot Self- Compassion Program on Well- Being **Components, Psychology**, (8),538-549

Kaur, M.& Kaur, G., (2016). Academic stress in relation to emotional stability of adolescent student's, international **Journal of Management and social science**, 5 (4), 35-41.

-Knox, M. (2017). Investigating the Role of Self-Compassion in Protecting Body Image against Self-Objectification and Social Comparison. Published Master's thesis, Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin.

Luo, Y. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. **Public health**, 174, 1-10

Kgomotso , A, and Edwards , M,. (2012).The Needs Of Male Adolescents who have lost both parents , **master** of published thesis University of pretoria ,Pretoria.

Marjan, M Hamidin ,A., and Suriani,I, (2017). Emotional Health and Self-esteem Among Adolescents in Malaysian Orphanages. **Journal Community Mental Health** , 46(12),1739-1741.

Neff, K., (2003). Self-compassion: an alternative - conceptualization of a health attitude toward one self. *Self and Identity*, 2 (3), 85-101 .

Neff, D., Kristin, L. Kirkpatrick, B, Stephanie, S,. & Rude, A. (2007). seif compassion and adaptive psychological functioning . **Journal of Research in personality**, (41),139–154.

Neff, K., & pittman , L. (2010). self compassion. in Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. **Blackwell Publishing**, 864-867.

Rajitha ,M.(2020). The buffering effect of self-compassion on the relationship between attachment dimensions and life satisfaction of female adolescents living in orphanages, Indian, **Journal of Positive Psychology Review**, 11(4), 293-299.

Rabia, M., (2022). A Comparative Study of Personality Differences between Orphans and Non Orphans of Lahore . *JPPS* 19(1)

Radhika , B.,(2019). A Comparative Study of Orphan and Non-orphan Adolescences in Relation to Subjective Well– Being Self

Esteem, Emotional Intelligence, Resilience, and Hope, **Master** of Arts, School of Humanities and Social Sciences deemed to be university , Patiala.

Rodríguez, M. (2021) Behavioral problems and executive dysfunction vulnerability and protective factors among girls and female adolescents in residential care. *géneros. Multidisciplinary. Journal of Gender Studies* , 10 (2) 147-175.

Saeed, Z.& Sonnentag, T. (2018). Role of self-compassion on college students social self-evaluation and affect across two domains. **The international honor society in psychology**, 23(2), 132-143.

Shafiq,F.,Haider,S., and Ijaz, S.,(2020). Anxiety depression , Stress , and Decision – Making among Orphans and Non – Orphans in Pakistan, **psychology Research and Behavior Management**,15 (13),313-318

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), 76- 82.

Thompson, B., & Waltz, J. (2008). Self-Compassion and ptsd symptom Severity. **Journal of Traumatic Stress**, 21(6), 556-558.

Tarannum, M., & Khatoon, N. (2009). Self-esteem and emotional stability of visually challenged student. **Journal of India Academy of Applied Psychology**, 35(2), 245-266

Tatyana, I., & Evgeniya, B. (2016) Psychological Characteristics of Adolescents Orphans with Different Experience of Living in a Family .**International Journal of Environmental and Science Education**, 11, (17), 10493-10504

Tanwar, K., & Garg, M. (2022). Study of Self-Compassion, depression, Anxiety and Stress in male and female teachersi government college of Delhi and Uttar Pradesh in India. International, **Journal of Psychosocial Rehabilitation** , 24 (07) , 29- 43.

Vandiver , V. (2009) . Integrating health promotion and mental health: an introduction to policies , principles and practices, New York: Oxford university press.

Self-compassion as a modifier of the relationship between emotional balance and positive thinking among a sample of orphan adolescents

Dr. Samah Tewfik Ahmed

Lecturer of Psychology
Faculty of Post Graduate Childhood Studies
Ain Shams University

Abstract:

Objectives: The aim of the research is to reveal the role of self-compassion as a modifier variable for the relationship between equilibrium, thinking and positive thinking among adolescents and orphans, and the delinquency between sects and females of orphan adolescents in self-compassion, excessive thinking and positive thinking. (80) Study screenshot: Teenager ranged. And the colored successive matrices test of "Raven" for children and adults (5.5-68 years) for intelligence, the self-compassion scale for orphaned adolescents (prepared by: the researcher), the emotional balance scale for orphaned adolescents, and the positive thinking scale for orphaned adolescents (prepared by: the researcher). The results indicated that there is a positive, statistically significant correlation Between the scores of the study sample of orphaned adolescents on measures of self-compassion, emotional balance and positive thinking of orphaned adolescents, and there are statistically significant differences between the mean scores of male and female orphaned adolescents on measures of compassion, emotional balance and positive thinking towards male adolescents.

Keywords: Self-compassion, emotional balance, positive thinking, orphaned adolescents