

المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين

• وسام عزت سلام

إلهام جلال إبراهيم عثمان•

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن دور المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين، ومعرفة مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لديهم، والكشف عن الفروق في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة وفقاً للتباين في المتغيرات الديموغرافية (الإقامة - النوع - العمر - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي) لدى المسنين، وتضمنت العينة عدد (٢٧٩) مسناً، وقد وضع لهم ثلاثة مقاييس للمرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة من إعداد الباحثين، وتم توظيف المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في الدراسة، وكشفت النتائج عن تعديل المرونة النفسية للعلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين، وأن مستوى المرونة النفسية، والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لديهم، متوسط، ووجود فروق بين المسنين ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور في المرونة النفسية (العقلية والانفعالية)، في حين لم توجد فروق بينهم في البُعد (الاجتماعي)، كما وجدت فروق في المرونة النفسية بين المسنين ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور في بُعد الشفقة بالذات (الإنسانية المشتركة)، بينما لم توجد فروق بينهم في الشفقة بالذات وأبعاده (اللفظ بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية)، كذلك لم تكن هناك فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة وأبعاده (السعادة، القناعة، التفاؤل، التقدير الذاتي)، كما وجدت فروق بين المسنين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بدور الرعاية، في المرونة النفسية، والشفقة بالذات والرضا عن الحياة، لصالح المسنين المقيمين مع أسرهم، ووجدت أيضاً فروقاً بين

• أستاذ مساعد علم النفس التربوي، كلية التربية جامعة المنيا إرسال على الإيميل

eothman2017@yahoo.com

• مدرس علم النفس الاجتماعي، كلية الآداب جامعة بنها إرسال على الإيميل

drwesamezzat@gmail.com

المتزوجين وغير المتزوجين في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين، لصالح المتزوجين، كما وجدت فروق في المرونة النفسية وفروق في الرضا عن الحياة بين المسنين في أبعاد (السعادة، التقدير الذاتي) ترجع إلى متغير العمر، لصالح المجموعة الأصغر سناً، بينما لم توجد فروق بينهم في الشفقة بالذات ترجع إلى متغير العمر، كذلك وجدت فروقاً في المرونة النفسية والشفقة بالذات (ما عدا الحكم الذاتي) والرضا عن الحياة للمسنين طبقاً للمستوى التعليمي، لصالح المستوى التعليمي الأعلى (جامعي فما فوق).

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية - الشفقة بالذات - الرضا عن الحياة - المسنين.

Psychological resilience level as a moderating variable of the relationship between self-compassion and life satisfaction among the elderly

Abstract:

The current research aimed to reveal the role of psychological flexibility as a moderating variable for the relationship between self-compassion and life satisfaction among the elderly, and to know the level of each of psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction among them, and to reveal the differences in psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction according to the variation in demographic variables (residence - gender - age - marital status - educational level) among the elderly. The sample included (279) elderly people, and three measures of psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction were prepared for them by the two researchers. The descriptive comparative correlational approach was employed in the study, and the results revealed that psychological flexibility moderates the relationship between self-compassion and life satisfaction among the elderly, and that the level of psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction is average among them, and there are differences among the elderly due to the gender variable in favor of males in psychological flexibility (mental and emotional), while there were no differences between them in the (social) dimension. Differences were also found in psychological flexibility among the elderly due to the gender variable in favor of males in the dimension. Self-compassion (common humanity), while no differences were found between them in self-compassion and its dimensions (self-kindness, self-judgment, mindfulness), nor were there differences between males and females in life satisfaction and its dimensions (happiness, contentment, optimism, self-esteem), as differences were found

between the elderly living with their families and those living in Badr Al-Raya in psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction in favor of the elderly living with their families, and differences were also found between married and unmarried people in psychological flexibility, self-compassion and life satisfaction among the elderly in favor of the married, as differences were found in psychological flexibility and differences in life satisfaction among the elderly in the dimensions (happiness, self-esteem) due to the age variable in favor of the younger group. While no differences were found among them in self-compassion due to the age variable, differences were also found in psychological flexibility, self-compassion (except for self-judgment) and life satisfaction for the elderly according to the educational level in favor of the higher educational level (university and above).

Keywords: psychological resilience, self-compassion, life satisfaction, the elderly.

مقدمة:

يُمثل المسنون شريحة مهمة من أفراد المجتمع الذين يتسمون بطبيعة سيكولوجية خاصة تستلزم التفهم والوعي الكامل لاحتياجاتهم ومتطلباتهم، والتعرف على العوامل والتغيرات المرتبطة بتلك المرحلة العمرية.

حيث إن مرحلة المسنين ليست عملية فسيولوجية فقط، وإنما هي ظاهرة نفسية اجتماعية، إذ يحدث فيها العديد من التغيرات الجسدية كالضعف العام في الصحة وانخفاض في القوى البدنية والعضلية وضعف الحواس بشكل عام، بالإضافة إلى مجموعة التغيرات النفسية كضعف الذاكرة، والانتباه، وزيادة الحساسية الانفعالية، والتغيرات الاجتماعية التي تتمثل في: فقدان العديد من الاهتمامات والأنشطة والمويل وزيادة الاعتمادية، وكذلك انخفاض في المشاركة الاجتماعية، كما أن التغيرات التي تطرأ على ديناميات الروابط الأسرية وذهاب بعض المسنين إلى دور الرعاية تعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة في المسنين في تلك المرحلة (نعيسة وبدر، ٢٠١٤).

وعلى الرغم من ذلك وجد أن بعض المسنين يحتفظون بمستوى مرتفع من

التكيف والتوافق النفسي والصحة الجسدية على الرغم من مواجهتهم للمشكلات ذاتها، بينما لا يقوى بعضهم الآخر على تحملها أو مواجهتها ويقع فريسة للمرض الجسدي والنفسي (قصير، ٢٠١٥).

وقد لفتت هذه النتيجة الأنظار إلى الاهتمام بدراسة وفحص مصادر التصدي والمقاومة، أي معرفة العوامل والمتغيرات التي تساعد المسنين على التكيف مع ضغوط هذه المرحلة ومتطلباتها والتخفيف من حدة المشكلات التي يتعرضون لها.

ومن العوامل والمتغيرات التي تؤدي دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف والأحداث الضاغطة التي تواجهه في حياته متغير المرونة النفسية، فالشخص السوي نفسياً الذي يمتلك اتزاناً وثباتاً انفعالياً هو الذي يستطيع التحكم في أفكاره وانفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف الذي يمر به، وبالتالي يساعده على المواجهة الإيجابية لتلك الأحداث فلا يضطرب ولا ينهار (إسماعيل، ٢٠١٧)، وهذا هو أكثر ما يحتاج إليه المسنون في مرحلة الشيخوخة للتوافق مع متطلبات واحتياجات النمو التي تفرضها طبيعة تلك المرحلة؛ حيث إن هناك علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية، كما تعد المرونة النفسية منبئاً للصحة النفسية (Masuda & Tully, 2012).

وكذلك يوضح بلاسكو وآخرون (Blasco, Sales, Melendez & Mayordomo, 2016) أن بعض المسنين لديهم القدرة على تقبل المعاناة والضغوط الحياتية، والتعامل معها بقدر من القبول، والرفقة بالنفس، ويدرك أن المعاناة وتلك المواقف الضاغطة ليست حالة فردية، بل سنة كونية وخبرة إنسانية عامة، وهو ما يُعرف بالشفقة بالذات^(١).

وترى (Neff, 2003) أن الشفقة بالذات تعد سمة من السمات الدالة على الصحة النفسية والشخصية الإيجابية، وهي حاجز نفسي لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يحيا الفرد حالة من حالات الإحباط أو الإحساس بعدم

1 - Self-Compassion

الكفاية الشخصية في مواجهة وحل مشكلاته، وهي تتضمن اللطف بالذات والرأفة بها، وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرة ضاغطة أو غير سارة.

وبالتالي فهي تمثل عامل حماية ومقاومة للآثار السلبية للضغوط والمواقف المحبطة، وذلك من خلال لين ورفق الفرد بنفسه ووعيه بانفعالاته السلبية ويقظته لها والقدرة على إدارة تلك المشاعر السلبية والتعامل بتوازن معها بدلاً من الاستسلام لها (القحطاني، ٢٠٢٢).

ويؤكد (Phillips & Ferguson, 2012) أن تمتع المسن بالشفقة بالذات يجعل منه فرداً متفاهماً، ومدرِكاً أن الألم جزء من الحياة؛ مما يُمكنه من تقدير ظروفه وظروف الآخرين.

وفي الحقيقة، لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية والشفقة بالذات بمعزل عن النتيجة النهائية لهما، ألا وهي الرضا عن الحياة.

فالرضا عن الحياة^(١) يُعد بمثابة تقييم معرفي لحياة الفرد بصفة عامة وقدرته على إشباع احتياجاته وتحقيق أهدافه ومتطلبات كل مرحلة عمرية، ويُعبر هذا التقييم عن مدى تقبله لحياته فهو بمثابة تقييم كيفي لنوعية الحياة التي يحيها (Oladipo, Adenaike, Adejumo & Ojewumi, 2013).

ويُقاس شعور الفرد بالصحة النفسية من عدمه من خلال التعرف على مستوى رضاه عن حياته بشكل عام؛ حيث أكد (Williams, 2024) أن الرضا عن الحياة هو المحدد لمدى استمتاع الفرد بها، وحين يحصل الفرد على مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة سيسمح ذلك بالاستمتاع بحياته حتى لو واجهته أي تحديات أو ضغوط.

بناءً على ما سبق ذكره، جاء الاهتمام بدراسة مفاهيم المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين باعتبارهم من عوامل المقاومة والتصدي

التي يلجأ إليها المسن عند التعرض لأحداث حياتية غير مرغوبة، التي حين تتفاعل جميعاً تؤثر بشكل إيجابي في التكيف والنجاح في مواجهة التحديات التي يقابلها نتيجة ما تفرضه هذه المرحلة من متطلبات وتغيرات عديدة.

وترى الباحثتان أن الاهتمام العلمي بالعلاقة التي تربط قدرات الأفراد الإيجابية من مرونة نفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة يسهم في تنمية أفكار وانفعالات إيجابية، مما يؤدي دوراً مهماً في تحسين وتطوير مستوى صحة المسنين النفسية والعقلية والجسمية.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتلقى الضوء على دور المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين من الجنسين، سواء المقيمين مع أسرهم أو المقيمين في دور الرعاية.

مشكلة الدراسة:

تشكل المواقف والأحداث الضاغطة تهديداً كبيراً على صحة الفرد النفسية وتوازنه، وتؤثر في كيانه النفسي لما لها من آثار سلبية وخبرات غير مرغوب فيها كضعف الأداء والإنتاجية، والشعور بالإرهاك النفسي، وتعد مراحل النمو وتغيراتها من العوامل المسببة للضغط النفسي (البلاوي، ٢٠٠١)، فكل مرحلة من مراحل نمو الإنسان خصائص مميزة واحتياجات وتحديات ومطالب وأحداث ضاغطة تفرض عليه مواجهتها والتعامل معها بفاعلية؛ حيث إن الإخفاق في هذه المواجهة يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات والأعراض النفسية (بكداش، ٢٠١٧).

وتعد مرحلة المسنين من المراحل التي تحتاج إلى المزيد من الدعم، فقد أولت كل الشرائع السماوية أهمية كبيرة لتلك الشريحة، وقد ظهر ذلك الأمر جلياً في الآية الكريمة (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) (٢٣) وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا). (الإسراء).

حيث إن فئة المسنين من أكثر الفئات تعرضاً للآثار السلبية الناجمة عن ضغوط مرحلة الشيخوخة، والتي سبقت تلك المرحلة العديد من المراحل التي تركت بصمتها على سماتهم الشخصية (Holtfreter, Reisig & Turanovic, 2016).

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى ارتفاع نسبة الأفراد المسنين في العالم، وذلك يعود إلى ارتفاع مؤشرات الصحة العامة عالمياً، وإلى التحسن الهائل في أساليب الوقاية من الإصابة بالأمراض وعلاجها، إلا أنه على الرغم من الجانب الإيجابي في ذلك الأمر، فقد برزت مجموعة من التحديات الصحية، والاجتماعية، والنفسية لوجود ارتفاع في نسبة المسنين في العالم (Kunlin et al., 2015; Incalzi., Simone, Giorgio, Marco & Claudio, 2014).

وقد أصدر الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٤)، أن عدد المسنين في مصر بلغ 9.3 مليون مسن بنسبة 8.8% من إجمالي السكان عام (٢٠٢٤) منهم ٤,٦ مليون «ذكور» بنسبة ٨,٥% من إجمالي السكان الذكور، بينما بلغ عدد المسنات الإناث ٤,٧ مليون بنسبة ٩,٢% من إجمالي السكان.

وفقاً لذلك، فالمسن في أمس الحاجة الى الرعاية والاهتمام، تعويضاً لما طرأ على حياته من تغيرات وظيفية ونفسية واجتماعية، وكذلك جسمية وصحية، وغير ذلك من التغيرات التي تصاحب مرحلة الشيخوخة هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ما طرأ على المجتمع من تغيرات أثرت في بناء الأسرة وعلى شكل العلاقات الإنسانية، التي ترتب عليها عدم قيام الأبناء برعاية الآباء بصورة مرضية وكافية، الأمر الذي أدى إلى انتشار دور الرعاية الخاصة للمسنين وأصبح معه زيادة في أعداد المسنين بها.

وبالتالي ترى الباحثتان ضرورة تقديم الدعم النفسي للمسن من خلال إبراز دور المتغيرات الإيجابية كالمرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة في تحسين جودة الحياة النفسية والصحية التي يحياها المسن، فتلك المفاهيم، حين تتحول إلى أفعال يسلك المسن في إطارها، تعد بمثابة آلية دفاع في مواجهة

الصعاب والمواقف الضاغطة على النفس.

وفي ضوء ذلك يجب على المسن أن يمتلك قدرًا من المرونة النفسية تمكنه من التكيف والتوافق مع المواقف الضاغطة؛ حيث تشير نتائج بعض الدراسات في هذا الصدد إلى أن المرونة النفسية تعد عاملاً مهماً في قدرة المسن على مواجهة مشكلات و ضغوط هذه المرحلة؛ حيث ينعكس مستوى المرونة النفسية بشكل إيجابي على التقليل من آثار أحداث الحياة ومواقفها الضاغطة (أبو بكر، ٢٠٢٥؛ Zhang, et.al, 2017؛ Zhao, et.al, 2018؛ رقاب، ٢٠١٨).

وبالإضافة إلى ضرورة توافر مستوى مناسب من الشفقة بالذات؛ حيث أكدت نتائج بعض الدراسات أن العامل الأهم في التعامل مع الخبرات السلبية التي تجلب المعاناة والوجع النفسي هو الشفقة بالذات والتعاطف معها وتقبلها، فهي تعد بمثابة دليل للصحة النفسية والعقلية الإيجابية؛ حيث إنها مصدر فعال في المواجهة والصمود أمام أحداث الحياة الضاغطة وعثراتها (Neff & Faso, 2015؛ Morley, 2015).

وبهذا نصل إلى الوجهة الأساسية وهي تحقيق حالة من الرضا عن الحياة التي لو تحققت تحقق معها الشعور بالسعادة وتحسنت جودة الحياة لدى المسنين، وسيكون التقييم الكيفي للحياة بجوانبها المتنوعة إيجابياً مما يرفع مؤشر الصحة النفسية لديهم.

وانطلاقاً من طبيعة خصائص مرحلة الشيخوخة والتي تؤثر في توافق المسن مع هذه المرحلة، وضرورة تناول قضايا المسنين بالبحث والدراسة، تلك الفئة التي أدت ما عليها من أدوار عامة وخاصة في الحياة، وأصبح من حقها أن تجد من يهتم بها ويوفر لها العناية على أسس علمية حتى لا تصبح فريسة للأمراض النفسية.

من هنا يركز البحث الحالي على نقاط القوة في شخصية المسن، فالمسن الذي يتمتع بقدر من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة يجد طرقاً متنوعة لإشباع احتياجاته تبعاً لتغير الظروف المحيطة به، ومعالجة المشكلات

بصورة فعالة وإيجاد الاتصال مع الآخرين في تلك المرحلة العمرية.

لذا كان من الضروري التعرف على مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين باعتبارها من المؤشرات الداخلية للمسن التي تحدد قدرته على مواجهة والتعايش مع الظروف والضغوط التي يتعرض لها، وآلية التعامل مع الذات وقت الأزمات، ومدى تقبل الفرد لحياته الحاضرة والبيئة المدركة وتفاعله مع جوانبها المختلفة من خلال ما يجد فيها من إشباع لاحتياجاته، وكذلك تسليط الضوء على أهمية اتباع نهج شامل في رعاية المسنين قائم على تفعيل المتغيرات الإيجابية سواء في سياق الأسرة أو داخل مؤسسات دور الرعاية، وكذلك التعرف عما إذا كان هناك فروق بين المسنين المقيمين بدور الرعاية والمسنين المقيمين مع أسرهم في تلك المتغيرات البحثية.

وفي ضوء ما سبق، يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

هل توجد علاقة بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١- ما مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين؟

٢- هل هناك علاقة بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المسنين؟

٣- هل هناك علاقة بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين؟

٤- ما دور المرونة النفسية كمتغير معدل في العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين؟

٥- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة

بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين تبعاً لمتغير (الإقامة - العمر -

النوع - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين.
- ٢- طبيعة العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المسنين.
- ٣- طبيعة العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين.
- ٤- دور المرونة النفسية كمتغير معدل في العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين.
- ٥- الفروق في مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين تبعاً لمتغير (الإقامة - العمر - النوع - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية

- ١- تناول البحث لفئة مهمة من فئات المجتمع ألا وهي فئة المسنين، والتي لطالما تحتاج إلى تقديم الدعم النفسي.
- ٢- يمثل البحث إضافة إلى التراث السيكلولوجي من خلال إلقاء الضوء على المفاهيم النفسية (المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة)، وتوضيح مدى ارتباطها الوثيق ببعضها بعضاً في تحسين الرؤية الحياتية للمسنين.
- ٣- إثراء المجتمع بدراسات تساهم في تنمية تلك المفاهيم الإيجابية في مجتمع المسنين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية للدراسة

- ١- تبرز أهمية البحث في تقديمه لثلاثة مقاييس (المرونة النفسية - الشفقة بالذات - الرضا عن الحياة)، والوقوف على الخصائص السيكومترية لكل مقياس بشكل يخدم أهداف البحث وخصائص عينة الدراسة.
- ٢- قد تسهم نتائج الدراسة في تبني المختصين برامج إرشادية، وخطط إستراتيجية، وندوات، وورش عمل فعالة لتحسين مستوى الصحة النفسية لدى المسنين من خلال العمل على تبني تلك المفاهيم الإيجابية.
- ٣- وضع توصيات ومقترحات لإجراء المزيد من البحوث والدراسات للكشف عن جوانب أخرى للمتغيرات البحثية مما يُعزز أسس المعرفة في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية^(١):

وعرّفها (منصور، ٢٠١٦، ٧٣) بأنها "عملية دينامية يعرض فيها الفرد مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن والتعامل بتوافق في مواجهة المشكلات العميقة، والقدرة على استعادة لياقته السابقة بعد الأزمة".

وعرّفها (Zautra, Hall & Murray, 2010, 16) بأنها "تشير إلى مقدار الضغوط التي يتحملها الفرد دون تغيير جوهري في قدرته على متابعة أهدافه، وهي تعطي معنى للحياة، وتزيد من قدرته على البقاء على مسار حياته مُرضية ومرنة".

وتُعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها "بناء نفسي يحمي ذات المسن من تأثير الضغوطات والمواقف المحبطة وتؤثر بشكل إيجابي في طريقة تفكيره في الحدث وتحدد ماهية انفعالاته وآلية استجابته المتوافقة مع أحداث الحياة الحياتية، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها المسن أو المسنة على مقياس المرونة النفسية

1 - Psychological resilience

المستخدم في هذه الدراسة بأبعاده الفرعية (المرونة الاجتماعية، المرونة العقلية، المرونة الانفعالية)".

الشفقة بالذات:

ويعرف (المنشاوي، ٢٠١٦، ١٣٦) الشفقة بالذات بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو بالذات وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وفهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعانيها غالبية الأفراد ومعالجة المشاعر المؤلمة بعقل منفتح".

وتعرف الشفقة بالذات بأنها "شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الايجابي تجاه هذا الألم (Neff, 2003, 226)".

وتعرف الشفقة بالذات إجرائياً بأنها "حنو المسن على ذاته وتقديم الدعم النفسي لها في الأوقات الصعبة التي يمر بها ورؤيته بأن تلك هي طبيعة الحياة، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة (المسنين) على مقياس الشفقة بالذات المستخدم في هذه الدراسة بأبعاده الفرعية (اللفظ الذاتي، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية، الإنسانية المشتركة)".

الرضا عن الحياة:

ويعرف بأنه "حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتقاؤه بمستقبله وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه، وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة، وتقبله للآخرين والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب من التقبل؛ تقبل الإنجاز والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين" (عبد الوهاب، ٢٠٠٧).

كما يعرف بأنه "تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ذاته وأسرته وسعيد في عمله متقبل لأصدقائه وزملائه، وراض عن إنجازاته الماضية متفائل بما ينتظره من المستقبل، مسيطر على بيئته، فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه" (الفحل، ٢٠١٦، ٨).

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائيًا بأنه "التقييم النوعي الايجابي للحياة سواء الماضية أو الحاضرة أو المستقبلية والذي يظهر في حالة الارتياح والسلام النفسي الذي يحيا في إطاره ويواجه به تحديات الحياة، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة (المسنين) على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة بأبعاده الفرعية (السعادة، الفناعة، النفاؤل، التقدير الاجتماعي)".

المسن^(١)

"هو الشخص الذي تجاوز الستين عامًا وترتب على ذلك تغير في أدواره الاجتماعية هبوطًا أو صعودًا وكذلك تغير في اتجاهاته (عبد اللطيف، ٢٠٠٧، ٢١)".

ويُعرف إجرائيًا بأنه "الشخص الذي بلغ سن الستين فأكثر من العمر، الذي تعاون في تطبيق مقاييس البحث الحالي سواء ممن يقيمون مع أسرهم أو ممن يقيمون في دار الرعاية".

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: تتمثل في متغيرات الدراسة، وهي المرونة النفسية - الشفقة بالذات - الرضا عن الحياة.

الحدود البشرية: عينة من المسنين المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين في دور الرعاية.

الحدود المكانية: تتمثل في دور الرعاية للمسنين بمحافظة القاهرة والقلوبية، التي تتمثل في بعض المراكز التالية: (دار نسيم الحياة - دار الهلال الأحمر - دار المصطفى للمسنين - دار الرضا للمسنين).

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥.

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة:

أولاً: المرونة النفسية^(١):

تعد المرونة النفسية من أهم الأعمدة الأساسية للصحة النفسية، وتشمل القدرة على التكيف وإدارة الانفعالات والتعبير عنها، وكذلك مقاومة الأفكار الهدامة للذات (Masten, 2009).

وتشتق المرونة النفسية من الكلمة اللاتينية Salieri وتعني "ينشأ أو يثبت" والكلمة اللاتينية Resilire وتعني "الارتداد الخلفي"، والمرونة النفسية على هذا تشير إلى الصمود والثبات أمام التحديات والأحداث السلبية التي تواجه الفرد خلال مراحل حياته، وتعمل على التحرك نحو استعادة العافية (Davidson, Payne, Connor, Foa, Rothbaum, Hertzberger & Weisler, 2005). فالمرونة النفسية هي ميل الفرد إلى تحقيق الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لمواقف ضاغطة أو تحديات، فضلاً على التكيف الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه المواقف (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

أبعاد المرونة النفسية:

تنوعت الدراسات والبحوث في تحديد أبعاد المرونة النفسية فقد تم اقتراح نموذج للمرونة النفسية يتضمن خمسة أبعاد وهي: الثقة (الفاعلية الذاتية)، التنسيق (التخطيط)، التحكم، الهدوء، الالتزام (Martin & Marsh, 2006).

وقد حدد آل شويل ونصر (٢٠١٢) أربعة أبعاد للمرونة النفسية، وهي: التوجه الإيجابي للمستقبل، البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي، الإيثار والتفاؤل. كما أشارت دراسة شقورة (٢٠١٢) إلى ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية، وهي: البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي، البعد المعرفي، بينما حددت دراسة المالكي (٢٠١٢) ثمانية أبعاد للمرونة النفسية وهي: العلاقات الجيدة والفعالة، التعامل الجيد مع الضغوط، إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، تقبل التغيير، اتخاذ

القرارات الحاسمة، اكتشاف الذات وتقديرها، التفاوض والأمل، الاعتناء بالنفس. في حين ذكرت دراسة (Bastaminia et al, 2016) خمسة أبعاد للمرونة النفسية، وهي: التماسك مع الأسرة، الاندماج في البيئة الاجتماعية، الحفاظ على البيئة الجسدية، الإحساس بالحكمة الداخلية، التفكير الداعم لقيم الفرد. وأشارت دراسة عابدين والشرقاوي (٢٠١٦) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية وهي: المرونة العقلية، المرونة الاجتماعية، المرونة الانفعالية.

تعقيب:

من خلال عرض الأبعاد الخاصة بالمرونة النفسية اتضح أنها اختلفت من دراسة لأخرى، وأن هناك تعددًا وتنوعًا لتلك الأبعاد، ولكنها تتكامل معًا لتصب في تشكيل البناء النفسي وهي المرونة العقلية والمرونة الاجتماعية والمرونة الانفعالية، وتتضح المرونة العقلية من خلال (التخطيط - التوجه الإيجابي للمستقبل - إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة - اتخاذ القرارات - اكتشاف الذات)، أما المرونة الاجتماعية فتشمل (العلاقات الجيدة والفعالة - التعامل الجيد مع الضغوط - الاعتناء بالنفس - التماسك مع الأسرة - الاندماج في البيئة الاجتماعية)، أما بالنسبة للمرونة الانفعالية فتضح من خلال (إدارة الانفعالات - الإيثار - التفاوض - تقبل التغيير)، ووفقًا لذلك حددت الباحثتان المرونة العقلية والمرونة الاجتماعية والمرونة الانفعالية كأبعاد للمرونة النفسية.

النماذج المفسرة للمرونة النفسية:

نموذج ينجر (Ungar , 2004):

يشير هذا النموذج إلى المرونة النفسية باعتبارها تعكس تفاوضًا ناجحًا يسعى الفرد من خلاله إلى إدارة موارده وإمكاناته بصورة فعالة في إطار تفاعله مع الواقع الاجتماعي وفهمه له.

نموذج بينر (Pienar, 2007):

وفقًا لهذا النموذج فإن المرونة النفسية هي عملية ديناميكية، تشمل عمليات

وأبعادًا متنوعة، ولا تتضمن مراحل محددة بل تحدث خلال فترة حياتية مرتبطة بالأحداث الضاغطة والمواقف المحبطة.

نموذج زوترا وهول وموراي (Zautra, Hall & Murray, 2010):

تشير المرونة النفسية وفقًا لهذا النموذج إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم قدرة على الاستمرارية والسعي في الحياة، ولديهم معنى وهدف لحياتهم في أثناء تعرضهم للمواقف الضاغطة، ولديهم آلية التعامل مع تلك الضغوط والمشكلات، والقدرة على الرجوع إلى المستويات السابقة للأداء.

وترى الباحثتان أن تلك النماذج تتكامل معًا؛ حيث يوضح نموذج ينجر Ungar أهمية المرونة النفسية وآلية عملها في إدارة الموارد الشخصية، وبالنسبة لنموذج بينر Pienar يرى أن المرونة النفسية هي عملية دينامية تظهر آثارها عند التعرض للأحداث المحبطة، ويأتي نموذج زوترا وهول وموراي Zautra, Hall & Murray فيبين مدى وجود المرونة النفسية على سمات الشخصية فتعكس عليها بشكل إيجابي.

وبناءً على هذا العرض النظري للمرونة النفسية نجد أن المرونة النفسية هي خير رفيق للفرد في رحلته الحياتية تساعده على تخطي الحواجز التي صنعتها المشكلات والتحديات، فتمكنه من السير في طريق حياته محققًا أهدافه قائمًا بأدواره الحياتية على قدر المستطاع، وتنعكس بشكل إيجابي على أفكاره وانفعالاته، ومن ثم سلوكه تجاه ذاته وتجاه الآخر.

ثانيًا: الشفقة بالذات:

يُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين على يد عالمة الأمريكية كريستين نيف Neff عام (2003)، حيث رأت أن الشفقة بالذات تتضمن بُعدًا جوهريًا في البناء النفسي للفرد، ويعد سمة من السمات الإيجابية للشخصية، وأحد المتغيرات الأساسية

لمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة والمواقف المحبطة التي يمر بها الفرد (Neff & Costign, 2014).

كما تعرف بأنها "حالة داخلية يشعر بها الفرد عندما يتعرض لعوائق وصعوبات وتستلزم منه ضرورة التوافق معها، ومن ثم تعد إحدى سمات وخصائص الشخصية السوية للفرد، التي تتضمن قدرته على فهم ذاته والآخرين (Hollis-Walker & Colosimo, 2011).

أبعاد الشفقة بالذات:

يشير المنشاوي (٢٠١٦) إلى أن الشفقة تتضمن بُعدين، هما: البُعد الإيجابي للشفقة بالذات والذي يطلق عليه الدفء الذاتي^(١) ويشمل الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات، وتتضمن الحنو على الذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية، أما البُعد السلبي للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي Self-Coldness فيشمل الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط (المنشاوي، ٢٠١٦).

وترى نيف Neff عام (2003) أن الشفقة بالذات لها ثلاثة أبعاد متداخلة، وأشارت إلى أن هذه الأبعاد تتفاعل فيما بينها لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، وهذه الأبعاد هي:

- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط^(٢):

وتشير إلى حالة من الوعي المتوازن بالخبرات في اللحظة الراهنة وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها (Neff & Rude, 2007).

فاليقظة العقلية هي تلك الممارسة التي يكون فيها الناس غير مطلقين للأحكام، ويكونون مدركين ومنفتحين على أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم والأحاسيس المؤلمة في اللحظة الراهنة (التلاوي، ٢٠١٩).

1 - Self-Warmth

2 - Mindfulness/ Over-identified

اللفظ بالذات في مقابل الحكم الذاتي^(١).

اللفظ بالذات هو ميل الفرد لإظهار اللطف والابتعاد عن الحكم على نفسه، ويتضمن اللطف بالذات إظهار التأثير الإيجابي للذات بدلاً من نقدها، وهي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية والإحباط بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها، فعندما يمر الفرد بخبرات إحباط فإن اللطف بالذات يجعله أكثر ودًا وهذوءًا مع ذاته؛ حيث يتم إيقاف النقد والحكم السلبي المتواصل على الذات وما فيه من وصف قاس للذات بالتدني والاحتقار واللوم الشديد، (Braehler & Neff, 2020).

- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة^(٢):

تشير إلى رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عنها وإدراكها باعتبارها تجربة فردية، فالجميع يعانون (Neff & Rude, 2007)، ويتضمن التأكيد على أن تحديات الحياة وخبرات الفشل الشخصية تعد جزءًا من الوجود الإنساني يتقاسمه ويتشاركه كل الناس، كما يدعم كون قدرات الإنسان ليست كاملة يشوبها النقص وعدم الكمال والوقوع في الخطأ والمرور بخبرات الفشل والإخفاق أمر حتمي لا مفر منه (2020, & Braehler Neff).

أما هيلفوكس (Halifax, 2012) فيرى أن هناك أربعة أبعاد للشفقة، هي: مكون معرفي (الوعي بالمعاناة)، مكون وجداني (الاهتمام التعاطفي)، مكون انتباهي (الرغبة في التخفيف من المعاناة) ومكون تحفيزي أو دافعي الاستجابة أو الاستعداد للمساعدة على التخفيف من تلك المعاناة.

وبناءً على ما تقدم نجد أن الشفقة بالذات هي متغير إيجابي يتضمن حنو الإنسان على ذاته وتقبله لأخطائه والابتعاد عن الأحكام السلبية التي تهدم وتشوه صورته الذاتية، وكذلك القدرة على التركيز في اللحظة الراهنة ليكون على وعي

1 - Self-Kindness/ Self – Judgment

2 - Common humanity vs. Isolation

بأفكاره ومشاعره، وإدراك أن الخبرة المؤلمة هي جزء من طبيعة الحياة ويشترك فيه جميع البشر، ووفقاً لذلك حددت الباحثتان الأبعاد الآتية للشفقة بالذات، وهي: اللطف بالذات - الحكم الذاتي - اليقظة العقلية - الإنسانية المشتركة.

النظريات المفسرة للشفقة

نظرية بندورا Pandora

ترى نظرية بندورا (Pandora) أن الشفقة بالذات ترجع إلى متغير الكفاءة والقدرة على تنظيم الذات؛ حيث يُعد تنظيم الذات هو المحدد الأساسي لعملية الشفقة بالذات، فعند إخفاق الفرد في الوصول إلى هدفه، يلجأ إلى إعادة تنظيم الذات من خلال الشفقة بها، واتخاذ طرق ووسائل جديدة تمكنه من تحقيق الهدف والوصول إليه (السحمة، ٢٠٢٠).

النظرية الإنسانية (ماسلو)

تبين النظرية الإنسانية أهمية مساعدة الآخرين وتقبلهم ودعمهم ومشاركتهم أوجاعهم النفسية والتعاطف معهم والإحساس بمشاعرهم وتقديرها، كما وضح أهمية فهم الذات والتعاطف معها، وقد اهتم روجرز Rogers بمفهوم الشفقة بالذات كأحد أهداف العلاج المتمركز حول العميل، وإكساب العميل الطرق التي تساعد على أن يكون أكثر وعياً وتقبلاً لذاته، مع قدرته على التعبير عن احتياجاته وهو ما يطلق عليه التقبل الذاتي غير المشروط (علي، ٢٠٢٠).

نظرية التحليل النفسي

تُعد الشفقة بالذات لدى أصحاب نظرية التحليل النفسي حالة من مؤازرة النفس، التي يلجأ إليها الفرد في المواقف الضاغطة أو المحبطة لتساعده على تخطي تلك المواقف فلا يقع أسير لها، كما يرون أن الشفقة بالذات تُعد إستراتيجية للتعامل مع الضغوط، عن طريق انتباه الشخص إلى ذاته ووعيه بأفكاره وانفعالاته، وبناء منحنى إيجابي (العتال، ٢٠٢٠).

النظرية السلوكية

يرجع السلوكيون سمة الشفقة بالذات إلى عوامل ومواقف بيئية حدثت في مرحلة الطفولة، والتي تشكل طبيعة السمات الشخصية والسلوكية للفرد مستقبلاً؛ حيث إن الكيان النفسي للفرد يتأثر بنمط وأسلوب التربية والبيئة المحيطة، وما تتضمنه من خبرات تمثل تعزيزاً لتلك السمات ومراحل تطورها خلال حياة الفرد (Barnard & curry, 2011).

وبناءً على هذا العرض النظري فالشفقة بالذات حين تقدم للفرد على مائدة الحياة ويجد من يحنو عليه ويسمع مشاعره وينصت لها جيداً بل ويتعاطف معها يبدأ في التعاطف والتماس العذر لذاته، لأنه يرى أنها تستحق، ومن ثم يتعاطف مع الآخر وتكتمل دائرة السواء في المعاملات البشرية السوية التي يتبادل فيها كل طرف مشاعر اللين والشفقة للطرف الآخر، فتكون تلك بمثابة حصن نفسي له يحميه من اختراق أسهم المواقف الضاغطة لحياته.

الرضا عن الحياة:

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة الذي يُعد مؤشراً على مدى التوافق النفسي للفرد، وتقبله لحياته، فمتغير الرضا أهمية في التعرف على درجة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة؛ وبالتالي مدى تمتعه بالصحة النفسية وحالة السواء.

وتُصنف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنها: "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها" (Whoqol, 1998).

أبعاد الرضا عن الحياة

أشار سغفان (٢٠٠١) إلى أن أبعاد الرضا عن الحياة يمكن أن تتمثل في

السعادة، وهي الدرجة التي يشعر بها الفرد من رضا وارتياح عن ظروف حياته، والاستقرار النفسي، الذي يتمثل في الرضا عن النفس والتقاؤل تجاه المستقبل، كذلك التقدير الاجتماعي ويتضمن ثقة الفرد في قدراته وسلوكه الاجتماعي، وأيضاً القناعة وهي رضا الفرد بما وصل إليه وقناعاته بمستوى حياته، بالإضافة إلى الطمأنينة، وتشير إلى استقرار الفرد الانفعالي والرضا عن الظروف الحياتية.

ويحدد عيسى ورشوان وربيعة (٢٠١٠) أبعاد الرضا عن الحياة فيما يلي: السعادة؛ حيث تعد السعادة عنصراً من عناصر الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية؛ فتتحقق الصحة النفسية بمدى شعور الفرد بالسعادة والاستقرار النفسي، وكذلك الرضا عن العلاقات الاجتماعية، فالشخص الناجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية أكثر نشاطاً وتقبلاً لنفسه وللآخرين.

وبالاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالرضا عن الحياة وخصائص العينة، تم تحديد أبعاد الرضا عن الحياة لدى المسنين، التي تتمثل في: السعادة - القناعة - التقاؤل - التقدير الاجتماعي.

الشعور بالسعادة: ^(١) هي حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهي أمر أميل على الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالاً، وتعتبر مؤشراً على مدى علاقته بربه وخالفه ورازقه (القعيد والمبارك، ٢٠٠٦، ٢٣).

القناعة: هي الرضا بما دون الكفاية، وترك التشوف إلى المفقود، والاستغناء بالموجود (السيوطي، ٢٠٠٤، ٢٠٥).

التقاؤل: هو توقع إيجابي للأحداث ومعتقدات واتجاهات الشخص بأن الأشياء الجيدة ستحدث، وأن النتائج المرجوة سيتم بلوغها، يرافق التقاؤل حالة من الدافعية والمزاجية التي تؤثر في السلوك والشخصية (عبد الله، ٢٠١١، ٢٤٣).

1 - Happiness feeling

التقدير الاجتماعي: يقصد به التشجيعات والمكافآت الممنوحة للفرد حين يقوم بأي عمل مهما كان نوعه، والتباهي بمحاسنه أمام الآخرين، والاستماع إلى انشغالاته وهمومه ومشكلاته والتعامل معه بعدل، وممارسة هواياته ومحاولة احترام آرائه والأخذ بها (بوشلاق، ٢٠٠٣، ٢١٤).

النظريات المُفسرة للرضا عن الحياة

من خلال مراجعة الإنتاج النفسي يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة فيما يلي:

نظرية القيم والأهداف والمعاني^(١):

الشعور بالرضا مرتبط بتحقيق الأهداف، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الفرد ودرجة أهمية وألوية تلك الأهداف بالنسبة له، وذلك وفقًا للقيم الخاصة بالفرد والبيئة التي يعيش فيها (سليمان، ٢٠٠٣).

نظرية المواقف: ^(٢)

يوضح أصحاب هذه النظرية أن الفرد يشعر بالرضا عن حياته عندما يعيش في مواقف وظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يصبو إليه من أهداف، كالصحة الطيبة، والزواج الصالح، وبناء أسرة متماسكة، وامتثال مهنة يحقق فيها أهدافه وطموحاته، ففي هذه الظروف يشعر الفرد بالسعادة والرضا عن حياته، وبالتالي يتمتع بصحة نفسية (شقورة، ٢٠١٢).

نظرية الخبرات السارة: ^(٣)

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يشعر بالرضا عن حياته بشكل عام عندما تكون المواقف والخبرات التي يمر بها سارة وممتعة، ما يولد لديه مشاعر إيجابية، وذلك يتوقف على مدى إدراك الفرد لتلك الخبرات والأحداث التي تختلف

1 - Values, Goals and Meanings Theory

2 - Attitude Theory

3 - pleasant experiences theory

من فرد إلى آخر، فكل منا يدرك الموقف ويفسره بشكل مختلف وذلك وفقاً لطريقة تفكيره (السيد، ٢٠١٨).

نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز^(١):

وضحت هذه النظرية فكرة مؤداها أن الفرد يشعر بالرضا عن حياته عندما يُحقق طموحاته التي يسعى إليها، أو عندما تكون إنجازاته التي حققها وخطواته تخدم طموحاته، ووفقاً لذلك يجب على الفرد أن يضع لنفسه طموحات وأهدافاً يستطيع تحقيقها فيشعر بالنجاح والكفاءة، فيرضى عن نفسه وعن حياته (عبد الوهاب، 2007).

النظرية التكاملية:^(٢)

ترى هذه النظرية أن عوامل الرضا متعددة ومتنوعة وتختلف من فرد إلى آخر، وتختلف من موقف إلى آخر، فالناس يشعرون بالرضا عن الحياة عندما تكون المواقف والأحداث الحياتية تسير وفق ما يريدون، وآخرون يشعرون بالرضا عندما يدركون الخبرات السارة داخل الموقف، وفريق آخر يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين فيشعرون بالإنجاز والكفاءة (عقبة، وبلقاسم، ٢٠١٧).

وتؤيد الباحثتان رؤية النظرية التكاملية في تفسير مفهوم الرضا حيث إن مفهوم الرضا عن الحياة مفهوم واسع يشمل جوانب الحياة المتنوعة كالجانب النفسي، والأسرى، والاجتماعي، والمهني، والديني، والترفيهي الذي يحدد كل منها مدى إشباع الفرد لاحتياجاته وتحقيق أهدافه أو خطوات السير في تحقيقها، ونظراً لأن هناك فروقاً فردية بين كل فرد والآخر، فنجد فروق في مؤشر الإشباع والرضا، وذلك وفقاً لكيفية إدراك الفرد للخبرات والمواقف التي يمر بها وكذلك وفقاً لماهية الأهداف وأولوياتها وحجم الإنجاز الذي يصبو إليه الفرد.

1 - Ambition-Achievement Gap Theory

2 - Integral Theory

الدراسات السابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية والشفقة بالذات

بحثت دراسة (Neff & McGehee, 2010) المرونة النفسية والشفقة بالذات بين المراهقين (ن = ١٥,٢) وشملت عينة من الشباب كمجموعة مقارنة (ن = ٢٨٧)، وأشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات كان مرتبطاً بقوة بالمرونة النفسية بين المراهقين وكذلك البالغين. بالإضافة إلى ذلك، تم تحديد العوامل الأسرية والمعرفية كمؤشرات للاختلافات الفردية في الشفقة بالذات، وكذلك وُجد أن الشفقة بالذات يتوسط جزئياً العلاقة بين العوامل الأسرية/ المعرفية والمرونة النفسية، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الشفقة بالذات قد تكون هدفاً فعالاً للتدخل للمراهقين الذين يعانون وجهات نظر سلبية عن الذات.

هدفت دراسة (Smith, 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى كبار السن. شاركت في هذه الدراسة عينة من ١٠٢ من كبار السن (٦٩% منهم إناث) يقيمون في دور رعاية. وتم تطبيق استبيان لتقييم الشفقة بالذات، والتوتر المُدرك، والصحة العامة، والسعادة، والاكنتاب لدى كبار السن الذين يعانون انخفاض الشفقة بالذات، وكشفت نتائج الدراسة أن كبار السن الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الشفقة بالذات لديهم مرونة نفسية أكبر حتى مع معاناتهم من ارتفاع التوتر أو سوء الحالة الصحية.

هدفت دراسة (Fernandes, Sanyal, Ashraf & Arya, 2015) إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم وأولئك الذين يعيشون في دور المسنين، وكذلك معرفة ما إذا كان هناك فروق بين كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم وأولئك الذين يعيشون في دور المسنين فيما يتعلق بالشفقة بالذات والمرونة النفسية، وتم استخدام أسلوب أخذ العينات الهادف لاختيار عينة من ٦٠ مشاركاً (٣٠ يعيشون في دور المسنين و٣٠ يعيشون مع أسرهم) بين الفئة العمرية ٦٠ - ٧٥ عاماً، وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات (نيف، ٢٠٠٣) ومقياس المرونة الموجز (سميث وآخرون، ٢٠٠٨)

على المشاركين.

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات بشكل عام والمرونة النفسية بين كبار السن الذين يعيشون في دور المسنين وكذلك بين أولئك الذين يعيشون مع أسرهم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأبعاد اللطف مع الذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية والعزلة بين كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم، وكذلك وجود ارتباطات دالة بين المرونة النفسية وأبعاد الإنسانية المشتركة، والحكم على الذات، والعزلة بين كبار السن الذين يعيشون في دور رعاية المسنين، وكذلك وجود فروق جوهرية بين كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم وأولئك الذين يعيشون في دور رعاية المسنين فيما يتعلق بالشفقة بالذات وأبعاد اللطف مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية.

هدف بحث منصور (٢٠١٦) إلى فحص الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، والتحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة النفسية وكل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وتكونت العينة الأساسية من (298) طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية - جامعة الطائف، وطبق الباحث الاختبارات التالية: مقياس المرونة النفسية إعداد: (الباحث)، ومقياس العصابية إعداد: (الباحث)، ومقياس الشفقة بالذات واستبيان الأساليب الوجدانية.

وأسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما، وارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية وكل من الشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

هدفت دراسة التلاوي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة بمحافظة المنيا، كما هدفت إلى الكشف عن أثر العوامل الديموجرافية (المستوى التعليمي، والاقتصادي، ومكان الإقامة) على متغيرات الدراسة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) امرأة مطلقة بمحافظة المنيا، من

مستويات تعليمية، واقتصادية، وثقافية مختلفة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً موجباً دالاً إحصائياً بين الشفقة بالذات وكل من المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة، كما أظهرت النتائج أن هناك أثراً دالاً إحصائياً للعوامل الديموجرافية على متغيرات الدراسة المختلفة (الشفقة بالذات، والمرونة النفسية، والعنف)، وأن الدرجة على المرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة يمكن أن يتنبأ بالشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩) إلى دراسة العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، والتعرف على درجة الشفقة بالذات، والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الشفقة بالذات، تعريب عبد الرحمن وآخرون (٢٠١٥) ومقياس المرونة النفسية من إعداد القللي (٢٠١٦)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٣٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بكلية التربية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بالشفقة بالذات والمرونة النفسي، وكذلك توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية،

هدفت دراسة فارس (٢٠٢١) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، كما هدفت إلى دراسة تأثير كل من متغير الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهم على الشفقة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٦) طالبا وطالبة من طلاب مدارس التعليم الثانوي العام بمحافظة المنيا طبق عليهم مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (٢٠٠٣) ترجمة محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤)، ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحث، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري (١٩٩٢) تعريب بدر الأنصاري (٢٠٠٢)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الشفقة بالذات وأبعادها (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية) والدرجة الكلية وبين أبعاد المرونة النفسية

(الدافعية للإنجاز، التكيف، البنية القيمية والدينية) والدرجة الكلية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية، لصالح الإناث،

هدفت دراسة علام (٢٠٢١) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المراهقين، كما هدفت إلى التنبؤ بالشفقة بالذات لدى المراهقين من خلال التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية، تكونت العينة من (٤٠١) طالب وطالبة من المدارس الثانوية للمتفوقين في العلوم والتكنولوجيا، اشتملت أدوات الدراسة على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم/إعداد/ أحمد عبد الخالق (١٩٩٦)، مقياس الشعور بالسعادة إعداد/ مجدي الدسوقي (٢٠١٨)، مقياس المرونة النفسية إعداد آمال أباطة (٢٠١٤)، مقياس الشفقة بالذات إعداد/ عبد الرحمن وزملاؤه (٢٠١٥). وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، كما توصلت نتائج الدراسة إلى إسهام التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ بالشفقة بالذات ككل.

هدفت دراسة (Epli, Batık, Çabuker & Çelik (2023) إلى دراسة الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين القبول الأبوي المُتصور والمرونة النفسية لدى البالغين الناشئين. كما بحثت الدراسة في مدى اختلاف الجنس من حيث متغيرات القبول الأبوي والشفقة بالذات والمرونة النفسية. تألفت مجموعة الدراسة من ٥٤٥ طالباً جامعياً يدرسون في جامعة حكومية، وأظهرت النتائج أن للشفقة بالذات دوراً وسيطاً كاملاً في العلاقة بين القبول الأمومي المُتصور والقبول الأبوي والمرونة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، وُجد أن القبول الأبوي المُتصور والمرونة النفسية يُظهران فروقاً كبيرة من حيث الجنس.

هدفت دراسة (Colakkadioglu & Eken (2023) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، والرضا الزوجي لدى المتزوجين، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٥ من المتزوجين، ٢١٦ منهم (٧٠,٨%) امرأة و ٨٩ رجلاً

(٢٩,٢%)، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية للبالغين، الشفقة بالذات، مقياس الرضا الزوجي.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الكلية لمقياس الرضا الزوجي، ومتوسط درجات مقياس المرونة النفسية للبالغين ومقياس الشفقة بالذات.

هدفت دراسة سويد وعبد الحليم وفؤاد (٢٠٢٤) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات بكل من الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في تناول متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية، وأعدت الباحثة (مقياس الشفقة بالذات - مقياس الإحباط - مقياس المرونة النفسية للطلاب)، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم في مقياس المرونة النفسية، كما يمكن التنبؤ بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في ضوء درجاتهم على مقياس الشفقة بالذات، كما توجد فروق دالة إحصائية بين الفرق الدراسية في الشفقة بالذات والمرونة النفسية لصالح الفرقتين الأولى والثانية على حساب الفرقتين الثالثة والرابعة.

تعقيب:

مما سبق عرضه يتضح العلاقة الارتباطية التبادلية التأثير بين المرونة النفسية والشفقة بالذات؛ حيث إن من أهم مؤشرات المرونة النفسية طريقة تعامل الفرد مع ذاته وخاصة وقت الضيق والأزمات والإحباط، فإن كان بها حالة من الشفقة والرأفة بالنفس واحتواء للذات رفع ذلك مستوى المرونة النفسية التي تعود بدورها فتصب آثارها في مستوى الشفقة لديه، فكلهما يسهم في بناء الآخر؛ مما يعزز مستوى الصحة النفسية وذلك عبر المراحل العمرية المختلفة، ويتضح ذلك في نتائج دراسة علام (٢٠٢١) للمراهقين، ودراسة Epli, Batık, Çabuker & Çelik (2023)، ودراسة (Neff, & McGehee (2010) للبالغين، وكذلك دراسة

Colakkadioglu & Eken (2023) على المتزوجين، وأيضاً دراسة سويد وعبد الحليم وفؤاد (٢٠٢٤)، ودراسة بسيوني وخياط (٢٠١٩)، ودراسة فارس (٢٠٢١) على الطلاب، وأخيراً دراسة Smith (2015)، ودراسة (2015) Fernandes, Sanyal, Ashraf & Arya على كبار السن.

المحور الثاني: دراسات تناولت المرونة النفسية والرضا عن الحياة

هدفت دراسة (العمرى، ٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٠٠) طالبة من مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وقد طبق عليهن مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى للمتغيرات (الدخل الشهري للأسرة، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، القناعة)، تعود لاختلاف الدخل الشهري لأسر أفراد العينة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة (السعادة، التقدير الاجتماعي)، تعود لاختلاف الدخل الشهري لأسر أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في درجات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تعود لاختلاف الحالة الاجتماعية لأفراد العينة،

هدفت دراسة (الشيخ، ٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتكونت عينة البحث من ٥٠٠ طالب وطالبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وقام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة (٢٠١٢)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (١٩٩٨)، وخلص البحث إلى النتائج

الآتية: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث من طلبة جامعة دمشق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الجنس، لصالح الطلبة الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس، لصالح الطلبة الذكور. هدفت دراسة (قمر وعبد الرحيم والمصطفى، ٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وكذلك تأثير متغير الجنس، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٢) طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كذلك أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية والرضا عن الحياة تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث.

أُجريت دراسة (Guo (2017 على ٨٤٣ طالباً جامعياً، وتم استخدام مقياس لتقييم الدعم الاجتماعي، ومقياس للمرونة، ومقياس لتقييم الرضا عن الحياة. وتبين وجود علاقة إيجابية بين المرونة والدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة، على التوالي. وقد تتبأ الدعم الاجتماعي بالمرونة بشكل إيجابي، بينما توسطت المرونة جزئياً في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة. وأخيراً، عدلت المرونة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة؛ كلما ارتفع مستوى المرونة، وتؤدي المرونة جزئياً دوراً وسيطاً ومُعتدلاً بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة.

هدفت دراسة (Tepeli Temiz & Tarı Cömert (2018 إلى التعرف على علاقة أنماط التعلق بالرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات،

كما يهدف إلى معرفة ما إذا كانت درجات الرضا عن الحياة تختلف باختلاف مستوى المرونة النفسية لدى المشاركين، وتكونت عينة الدراسة من ٤٢٥ طالباً جامعياً، منهم ٣٠٢ طالبة (٧١,١%)، و١٢٣ طالباً (٢٩,٩%). وتم استخدام مقياس تجارب العلاقات الوثيقة الثاني (ECRS-II) لأنماط التعلق، ومقياس الرضا عن الحياة (SCLS)، ومقياس المرونة النفسية للبالغين (RSA).

وأظهرت نتائج الدراسة تباين درجات الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات وفقاً لمستويات المرونة النفسية. وُجد أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من المرونة النفسية لديهم رضا متزايد عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين لديهم مستوى منخفض من المرونة النفسية.

هدفت دراسة (موسى، ٢٠٢٠) إلى محاولة التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة، واشتملت عينة البحث على (٩٢) مدرباً، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية - ومقياس مفهوم الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية ومتغيري البحث (مفهوم الذات - الرضا عن الحياة)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر.

هدفت دراسة (ياسين، ومحمد، ٢٠٢١) إلى دراسة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به كل من الصحة النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، طبق عليهم: مقياس الصحة النفسية ومقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إسهام كل من الصحة النفسية والمرونة النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة (Ghaith & Rimawi (2024 إلى استكشاف العلاقة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى كبار السن في القدس، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة التي شملت كبار السن من سكان القدس،

بعينة قوامها ١٩٨ مسنًا. وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة والمرونة النفسية تعزى إلى متغيرات مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة طردية موجبة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى كبار السن. وتؤكد الدراسة دور الرضا عن الحياة والمرونة النفسية في تعزيز رفاهية كبار السن، بغض النظر عن العمر والجنس والحالة الاجتماعية.

تعقيب:

يتضح من سرد نتائج الدراسات السابقة أن من أهم الطرق الموصلة للرضا عن الحياة هي توافر مستوى مناسب من المرونة النفسية فكلما زاد مستوى المرونة النفسية كلما زاد رضا الفرد عن حياته الذي يظهر من خلال التقييم الكيفي للفرد عن حياته بشكل إيجابي؛ حيث أوضحت نتائج الدراسات وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة كما في دراسة Tepeli Temiz, (2018), ودراسة Ghaith & Rimawi (2024)، ودراسة قمر وعبد الرحيم ومصطفى (٢٠١٧)، ودراسة موسى (٢٠٢٠)، ودراسة العمري (٢٠١٧)، ودراسة الشيخ (٢٠١٧)، وكذلك إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال المرونة النفسية كما في دراسة (ياسين، ومحمد، ٢٠٢١)، وكذلك أشارت النتائج إلى أن المرونة النفسية تعدل من مستوى الرضا عن الحياة كما في دراسة Guo (2017).

المحور الثالث: دراسات تناولت الشفقة بالذات والرضا عن الحياة

هدفت دراسة Elhgry, Diab & Ibrahim (2020) إلى تقييم تأثير التدخل القائم على الشفقة بالذات في الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية بين كبار السن، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة كبار السن بإجمالي عدد ٧٠ من دار رعاية المسنين المختارة، وتم استخدام استبيان المقابلة، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الرفاهية النفسية، وكشفت نتائج الدراسة عن أهمية التدخل القائم على الشفقة بالذات لتعزيز الرضا

عن الحياة والصحة النفسية لكبار السن في دور رعاية المسنين.

وبحثت دراسة (Sahin (2021 في الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين أبعاد الكمال والرضا عن الحياة بين طلاب الجامعات. اشتملت العينة على ٢٤٦ طالباً (١٧١ أنثى و ٧٥ ذكراً)، وتم استخدام مقياس الكمال، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات يتوسط تماماً العلاقة بين الكمال غير التكيفي والرضا عن الحياة. وأن تأثير الشفقة بالذات على العلاقة بين الكمال غير التكيفي والرضا عن الحياة ذو دلالة إحصائية.

كما هدفت دراسة (Li, Wang, Cai, Sun & Liu (2021 إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة بين سكان الصينيين المعزولين ذاتياً خلال جائحة كوفيد-١٩، وتكونت العينة من ٣٣٧ من السكان المعزولين ذاتياً (١٢٩ رجلاً و ٢٠٨ من النساء)، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات، ومقياس الرضا عن الحياة، واستبيان أسلوب التأقلم المبسط، وتوصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة وكذلك أشارت النتائج إلى أن تركيز التدخل على الشفقة بالذات قد يزيد من الرضا عن الحياة لدى عينة البحث.

وهدف بحث (Nathani (2022 إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة بين الشباب. واشتملت العينة على ٢٤٥ مشاركاً تم جمعهم من خلال أخذ عينات عشوائية بسيطة. وكشفت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة ٠,٠١. وهدفت دراسة (حسن، ٢٠٢٢) إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) معلماً، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٢٦: ٦٠) عاماً، وقد بلغ عدد الذكور في العينة (١٨٠)، وبينما بلغ عدد الإناث (٢٤٠)، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، مقياس الرضا عن الحياة (إعداد

الباحثة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

تعقيب:

في ضوء نتائج الدراسات السابقة اتضح مدى أهمية الشفقة بالذات وتأثيرها الجوهري في مستوى رضا الفرد عن حياته؛ حيث إن احتواء الفرد لذاته، وتقبله لأخطائه والتعلم منها، وإيجاد الأفكار الإيجابية التي تدحض الأفكار السلبية عن الذات، من أهم العوامل التي ترفع مستوى جودة الحياة، التي تنعكس بدورها على طريقة رؤية الفرد لحياته وتقييمه الكيفي الإيجابي لها.

وبناءً على ما سبق عرضه من نتائج الدراسات السابقة المرتبطة بالمتغيرات البحثية ظهر مدى تفاعلها بشكل تسلسلي لتحسين نوعية الحياة، والإسهام في رفع مستوى الصحة النفسية والجسمية والعقلية؛ حيث إن الحياة في بعض الأحيان تلقي على الفرد بتحدياتها وضغوطاتها وعواصفها التي تستلزم أن يمتلك في يده أدوات نفسية للتعامل مع تلك التحديات النفسية كالمرونة النفسية التي تبعد الفرد مسافات عن الجمود فتجعله قادراً على مواجهة تحدياته بتوافق وتقبل، وكذلك الشفقة بالذات والتي تتضمن احتضان الفرد لذاته والعبور بها من العوائق التي تواجهه في الحياة مما يصل إلى نقطة الرضا عن كل موقف أو نتيجة يصل إليها، ومن ثم تتجمع معاً (المرونة النفسية - الشفقة بالذات) فتصعد بمستوى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ولا سيما لدى المسنين الذين أنهكتهم أحداث وتحديات الحياة عبر المراحل العمرية المختلفة.

فروض الدراسة:

١- مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة.

٣- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

٤- يمكن أن تُعدل درجات المرونة النفسية العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

٦- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير (الإقامة - النوع - الحالة الاجتماعية - المستوي التعليمي) لدى عينة الدراسة.

المنهج والإجراءات:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك لملاءمته لفروض الدراسة ومتغيراتها؛ حيث إن الهدف منها هو بحث العلاقة بين المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين المقيمين مع أسرهم والمسنين المقيمين في دور الرعاية.

عينة الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية عينة استطلاعية وأخرى أساسية، إذ تم من خلال العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٥٠) من المسنين المقيمين مع أسرهم، و(٥٠) من المسنين المقيمين في دور الرعاية تحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، في حين تكونت العينة الأساسية من (١٤٦) من المسنين المقيمين مع أسرهم، و(١٣٣) من المسنين المقيمين في دور الرعاية والجدول (١) يوضح توزيع العينة الاستطلاعية وفق المتغيرات الديموجرافية لعينة الدراسة.

جدول (١) توزيع العينة الأساسية (المسنين) على المتغيرات الديموجرافية للدراسة

المتغير	العدد	النسبة	المتغير	العدد	النسبة		
الإقامة	المقيمون بدور الرعاية	133	47.70	النوع	أنثى	187	67
	المقيمون مع أسرهم	146	52.30		ذكر	92	33
	المجموع	279	100.00		المجموع	279	100
العمر	من ٦٠- أقل من ٦٥	157	56.27	المستوى التعليمي	تعليم ما قبل الجامعي	188	67.38
	من ٦٥- أقل من ٧٠	70	25.09		تعليم جامعي فما فوق	91	32.62
	أكثر من ٧٠	52	18.64		المجموع	279	100
	المجموع	279	100.00				
الحالة الاجتماعية	متزوج	105	37.63				
	غير متزوج	174	62.37				
	المجموع	279	100.00				

من الجدول (١) يتضح أنه بالنسبة لتوزيع العينة طبقاً:

- لمكان الإقامة: نسبة المقيمين بدور الرعاية ٤٧,٧%، ونسبة المقيمين مع أسرهم ٥٢,٣%، وهو توزيع متقارب بين الفئتين.
- للجنس: نسبة الذكور ٣٣%، ونسبة الإناث ٦٧%.
- المستوى التعليمي: نسبة تعليم ما قبل الجامعي ٦٧,٣٨%، تعليم جامعي فما فوق ٣٢,٦٢%.
- للعمر: نسبة من عمرهم من ٦٠- أقل من ٦٥ سنة هي: ٥٦,٢٧%، من ٦٥- أقل من ٧٠ سنة هي ٢٥,٠٩%، أكثر من ٧٠ سنة، هي ١٨,٦٤%.
- للحالة الاجتماعية: نسبة متزوج ٣٧,٦٣%، وغير متزوج ٦٢,٣٧%.

أدوات الدراسة:

- مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثين).
- مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثين).
- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثين).

- مقياس المرونة النفسية:

هدف المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المسنين (المقيمون مع أسرهم، والمقيمون في دور الرعاية)، وتم إعداده من خلال الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة مثل: صبح، بكداش، وسعدي (٢٠١٩). عبد المطلب وعلي (٢٠٢٢).

ويتكون المقياس من (٢٤) مفردة، وتم تقدير استجابة العينة على مفرداته وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الدرجة الخاصة بكل عبارة من (٥ : ١)، حيث يعطى البديل (تتطبق عليّ تمامًا) خمس درجات، و (تتطبق عليّ غالباً) أربع درجات، و (تتطبق عليّ أحياناً) ثلاث درجات، و (تتطبق عليّ نادرًا) درجتان، و (لا تتطبق عليّ أبدًا) درجة واحدة.

وقد تبنت الباحثتان في إعداد المقياس ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية، هي: الاجتماعي، العقلي، الانفعالي، وجدول (٢) يوضح الأبعاد الثلاثة وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة.

جدول (٢) أبعاد مقياس المرونة النفسية وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة

البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
الاجتماعي	٨	١-٤*٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢*
العقلي	٨	٢-٥*٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣*
الانفعالي	٨	٣-٦*٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤*

الخصائص السيكومترية للمقياس: حسبت الباحثتان الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية كما يلي:

- صدق المحكمين:

للتحقق من دلالات الصدق المنطقي للمقياس وأبعاده وصلاحيته لقياس المرونة النفسية تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين (ن = ٥) من ذوي

الاختصاص في مجال علم النفس العام والاجتماعي والتربوي لتحكيم فقرات القائمة بصورته الأولية من ناحية انتماء العبارات (تتنمي - لا تتنمي)، ومن حيث الصياغة اللغوية لكل فقرة (مناسبة، تعدل، تحذف)، وتم اعتماد معامل الاتفاق بين المحكمين بما لا يقل عن ٨٠%، وتم التعديل وفق ما يروونه من تعديل.

- الاتساق الداخلي للمقياس:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس المرونة النفسية، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) قيم معاملات ارتباط العبارات مع درجة أبعاد مقياس المرونة النفسية الذي تنتمي إليه

الرقم	الاجتماعي	الرقم	العقلي	الرقم	الانفعالي
1	.495**	2	.623**	3	.549**
4	.666**	5	.437**	6	.723**
7	.688**	8	.700**	9	.496**
10	.557**	11	.566**	12	.659**
13	.647**	14	.677**	15	.644**
16	.711**	17	.503**	18	.583**
19	.532**	20	.635**	21	.645**
22	.630**	23	.369**	24	.709**

**دال عند مستوى (٠,٠١)

من الجدول (٢) يتضح أن جميع معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٤٣٧، ٠,٧٢٣) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب معاملات الارتباط البيني بين أبعاد المقياس، والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

المتغير	الاجتماعي	العقلي	الانفعالي	المرونة النفسية
الاجتماعي	1			
العقلي	.620**	1		
الانفعالي	.713**	.605**	1	
المرونة النفسية	.898**	.839**	.885**	1

يوضح جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباطات البينية للقائمة تراوحت بين (٠,٦٠٥ - ٠,٨٩٨) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات مقياس المرونة النفسية:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، فكانت قيم معاملات الثبات كما يوضحها الجدول (٤).

جدول (٤) قيم معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية

الأبعاد	معامل ألفا	التجزئة النصفية
الاجتماعي	.760	.722
العقلي	.799	.744
الانفعالي	.795	.723
المرونة النفسية	.886	.853

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ألفا كرونباخ تتراوح بين (٠,٧٦٠ - ٠,٨٨٦) للأبعاد والمقياس ككل والتجزئة النصفية تراوح بين (٠,٧٢٢ - ٠,٨٥٣) للأبعاد والمقياس ككل، وهي درجات ثبات مقبولة تدل على ثبات المقياس.

- مقياس الشفقة بالذات

هدف المقياس إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى عينة من المسنين المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في دور الرعاية، وتم إعداده من خلال الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة مثل: المعاينة والهوري (٢٠٢٣)، فوده، وزهران (٢٠٢١)، عبد الرحمن، والعاسمي، وعبد الرحمن، والعمرى (٢٠١٥).

ويتكون المقياس من (٢٠) مفردة، وتم تقدير استجابة العينة على مفرداته وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي؛ حيث: تتراوح الدرجة الخاصة بكل عبارة من (٥: ١)؛ حيث يعطى البديل (تتطبق علي تماماً) خمس درجات، و(تتطبق علي غالباً) أربع درجات، و(تتطبق علي أحياناً) ثلاث درجات، و(تتطبق علي نادراً) درجتان، و(لا تتطبق علي أبداً) درجة واحدة، وقد تبنت الباحثتان في إعداد المقياس أربعة أبعاد للشفقة بالذات، هي: اللطف بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية، الإنسانية المشتركة، وجدول (٥) يوضح الأبعاد الأربعة وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة.

جدول (٥) أبعاد مقياس الشفقة بالذات وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة

البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
اللطف بالذات	٥	١-٥-٩-١٣-١٧*
الحكم الذاتي	٥	٢-٦-١٠-١٤-١٨*
اليقظة العقلية	٥	٣-٧-١١-١٥-١٩
الإنسانية المشتركة	٥	٤-٨-١٢-١٦-٢٠*

* العبارات السالبة

الخصائص السيكومترية للمقياس: حسبت الباحثتان الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات كما يلي:

- الاتساق الداخلي للمقياس:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) قيم معاملات ارتباط العبارات مع درجة أبعاد مقياس الشفقة بالذات الذي تنتمي إليه

الرقم	اللفظ بالذات	الرقم	الحكم الذاتي	الرقم	اليقظة العقلية	الرقم	الإنسانية المشتركة
1	.418**	2	.642**	3	.590**	4	.506**
5	.573**	6	.540**	7	.716**	8	.407**
9	.748**	10	.565**	11	.752**	12	.566**
13	.719**	14	.434**	15	.751**	16	.723**
17	.784**	18	.725**	19	.717**	20	.697**

من الجدول (٦) يتضح أن جميع معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٤٠٧)، (٠,٧٨٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس

المتغير	اللفظ بالذات	الحكم الذاتي	اليقظة العقلية	الإنسانية المشتركة	الشفقة بالذات
اللفظ بالذات	1				
الحكم الذاتي	.455**	1			
اليقظة العقلية	.723**	.395**	1		
الإنسانية المشتركة	.364**	.495**	.322**	1	
الشفقة بالذات	.810**	.547**	.780**	.734**	1

يوضح جدول (٧) أن جميع معاملات الارتباطات البينية للقائمة تراوحت بين (٠,٣٢٢-٠,٨١٠) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد

الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات مقياس الشفقة بالذات:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ فكانت قيم معاملات الثبات، كما يوضحها الجدول (٨).

جدول (٨) قيم معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	معامل ألفا	التجزئة النصفية
اللطف بالذات	.790	.826
الحكم الذاتي	.734	.784
اليقظة العقلية	.728	.778
الإنسانية المشتركة	.744	.720
الشفقة بالذات	.802	.797

يتضح من الجدول (٨) أن معاملات ألفا كرونباخ تراوح بين (٠,٧٢٨-٠,٨٠٢) للأبعاد والمقياس ككل والتجزئة النصفية تراوح بين (٠,٧٢٠-٠,٨٢٦) للأبعاد وللمقياس ككل، وهي درجات ثبات مقبولة تدل على ثبات المقياس.

- مقياس الرضا عن الحياة

هدف المقياس إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في دور الرعاية، وتم إعداده من خلال الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة مثل: الدوسري (٢٠٢٢)، العتيبي (٢٠٢٠)، الشاطر والعلوان (٢٠١٩)، الفحل (٢٠١٦)،

ويتكون المقياس من (٢٠) مفردة، وتم تقدير استجابة العينة على مفرداته وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي؛ حيث: تتراوح الدرجة الخاصة بكل عبارة من (٥ : ١)؛ حيث يعطى البديل (تتطبق عليّ تمامًا) خمس درجات، و(تتطبق عليّ غالبًا) أربع درجات، و(تتطبق عليّ أحيانًا) ثلاث درجات، و(تتطبق عليّ نادرًا) درجتان،

و (لا تنطبق عليّ أبدًا) درجة واحدة، وقد تبنت الباحثتان في إعداد المقياس أربعة أبعاد للرضا عن الحياة، هي: السعادة، القناعة، التفاؤل، التقدير الذاتي، وجدول (٩) يوضح الأبعاد الأربعة وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة.

جدول (٩) أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وعدد العبارات الخاصة بكل بُعد، وأرقام العبارات بالمقياس والعبارات السالبة والموجبة

البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
السعادة	٥	١٧-١٣-٩-٥-١
القناعة	٥	١٨-١٤-١٠-٦-٢
التفاؤل	٥	١٩-١٥-١١-٧-٣
التقدير الذاتي	٥	٢٠-١٦-١٢-٨-٤

الخصائص السيكومترية للمقياس: حسبت الباحثتان الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة كما يلي:

- صدق المحكمين:

للتحقق من دلالات الصدق المنطقي للمقياس وأبعاده وصلاحيته لقياس الرضا عن الحياة تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين (ن = ٥) من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس العام والاجتماعي والتربوي لتحكيم فقرات القائمة بصورته الأولى من ناحية انتماء العبارات (تتنمي - لا تتنمي) ومن حيث الصياغة اللغوية لكل فقرة (مناسبة، تعدل، تحذف)، وتم اعتماد معامل الاتفاق بين المحكمين بما لا يقل عن ٨٠%، وتم التعديل وفق ما يروونه من تعديل.

- الاتساق الداخلي للمقياس:

وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) قيم معاملات ارتباط العبارات مع درجة أبعاد مقياس الرضا عن الحياة الذي تنتمي إليه

الرقم	السعادة	الرقم	القناعة	الرقم	التفاؤل	الرقم	التقدير الذاتي
1	.796**	2	.760**	3	.749**	4	.646**
5	.625**	6	.772**	7	.806**	8	.658**
9	.705**	10	.098	11	.683**	12	.686**
13	.618**	14	.630**	15	.292**	16	.592**
17	.701**	18	.720**	19	.816**	20	.702**

من الجدول (١٠) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ما عدا العبارة رقم (١٠) التي تم حذفها من بعد القناعة، وتراوحت معاملات الارتباط للعبارات الباقية من (٠,٥٩٢-٠,٨٠٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعد حذف العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

المتغير	السعادة	القناعة	التفاؤل	التقدير الذاتي	الرضا عن الحياة
السعادة	1				
القناعة	.766**	1			
التفاؤل	.841**	.786**	1		
التقدير الذاتي	.720**	.605**	.751**	1	
الرضا عن الحياة	.928**	.866**	.941**	.861**	1

يوضح جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباطات البينية للقائمة تراوحت بين (٠,٧٢٠-٠,٩٤١) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ فكانت قيم معاملات الثبات كما يوضحها الجدول (١٢).

جدول (١٢) قيم معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	معامل ألفا	التجزئة النصفية
اللطيف بالذات	.727	.790
الحكم الذاتي	.751	.742
اليقظة العقلية	.794	.796
الإنسانية المشتركة	.776	.756
الرضا عن الحياة	.870	.811

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ تراوح بين (٠,٧٢٧-٠,٨٧٠) للأبعاد والمقياس ككل والتجزئة النصفية تراوحت بين (٠,٧٤٢-٠,٨١١) للأبعاد وللمقياس ككل، وهي درجات ثبات مقبولة تدل على ثبات المقياس.

نتائج الدراسة:

١- **الفرض الأول ينص على** "مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة"، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى المسنين

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	المستوى التقييمي
الاجتماعي	24.70	6.88	3.09	متوسط
العقلي	24.53	5.01	3.07	متوسط
الانفعالي	23.98	5.61	3.00	متوسط
المرونة النفسية	73.20	15.36	3.05	متوسط
اللفظ بالذات	15.51	3.55	3.10	متوسط
الحكم الذاتي	15.78	3.68	3.16	متوسط
اليقظة العقلية	14.21	4.18	2.84	متوسط
الإنسانية المشتركة	15.68	3.80	3.14	متوسط
الشفقة بالذات	61.19	11.38	3.06	متوسط
السعادة	15.68	4.22	3.14	متوسط
القناعة	16.64	3.39	3.33	متوسط
التفاؤل	16.22	4.07	3.24	متوسط
التقدير الذاتي	16.49	4.04	3.30	متوسط
الرضا عن الحياة	65.03	14.18	3.25	متوسط

*المستوى التقييمي من ١ إلى أقل من ١,٨٠ منخفض جداً، من ١,٨٠ إلى أقل من ٢,٦٠ منخفض، من ٢,٦٠ إلى أقل من ٣,٤٠ متوسط، من ٣,٤٠ إلى أقل من ٤,٢٠ مرتفع، من ٤,٢٠ إلى ٥,٠٠ مرتفع جداً.

يتضح من الجدول (١٣) أن:

- جميع المتوسطات الحسابية للمتغيرات (المرونة النفسية، الشفقة بالذات، الرضا عن الحياة) وأبعادها ٢ متوسطة، مما يشير إلى أن المستوى العام متوسط، وكان أعلى متوسط لـ "الرضا عن الحياة (٣,٢٥)، يليه الشفقة بالذات (٣,٠٦)، ثم المرونة النفسية (٣,٠٥).

- سجل التقدير الذاتي (٣,٣٣)، والعلاقات الإنسانية (٣,١٦). أعلى متوسطات، مما يعكس تركيزاً قوياً على الجوانب الاجتماعية والذاتية.
- سجلت الفناعة (٣,٣٣)، والتقدير الذاتي (٣,٣٠). أعلى متوسطات للرضا عن الحياة، في حين كانت أعلى قيمة للشفقة بالذات لبعد الحكم الذاتي (٣,١٦)، وكانت أعلى قيمة للمرونة النفسية لبعد المرونة الاجتماعية (٣,٠٩)، مما يعكس تركيزاً قوياً على الجوانب الاجتماعية والذاتية.
- المرونة العقلية (٢,٨٤) كانت الأقل، لكنها لا تزال ضمن المستوى "المتوسط".

وفسرت الباحثتان ذلك المستوى المتوسط للمتغيرات البحثية (المرونة النفسية - الشفقة بالذات - الرضا عن الحياة) نتيجة لتراكمات الخبرات الحياتية وتزاحمها خلال المراحل العمرية السابقة، التي تأتي الآن فتصب آثارها في تلك المرحلة العمرية، وهذه الخبرات المتراكمة لها وجهان، منها ما هو سلبي يستفد من رصيد عامل الحماية النفسية والمتمثل في المرونة النفسية التي تحدد مدى قدرته على التعامل بمرونة وتناغم مع الخبرة، ومنها ما هو إيجابي يصلح ما هدمه السلبي، وأيضاً بالإضافة للفروق النوعية في حدة المواقف والخبرات الحياتية، نجد فروقاً في ردة الفعل تجاه الموقف، فتارة يتعامل مع ذاته بلطف ولين متمثلاً في الشفقة بالذات، وتارة أخرى لا يقوى على ذلك فيجلد ذاته ولا يتلطف بها أو قد يجد من يقسو عليه ويزيد من صعوبة الموقف، والحصيلة النهائية لذلك تصب في مدى الرضا عن الحياة فيظل عالماً في المستوى المتوسط، فلا يصعد للمستوى المرتفع، ودون الوصول للمستويات المنخفضة نتيجة للخبرات والمهارات التي أكسبتها له تلك الخبرات والمواقف، فيقوى ظهره على حملها مع التسليم، بأن كل ما تقدفه الحياة هو الخير وسينال ثوابه.

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة أن متغيرات مثل المرونة النفسية، والشفقة بالذات، والرضا عن الحياة، هي متغيرات ذات صلة ومهمة للعديد من الفئات العمرية، بما في ذلك كبار السن مثل دراسات مثل (Smith 2015) و

Elhgary et al. و Ghaith & Rimawi (2024) و Fernandes et al. (2015) تناولت هذه المتغيرات تحديداً لدى كبار السن.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة (قمر وعبد الرحيم والمصطفى، ٢٠١٧) حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة جاء بدرجة مرتفعة، كما تختلف مع دراسة (Smith., 2015) التي أظهرت أن كبار السن الذين يتمتعون بشفقة بالذات أعلى لديهم مرونة نفسية أكبر حتى مع وجود تحديات صحية أو اجتماعية. ومع ذلك، فإن المتوسطات في النتائج الحالية التي تعكس توازناً بين التحديات وآليات التكيف، وبالمقارنة مع عينات أخرى فالمرهقون (Neff & McGehee, 2010) تميل نتائجهم إلى مستويات أعلى بسبب قلة الضغوط المتراكمة، بينما البالغون (Colakkadioglu & Elken, 2023): تركيزهم على العلاقات الزوجية قد يعزز الرضا، لذلك تمنع التحديات المزمدة وصول المسنين إلى مستويات مرتفعة، والتكيف يمنع الانخفاض الشديد.

٢- **الفرض الثاني ينص على** "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة"، وللتحقق من الفرض تم حساب معامل الارتباط بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين مستوى المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى عينة الدراسة

المتغيرات	اللفظ بالذات	الحكم الذاتي	اليقظة العقلية	الإنسانية المشتركة	الشفقة بالذات
الاجتماعية	.466**	.555**	.499**	.555**	.693**
العقلية	.415**	.414**	.506**	.362**	.570**
الانفعالية	.493**	.582**	.459**	.439**	.657**
المرونة النفسية	.524**	.596**	.556**	.527**	.736**

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات، معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٣٦٢-٠,٧٣٦)

وهذه النتائج تتسق مع الإطار النظري الذي يوضح أنه من يتمتع بالشفقة بالذات (مثل اللطف مع الذات، اليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة) يستطيع أن ينحي مشاعر جلد الذات وتأنيب الضمير جانباً مما يساعده على التحكم في مشاعره السلبية تجاه الموقف، ومن ثم استعادة قدراته وإمكاناته، فيفكر بطريقة أكثر فعالية فيرى الموقف بعقله الحكيم وليس بمشاعره السلبية، فيقوده ذلك إلى النظر للموقف أو التحدي على أنها خبرة مُعلمه، وليس واقعاً أليماً، مما يسهم في حدوث نمو على جميع الأصعدة النفسية والعقلية، فيعزز ذلك المرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Neff & McGehee 2010) التي أشارت إلى أن الشفقة بالذات كان مرتبطاً بقوة بالمرونة النفسية لدى عينة الدراسة، ودراسة (Colakkadioglu & Eken 2023) التي أكدت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الكلية لمقياس المرونة النفسية للبالغين ومقياس الشفقة بالذات، ودراسات كل من: منصور (٢٠١٦)، بسيوني وخياط (٢٠١٩)، علام (٢٠٢١)، سويد وعبد الحليم (٢٠٢٤)، أشاروا إلى وجود علاقة طردية ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات العينة على مقياس الشفقة بالذات ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ودراسة التلاوي (٢٠١٩) التي أظهرت نتائجها أن المرونة النفسية لعينة الدراسة يمكن أن تتنبأ بالشفقة بالذات، وكذلك وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين المرونة النفسية والشفقة بالذات.

٣- **الفرض الثالث ينص على** "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة"، وللتحقق من الفرض تم حساب معامل الارتباط بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

المتغيرات	السعادة	القناعة	التفاؤل	التقدير الذاتي	الرضا عن الحياة
الاجتماعية	.668**	.498**	.652**	.741**	.716**
العقلية	.516**	.375**	.439**	.532**	.521**
الانفعالية	.612**	.526**	.598**	.595**	.649**
المرونة النفسية	.691**	.537**	.654**	.723**	.728**

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة إيجابية قوية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٧٥-٠,٧٤١)، وهذا يتماشى مع النظريات التي تربط المرونة النفسية بالقدرة على التكيف مع التحديات وضغوطات الحياة وتبني نظرة إيجابية للحياة، مما يزيد الرضا، فمن يمتلك المرونة النفسية يستطيع أن يساير الأحداث الضاغطة ويتحاور معها مستثمرًا قدراته الفعلية حتى يصل إلى حلول يقبلها، أو على الأقل يرضى عن مساعيه تجاه مواجهتها فيمر الموقف بسلام، داعماً لرؤيته الإيجابية عن ذاته ومسلك حياته فيشعر بالرضا عن حياته الماضية والحاضرة.

وتتفق هذه النتائج مع الدراسات السابقة مثل Tepeli Temiz & Tan Cömert (2018)، التي وُجدت أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من المرونة النفسية، لديهم رضا متزايد عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين لديهم مستوى منخفض من المرونة النفسية، ودراسة (Ghaith & Rimawi 2024) التي أظهرت أن هناك علاقة طردية موجبة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى كبار السن، ودراسة ياسين، ومحمد (٢٠٢١) التي توصلت إلى إسهام المرونة النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، ودراسة كل من: Guo (2017)، ودراسة (قمر وعبد الرحيم والمصطفى، ٢٠١٧)، ودراسة (موسى ٢٠٢٠) التي توصلوا إلى أن هناك ارتباطاً طردياً قوياً بين مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

٤- الفرض الرابع ينص على "يمكن أن تعدل درجات المرونة النفسية العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة" وللتحقق من الفرض تم حساب معامل الارتباط البسيط ومعامل الارتباط الجزئي كما هو موضح بالجدول (١٦)، (١٧) التاليين:

جدول (١٦) معاملات الارتباط بين مستوى الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة (مع بقاء أثر المرونة النفسية)

المتغيرات	السعادة	القناعة	التفاؤل	التقدير الذاتي	الرضا عن الحياة
اللطف بالذات	.702**	.619**	.665**	.599**	.718**
الحكم الذاتي	.410**	.353**	.385**	.480**	.454**
اليقظة العقلية	.732**	.616**	.673**	.613**	.733**
الإنسانية المشتركة	.368**	.296**	.372**	.476**	.423**
الشفقة بالذات	.743**	.632**	.703**	.726**	.781**

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين مستوى الشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة (بعد عزل أثر المرونة النفسية)

المتغيرات	السعادة	القناعة	التفاؤل	التقدير الذاتي	الرضا عن الحياة
اللطف بالذات	.559**	.466**	.512**	.401**	.591**
الحكم الذاتي	-.024	.017	-.049	.081	.005
اليقظة العقلية	.601**	.478**	.534**	.396**	.614**
الإنسانية المشتركة	-.027	.005	-.004	.107	.022
الشفقة بالذات	.471**	.408**	.422**	.411**	.520**

من الجداول السابقة يتضح أن المرونة النفسية تعدل العلاقة بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة، حيث انخفضت معاملات الارتباط جزئياً عند عزل أثر

المرونة النفسية، فانخفض معامل الارتباط بين:

- الشفقة بالذات والرضا عن الحياة من (٠,٧٨١) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٥٢٠) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - اللطف بالذات والرضا عن الحياة من (٠,٧١٨) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٥٩١) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - اليقظة العقلية والرضا عن الحياة من (٠,٧٣٣) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٦١٤) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - الشفقة بالذات ككل والرضا عن الحياة من (٠,٧٨١) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٥٢٠) وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.
 - الحكم الذاتي والرضا عن الحياة من (٠,٤٥٤) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٠٠٥) وأصبح غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.
 - الإنسانية المشتركة والرضا عن الحياة من (٠,٤٢٣) دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى (٠,٠٢٢) وأصبح غير دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.
- وهذا يشير إلى أن المرونة النفسية تؤدي دوراً معدلاً في علاقة الشفقة بالذات بالرضا عن الحياة، وتأتي تلك النتيجة متسقة تماماً مع نتائج الفرضين الأول والثاني، حيث إن المرونة النفسية هي بمثابة يد العون للفرد حين يمر بمواقف وخبرات مؤلمة، فتجعله يحنو على ذاته ويتقبل الموقف، فهو ليس بمفرده من يمر بالصعاب فتلك هي طبيعة الحياة، فتسهم تلك الرؤية العقلانية على التركيز على الحل وليس على الألم النفسي، فتضعف من أثر بصمات الخبرة السيئة على حياته مما يصب ذلك على رضاه عن كل موقف يمر به، ويتراكم مشاعر الرضا يصل في نهاية المطاف إلى الرضا عن حياته بشكل عام.

وهذه النتيجة تتفق جزئياً مع دراسة (Guo, 2017) التي وجدت أن المرونة النفسية تعمل حلقة وصل بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة، وكذلك جزئياً مع دراسة (Sahin, 2021) التي أكدت على أن الشفقة بالذات تتوسط تماماً العلاقة

بين الكمال غير التكيفي والرضا عن الحياة، كما تتفق هذه النتيجة في وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والرضا عن الحياة مع دراسات كل من: دراسة (Nathani, 2022)، ودراسة (حسن، ٢٠٢٢)، Li, Wang, Cai, Sun، (& Liu, 2021).

- ٥- **الفرض الخامس ينص على** "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى كل من المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة تبعًا لمتغير (الإقامة - النوع - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي) لدى عينة الدراسة، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب الفروق كما يلي:
- ١- **بالنسبة للإقامة (المقيمون مع أسرهم والمقيمون في دور الرعاية):**
- تم حساب اختبار "ت" بينهم والجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول (١٨) اختبار "ت" بين المقيمين مع أسرهم والمقيمين في دور الرعاية في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

الأبعاد/المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاجتماعية	133	21.38	6.12	-8.654	.000
المقيمون في دور الرعاية	146	27.72	6.11		
المقيمون مع أسرهم	133	23.08	4.97	-4.789	.000
العقلية	146	25.85	4.67		
المقيمون في دور الرعاية	133	22.22	5.39	-5.240	.000
المقيمون مع أسرهم	146	25.58	5.33		
الانفعالية	133	66.68	14.22	-7.403	.000
المقيمون في دور الرعاية	146	79.15	13.91		
المقيمون مع أسرهم	133	14.52	3.70	-4.630	.000
الطف بالذات	146	16.42	3.15		
المقيمون مع أسرهم	133	14.65	3.24	-5.111	.000
الحكم الذاتي	146	16.82	3.77		
المقيمون في دور الرعاية	133	13.05	4.26	-4.592	.000
المقيمون مع أسرهم	146	15.27	3.82		
اليقظة العقلية	133	14.79	3.69	-3.853	.000
المقيمون في دور الرعاية	146	16.50	3.72		
المقيمون مع أسرهم	133	57.01	10.67	-6.249	.000
الإنسانية	146	65.00	10.67		
المقيمون في دور الرعاية	133	14.03	4.21	-6.732	.000
المقيمون مع أسرهم	146	17.19	3.64		
المشاركة	133	15.47	3.41	-5.807	.000
السعادة	146	17.71	3.01		
الشفقة بالذات	133	14.53	4.08	-7.152	.000
المقيمون في دور الرعاية	146	17.75	3.42		
المقيمون مع أسرهم	133	14.57	3.76	-8.468	.000
التقدير الذاتي	146	18.23	3.46		
المقيمون في دور الرعاية	133	58.61	13.91	-7.990	.000
المقيمون مع أسرهم	146	70.88	11.71		
الرضا عن الحياة					

يتضح من جدول (١٨) أن:

- المقيمون مع أسرهم أظهروا مستويات أعلى في جميع أبعاد المرونة النفسية (الاجتماعي، العقلي، الانفعالي) مقارنةً بالمقيمين في دور الرعاية، حيث جاءت قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١.
- كما أظهر المقيمون مع أسرهم مستويات أعلى في الشفقة بالذات (اللفظ بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية، الإنسانية المشتركة)، حيث جاءت قيم "ت" دالة عند مستوى ٠,٠١.
- كما أظهر المقيمون مع أسرهم مستويات أعلى في الرضا عن الحياة (السعادة، القناعة، التفاؤل، التقدير الذاتي).

وهذا يتوافق جزئياً مع دراسة (Fernandes et al. 2015) التي وجدت فروقاً بين كبار السن الذين يعيشون مع أسرهم، وأولئك الذين يعيشون في دور رعاية المسنين فيما يتعلق بالشفقة على الذات وأبعاد اللفظ مع الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية، ويختلف مع دراسة منصور (٢٠١٦) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة.

وقد يرجع ذلك إلى أن الدعم الاجتماعي المُقدم من الأسرة يؤدي دوراً حاسماً في تعزيز المرونة النفسية والشفقة بالذات، كما يدعم الرضا عن الحياة، كما أن غياب الدعم الأسري في دور الرعاية قد يزيد من الشعور بالعزلة والوحدة ويضعف القدرة على التعامل مع الضغوط، حيث يستشعر أنه يواجهها بمفرده، وتؤكد دراسة (Smith 2015) أن المسنين في دور الرعاية الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الشفقة بالذات لديهم مرونة نفسية أكبر حتى مع معاناتهم من ارتفاع التوتر أو سوء الحالة الصحية، وتلك النتيجة مفادها أن الشفقة بالذات تستعاض عن افتقار الدعم الأسري وتعويضه بالدعم الذاتي، وهذا يؤكد على أهمية وجود الدعم سواء الدعم الخارجي من الأسرة أو الداخلي متمثلاً في الشفقة بالذات.

٢- بالنسبة للنوع (أنثى - ذكر):

تم حساب اختبار "ت" بينهم، والجدول (١٩) يوضح ذلك.

جدول (١٩) اختبار "ت" بين النوع (أنثى - ذكر) في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

الأبعاد/المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاجتماعية	187	24.13	7.02	-1.954	.052
	92	25.84	6.46		
العقلية	187	23.88	4.97	-3.132	.002
	92	25.85	4.84		
الانفعالية	187	23.35	5.75	-2.711	.007
	92	25.26	5.09		
المرونة النفسية	187	71.36	15.63	-2.892	.004
	92	76.95	14.15		
اللطف بالذات	187	15.41	3.74	-.712	.477
	92	15.73	3.12		
الحكم الذاتي	187	15.52	3.75	-1.692	.092
	92	16.32	3.50		
اليقظة العقلية	187	14.06	4.24	-.818	.414
	92	14.50	4.07		
الإنسانية المشتركة	187	15.35	4.08	-2.094	.037
	92	16.36	3.05		
الشفقة بالذات	187	60.35	11.91	-1.770	.078
	92	62.90	10.06		
السعادة	187	15.59	4.39	-.513	.608
	92	15.87	3.87		
القناعة	187	16.56	3.52	-.562	.575
	92	16.80	3.13		
التفاؤل	187	16.12	4.31	-.538	.591
	92	16.40	3.56		
التقدير الذاتي	187	16.22	4.08	-1.553	.121
	92	17.02	3.92		
الرضا عن الحياة	187	64.50	14.87	-.883	.378
	92	66.10	12.68		

من جدول (١٩) يتضح أن:

- الذكور تفوقوا على الإناث في المرونة النفسية (خاصة البعد العقلي والانفعالي)، حيث جاءت قيم "ت" دالة إحصائياً عند ٠,٠١، بينما لم توجد فروق بينهم في البعد (الاجتماعي).
 - الذكور تفوقوا على الإناث في بعد الشفقة بالذات (الإنسانية المشتركة)، حيث جاءت قيم "ت" دالة إحصائياً عند ٠,٠١، في حين لم توجد فروق بينهم في أبعاد (اللطف بالذات، الحكم الذاتي، اليقظة العقلية) والشفقة بالذات ككل.
 - لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة وأبعادها (السعادة، القناعة، التقاؤل، التقدير الذاتي). وقد تعكس هذا النتيجة التفاوت الثقافي في أدوار الجنسين، والمسؤوليات التي يضعها المجتمع على كاهل كل منهما، حيث يُتوقع من الذكور أن يكونوا أكثر صموداً في مواجهة التحديات.
 - وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة الشيخ (٢٠١٧)، حيث وجدت تفوق الذكور في المرونة النفسية وتختلف معها في الرضا عن الحياة، ودراسة Epli, Batık, Çabuker & Çelik (2023) حيث وُجدت أن المرونة النفسية يُظهران فروقاً كبيرة من حيث الجنس، كما تختلف مع دراسة كل من فارس (٢٠٢١)، دراسة قمر وعبد الرحيم (٢٠١٧) التي أشارت إلى تفوق الإناث في الشفقة بالذات، كما تتفق مع دراسة (Ghaith & Rimawi 2024) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة تعزى إلى متغير الجنس.
- ٣- بالنسبة للحالة الاجتماعية (متزوج - غير متزوج):
- تم حساب اختبار "ت" بينهم والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠) اختبار "ت" بين المقيمين مع أسرهم والمقيمين في دور الرعاية في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

الأبعاد/المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الاجتماعية	متزوج 105	28.67	5.12	8.37	.000
	غير متزوج 174	22.30	6.70		
العقلية	متزوج 105	27.11	3.94	7.30	.000
	غير متزوج 174	22.97	4.94		
الانفعالية	متزوج 105	26.33	4.78	5.76	.000
	غير متزوج 174	22.56	5.60		
المرونة النفسية	متزوج 105	82.11	11.78	8.42	.000
	غير متزوج 174	67.83	14.77		
اللطيف بالذات	متزوج 105	16.19	3.25	2.50	.013
	غير متزوج 174	15.10	3.66		
الحكم الذاتي	متزوج 105	16.39	3.56	2.15	.033
	غير متزوج 174	15.42	3.72		
اليقظة العقلية	متزوج 105	15.98	3.50	5.82	.000
	غير متزوج 174	13.14	4.20		
الإنسانية المشتركة	متزوج 105	16.50	3.79	2.81	.005
	غير متزوج 174	15.20	3.72		
السعادة	متزوج 105	65.06	10.55	4.57	.000
	غير متزوج 174	58.86	11.25		
الشفقة بالذات	متزوج 105	17.41	3.58	5.59	.000
	غير متزوج 174	14.64	4.25		
السعادة	متزوج 105	17.63	3.03	3.87	.000
	غير متزوج 174	16.05	3.47		
القناعة	متزوج 105	17.90	3.31	5.64	.000
	غير متزوج 174	15.20	4.16		
التفاؤل	متزوج 105	18.40	3.38	6.60	.000
	غير متزوج 174	15.33	3.97		
التقدير الذاتي	متزوج 105	71.33	11.68	6.14	.000
	غير متزوج 174	61.22	14.23		
الرضا عن الحياة	متزوج 105	71.33	11.68	6.14	.000
	غير متزوج 174	61.22	14.23		

يتضح من جدول (٢٠) أن:

- المتزوجون حققوا درجات أعلى في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة مقارنةً بغير المتزوجين، حيث جاءت قيم "ت" موجبة ودالة إحصائيًا عند ٠,٠١.

وترى الباحثتان أن الزواج قد يوفر شبكة دعم عاطفي واجتماعي، فوجود شريك للحياة يسمع ويفكر ويتجاوز معه الصعوبات يعزز القدرة على التكيف مع الضغوط، في حين غير المتزوجين قد يعانون الوحدة أو نقص الدعم وافتقار المشاركة الوجدانية والاجتماعية في مواقف الحياة المتغيرة، مما يؤثر سلبًا في رضاهم عن الحياة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Colakkadioglu & Eken (2023) التي ربطت بين الرضا الزوجي وارتفاع المرونة النفسية والشفقة بالذات، وتختلف مع دراسة كل من العمري (٢٠١٧) عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة تعزى للحالة الاجتماعية، كما تختلف مع دراسة Ghaith & Rimawi (2024) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة والمرونة النفسية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

٤- بالنسبة للعمر (٦٠-٦٥، ٦٥-٧٠، أكثر من ٧٠):

تم حساب تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاثة للعمر (٦٠-٦٥، ٦٥-٧٠، أكثر من ٧٠) في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والجدول (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة للمتغيرات الثلاثة.

جدول (٢١) تحليل التباين الأحادي في المرونة النفسية لعينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاجتماعية	بين	948.36	2	474.18	10.72	0.000
	داخل	12210.75	276	44.24		
	ككل	13159.10	278			
العقلية	بين	704.48	2	352.24	15.53	0.000
	داخل	6261.01	276	22.69		
	ككل	6965.49	278			
الانفعالية	بين	309.26	2	154.63	5.07	0.007
	داخل	8424.61	276	30.52		
	ككل	8733.87	278			
المرونة النفسية	بين	5545.67	2	2772.83	12.75	0.000
	داخل	60017.69	276	217.46		
	ككل	65563.36	278			

جدول (٢٢) تحليل التباين الأحادي في الشفقة بالذات لعينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
اللطف بالذات	بين المجموعات	17.10	2	8.55	0.68	0.508
	داخل المجموعات	3476.60	276	12.60		
	ككل	3493.71	278			
الحكم الذاتي	بين المجموعات	40.55	2	20.28	1.50	0.225
	داخل المجموعات	3730.55	276	13.52		
	ككل	3771.10	278			
اليقظة العقلية	بين المجموعات	78.82	2	39.41	2.28	0.105
	داخل المجموعات	4779.12	276	17.32		
	ككل	4857.94	278			
الإنسانية المشتركة	بين المجموعات	65.54	2	32.77	2.30	0.103
	داخل المجموعات	3938.70	276	14.27		
	ككل	4004.24	278			
الشفقة بالذات	بين المجموعات	694.27	2	347.13	2.72	0.068
	داخل المجموعات	35290.67	276	127.87		
	ككل	35984.93	278			

جدول (٢٣) تحليل التباين الأحادي في الرضا عن الحياة لعينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	119.29	2	59.65	3.41	0.034
	داخل المجموعات	4828.95	276	17.50		
	ككل	4948.24	278	7.12		
القناعة	بين المجموعات	14.23	2	7.12	0.62	0.540
	داخل المجموعات	3179.93	276	11.52		
	ككل	3194.16	278	36.81		
التفاؤل	بين المجموعات	73.62	2	36.81	2.24	0.108
	داخل المجموعات	4535.47	276	16.43		
	ككل	4609.10	278	112.59		
التقدير الذاتي	بين المجموعات	225.18	2	112.59	7.21	0.001
	داخل المجموعات	4312.52	276	15.63		
	ككل	4537.71	278	702.63		
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	1405.26	2	702.63	3.56	0.030
	داخل المجموعات	54518.51	276	197.53		
	ككل	55923.77	278			

يتضح من الجداول السابقة أنه:

- توجد فروق في المرونة النفسية بين المسنين ترجع إلى متغير العمر، حيث جاءت قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.
- توجد فروق في الرضا عن الحياة وأبعاده (السعادة، التقدير الذاتي) بين المسنين ترجع إلى متغير العمر حيث جاءت قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.
- لا توجد فروق في الشفقة بالذات بين المسنين، ترجع إلى متغير العمر، حيث جاءت قيم ف غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.

وقد يرجع عدم وجود فروق في الشفقة بالذات بين المسنين إلى ثبات مفهوم الشفقة بالذات مع التقدم في العمر، وذلك لأن الشفقة بالذات سمة نفسية مستقرة نسبياً لدى المسنين، فهي بمثابة عادة نفسية تكونت من خلال مواقف الحياة المتغيرة فأصبحت لا تتأثر بشكل كبير بالتغيرات العمرية في هذه المرحلة (ما بعد ٦٠ سنة)، بل تسهم في تطوير آليات التكيف مع المواقف والتحديات، بالإضافة إلى أن المسنين في هذه الفئات العمرية قد مروا بتجارب حياتية متشابهة (مثل التقاعد، تغيرات الصحة، فقدان الأحباء)، مما يجعل استجاباتهم العاطفية (كالشفقة بالذات) متقاربة، وقد تكون **اليقظة العقلية** و**الإنسانية المشتركة** قد توطدت عبر السنين، مما يقلل الفروق بين الفئات العمرية الضيقة، وقد تكون هناك عوامل مشتركة (مثل الدعم الاجتماعي، الثقافة) تُخفف من تأثير العمر في الشفقة بالذات.

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات في هذه المرونة النفسية والرضا عن الحياة ككل وأبعاد (السعادة، التقدير الذاتي) تم حساب اختبار شفيه للفروق بين المجموعات والجدول (٢٤) يوضح ذلك.

جدول (٢٤) اختبار شففيه للفروق بين المجموعات

المتغ ير	العمر	الفروق المتوسطات	بين ير	المتغ ير	العمر	الفروق المتوسطات
الاجتماعية	60-65	65-70	2.80*	السعد ة	60-65	65-70
	70	فأكثر	4.53*		70	فأكثر
	65-70	60-65	-2.80*		65-70	60-65
	70	فأكثر	1.73		70	فأكثر
	70	60-65	-4.53*		70	60-65
	65-70	65-70	-1.73		65-70	65-70
	65-70	60-65	2.30*	التفدي ر	60-65	65-70
	70	فأكثر	3.96*		70	فأكثر
	60-65	65-70	-2.30*	الذاتي	65-70	60-65
	70	فأكثر	1.66		70	فأكثر
	60-65	65-70	-3.96*		60-65	65-70
	70	فأكثر	-1.66		70	فأكثر
العلقية	60-65	65-70	1.01	الرضا عن الحياة	60-65	65-70
	70	فأكثر	2.79*		70	فأكثر
	65-70	60-65	-1.01		65-70	60-65
	70	فأكثر	1.78		70	فأكثر
	60-65	65-70	-2.79*		60-65	65-70
	70	فأكثر	-1.78		70	فأكثر
الانفعالية	60-65	65-70	6.11*		60-65	65-70
	70	فأكثر	11.28*		70	فأكثر
	65-70	60-65	-6.11*		65-70	60-65
	70	فأكثر	5.17		70	فأكثر
	60-65	65-70	-11.28*		60-65	65-70
	70	فأكثر	-5.17		70	فأكثر

يتضح من جدول (٢٤) أن :

- الفروق في المرونة النفسية بين المسنين طبقاً لمتغير العمر، جاءت لصالح المجموعة الأصغر (٦٠-٦٥ سنة) سناً.
- الفروق في الرضا عن الحياة (خاصة السعادة والتقدير الذاتي) بين المسنين طبقاً لمتغير العمر، جاءت لصالح المجموعة الأصغر (٦٠-٦٥ سنة) سناً. وقد تعزو تلك الفروق إلى أن التدهور الصحي والتقاعد وفقدان الأدوار الاجتماعية مع التقدم في العمر يقلل من المرونة والرضا، والتكيف مع الشيخوخة يتطلب موارد نفسية قد تتخفف مع العمر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (موسى، ٢٠٢٠) التي أظهرت وجود فروق دالة في المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر، وتختلف مع دراسة Ghraith & Rimawi (2024) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرضا عن الحياة والمرونة النفسية تعزى إلى متغير العمر.

٥- بالنسبة للمستوي التعليمي (تعليم ما قبل الجامعي، جامعي فما فوق):

تم حساب اختبار "ت" للمؤهل التعليمي (أمي، ما قبل الجامعي، جامعي فما فوق) في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والجدول (٢٥) يوضح ذلك.

جدول (٢٥) اختبار "ت" للمستوي التعليمي (تعليم ما قبل الجامعي، جامعي فما فوق) في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة

الأبعاد/المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة
الاجتماعية	188	24.02	7.07	2.39	.017
	91	26.10	6.27		
العقلية	188	24.04	4.79	2.36	.019
	91	25.54	5.30		
الانفعالية	188	23.33	5.48	2.81	.005
	91	25.32	5.66		
المرونة النفسية	188	71.39	15.35	2.88	.004
	91	76.96	14.76		
اللطف بالذات	188	14.94	3.54	3.97	.000
	91	16.69	3.27		
الحكم الذاتي	188	15.63	3.56	0.99	.323
	91	16.10	3.93		
اليقظة العقلية	188	13.52	4.19	4.05	.000
	91	15.63	3.81		
الإنسانية المشتركة	188	15.48	3.94	1.30	.193
	91	16.11	3.45		
الشفقة بالذات	188	59.57	11.24	3.48	.001
	91	64.53	10.99		
السعادة	188	15.14	4.17	3.13	.002
	91	16.80	4.12		
القناعة	188	16.24	3.37	2.85	.005
	91	17.46	3.30		
التفاؤل	188	15.62	3.95	3.57	.000
	91	17.44	4.06		
التقدير الذاتي	188	15.95	3.97	3.23	.001
	91	17.59	3.99		
الرضا عن الحياة	188	62.96	13.82	3.57	.000
	91	69.30	14.05		

يتضح من جدول (٢٥) أن:

- هناك فروق في المرونة النفسية والشفقة بالذات والرضا عن الحياة للمسنين طبقاً للمستوى التعليمي (ما قبل الجامعي - جامعي فما فوق)، لصالح المستوى التعليمي جامعي فما فوق.
- لا توجد فروق في الحكم الذاتي للمسنين طبقاً للمستوى التعليمي (ما قبل الجامعي - جامعي فما فوق).

وقد يرجع ذلك إلى دور التعليم الجوهري في تشكيل شخصية الفرد على جميع الأصعدة وليس فقط تعزيز واكتساب المعلومات والمهارات المعرفية، فمن خلال المسيرة التعليمية للفرد يحدث ثقل في شخصيته، وذلك نتيجة للتفاعل اليومي مع البيئة التعليمية بعناصرها المتنوعة فتؤثر في طريقة تفكيره وآلية استجابته للأحداث والمواقف اليومية مما يصب في البناء النفسي للفرد بشكل إيجابي، فيدعم المرونة والشفقة بالذات والرضا لديه.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة بالآتي:

- تصميم برامج تدريبية تركز على تنمية المرونة النفسية من خلال تعزيز الثقة بالنفس، التخطيط، التحكم في الانفعالات، والالتزام بالأهداف.
- تنظيم ورش عمل لتوعية كبار السن بأهمية الشفقة بالذات وكيفية ممارستها، مثل تقبل الأخطاء والتعامل بلطف مع الذات.
- تشجيع كبار السن على تبني أفكار إيجابية عن أنفسهم وتجنب النقد الذاتي القاسي، من خلال تمارين التفكير الإيجابي والتأمل.
- تطوير أنشطة اجتماعية وترفيهية تزيد من تفاعل كبار السن مع محيطهم وتعزز شعورهم بالسعادة والرضا.
- الاهتمام بالجوانب التعليمية من خلال توفير برامج تعليمية مستمرة لكبار السن لتعزيز شعورهم بالإنجاز والقدرة على التكيف مع التغيرات.

دراسات مستقبلية:

- بناءً على نتائج الدراسة التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية، الشفقة بالذات، والرضا عن الحياة لدى المسنين، يمكن اقتراح الدراسات المستقبلية التالية:
- دراسات طويلة لتتبع التغيرات في المرونة النفسية والشفقة بالذات مع التقدم في العمر.
- دراسات حول فعالية التدخلات النفسية لتعزيز المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المسنين.
- دراسات حول دور التكنولوجيا في تعزيز المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المسنين.
- دراسات استكشافية لدور الممارسات الدينية والروحانية في تعزيز المرونة النفسية والشفقة بالذات لدى المسنين.

المراجع:

أبو بكر، أحمد سمير صديق. (٢٠٢٥). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية: دراسة سيكومترية - كLINيكية. *المجلة الدولية للبحوث والدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (١٠)، ٦-٢١.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). *المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية*، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية. العدد (٢)، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، القاهرة.

إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٠)، ٢٨٧ - ٣٣٥.

آل شويل، سعيد بن أحمد سعيد؛ ونصر، فتحي مهدي محمد. (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٣(١٣)، ١٧٨٣ - ١٨١٧.

الببلاوي، فيولا. (٢٠٠١). *ضغوط الحياة في الأسرة: مدخل لإرشاد الأزومات. المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي - الأسرة في القرن ٢١، ٢، القاهرة: جامعة عين شمس*، ٦٠٥ - ٦٣٨.

بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز؛ وخياط، وجدان وديع محمد. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. *مجلة كلية التربية*، ٣٥(٤)، ٥١٧ - ٥٥١.

بكداش، رنيم. (٢٠١٧). *علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية - دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين المقيمين في مدينتي اللاذقية وطرطوس (رسالة ماجستير غير منشورة)*، جامعة تشرين، سوريا.

بوشللق، نادية. (٢٠٠٦). التقدير الاجتماعي والسلوك العدواني لدى المراهق. مجلة دراسات عربية مج ٥، ع ٢، ٤٠١ - ٤٣٢.

التلاوي، أحمد سيد عبد الرازق محمود. (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعنف ضد المرأة المطلقة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ١ (٨٩)، ١٣٨ - ١٨٤.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٢٤)، فئة المسنين https://www.capmas.gov.eg/Pages/StaticPages.aspx?page_id=7193

حسن، إيناس أحمد حسين. (٢٠٢٢). الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية الآداب بقمنا، (٥٤)، ١٨١ - ٢٠٣. الدوسري، سعيد بن عبد الله مبارك. (٢٠٢٢). مقياس الرضا عن الحياة في المجتمع السعودي: الخصائص السيكومترية وتكافؤ القياس والفروق في المتوسطات الكامنة عبر الجنس والحالة الاجتماعية وبين الموظفين والطلبة. المجلة السعودية للعلوم النفسية، (٨)، ٢٩ - ٤١.

رقاب، سمية (٢٠١٨). صورة الجسم وعلاقتها بالمرونة النفسية عند الأشخاص المسنين المقيمين بدور العجزة: دراسة استكشافية على الأشخاص المسنين بدار العجزة في مدينتي وهران وباتنة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.

السحمة، حمود بن عبد الرحمن. (٢٠٢٠). أنماط التعلق الوجداني كمنبئ بالشفقة بالذات لدى آباء وأمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، (١٠)، ٩٩ - ١٣٨.

سعفان، محمد أحمد محمد. (٢٠٠١). فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب كحالة وكسمة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، ٤ (٢٥)، ١٦٩ - ٢٢٩.

سليمان، عادل محمود محمد. (٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس. سويد، جيهان؛ عبد الحليم، هالة؛ وفؤاد، أشجان. (٢٠٢٤). الشفقة بالذات وعلاقتها بمستوى الإحباط والمرونة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. مجلة الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية، ٣٤ (٢)، ٣١٣-٣٣٢.

السيد، هدى جمال محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، ٢٨ (٤)، ٨٨٣-٩٤٥.

السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر جلال الدين. (٢٠٠٤). معجم مقاليد العلوم في الحدود والرسوم تحقيق محمد إبراهيم عبادة. ط ١. مكتبة الآداب القاهرة. مصر.

الشاطر، آيات عادل ابراهيم، والعلوان، أحمد فلاح. (٢٠١٩). أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي لتحسين الرضا عن الحياة وخفض الضغوط النفسية لدى المسنين في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الهاشمية، الزرقاء.

شقورة، يحيى عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر في غزة، غزة.

الشيخ، كنان إسماعيل. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٩ (٢)، ٣٧١-٣٩٢.

صبح، صفاء، بكداش، رنيم، وسعدي، ريماء. (٢٠١٩). مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية: دراسة ميدانية في مدينة اللاذقية مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤١(٥)، ٣١٩-٣٣٦.

عبد الله، محمد قاسم. (٢٠١١). سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم والتشاؤم الدفاعي المعرفة، س ٥٠ ع ٥٧١، ٢٤٢ - ٢٥١.

عابدين، حسن سعد محمود والشرقاوي، فتحي محمد (٢٠١٦) مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٦)، ١٥٣-٢٣٤.

العاسمي، رياض نايل؛ والعجمي، راشد مانع راشد. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق والكويت. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث، ١(١)، ٢-٢٥.

عبد الرحمن، محمد السيد، والعاسمي، رياض، والعمرى، علي، والضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٤). مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٣)، ٤٩-٧١.

عبد الرحمن، محمد السيد ، والعاسمي، رياض، وعبد الرحمن، فتحي محمد، والعمرى، علي (٢٠١٥). تقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات في البيئة العربية. القاهرة: زهراء الشرق.

عبد اللطيف، رشاد أحمد. (٢٠٠٧). في بيتنا مسن، مدخل اجتماعي، دار الوفاء للطباعة والنشر، القاهرة.

عبد الوهاب، أماني عبد المقصود. (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي

الرابع عشر - الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة،
١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، ٢٤٣ - ٢٨٩.
عبد المطلب، لمياء عبدالمطلب السيد، وعلي، السيد فهمي. (٢٠٢٢).
استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من
المراهقين والمسنين: دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية بالمنصورة،
٢(١٢٠)، ١٠٥٠ - ١٠٧٧.

العتال، وصال (٢٠٢٠). الشفقة على الذات والأمن النفسي وعلاقتها بالتوجه
نحو الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة (رسالة ماجستير غير
منشورة)، جامعة الأقصى، غزة.

العنبي، منيرة متعب سلطان. (٢٠٢٠). دور الأسرة في تحقيق التكيف
الاجتماعي وتعزيز الرضا عن الحياة لدى المسنين. مجلة الخدمة
الاجتماعية، (٦٥)، ٢٨١-٣٠٤.

عقبة، نوار، وبلقاسم، دودو (٢٠١٧). دافعية التعلم لدى طلبة معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في علاقتها بالرضا عن الحياة:
دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح
- ورقلة، ورقلة.

علام، غادة صلاح حامد. (٢٠٢١). التفاؤل والسعادة والمرونة النفسية في التنبؤ
بشفقة الذات لدى المراهقين مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية
والنفسية، (١٧)، ٣٣١-٣٥٦.

على، أماني عادل سعد. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات
والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة كلية
التربية، ٣١(١٢١)، ٢٢٤-٢٨٢.

العمرى، نادية محمد. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٠)، ١-٤٩.

عيسى، جابر محمد عبد الله، ورشوان، ربيع عبده أحمد. (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال. *دراسات تربوية واجتماعية*، ١٢ (٤)، ١٣٠-٤٥.

فارس، أشرف حكيم. (٢٠٢١). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا. *مجلة المنهج العلمي والسلوك*، ٢ (٤)، ١٥١-٦٤.

الفحل، نبيل محمد (٢٠١٦). *مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين*، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.

فوده، رعدة عزت أحمد إبراهيم، وزهران، سناء حامد. (٢٠٢١). تطوير مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدور الأيتام. *مجلة كلية التربية بدمياط*، (٧٨)، ١-٤٩.

القحطاني، ظافر محمد حمد الشرمي. (٢٠٢٢). المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين الشفقة بالذات والعزلة الاجتماعية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية البسيطة بمدينة الرياض. *مجلة جامعة بيشة للعلوم الإنسانية والتربوية*، (١٠)، ١٦٠-١٨٤.

القعيد، إبراهيم والمبارك، خالد (٢٠٠٦م) المرشد الشخصي للسعادة والنجاح . ط٢، الرياض، دار المعرفة للتنمية البشرية.

قصير، ضحى. (٢٠١٥). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من المسنين في محافظة حلب* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية جامعة حلب، سوريا.

قمر، مجذوب أحمد محمد، عبد الرحيم، عثمان عبد الله والمصطفى، محجوب

الصادق محمد (٢٠١٧) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة تطبيقية على عينة من طلبة كلية مروي التقنية. مجلة الدراسات الإنسانية، (١٨)، ٧ - ٣٢.

المعاينة، مجد ذياب حمود، والهوراري، لمياء صالح محمد. (٢٠٢٣). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية بجودة الحياة الشخصية والشفقة بالذات لدى كبار السن في دور الرعاية (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة. المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية ٢٦ (٥)، ١٥٣ - ٢٢٥.

منصور، السيد كامل الشربيني . (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، جامعة الزقازيق، (١٦) ، ٦١-١٦٣.

موسى، هاشم عبد المريد عبد الحميد. (٢٠٢٠). المرونة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى مدربي كرة القدم. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٤٦، ١-٤٢.

نعيسة، رغداء علي، وبدرة، سهاد سمير. (٢٠١٤). المساندة الاجتماعية الأسرية وعلاقتها بمستوى الاكتئاب لدى المسنين في دور الرعاية بمحافظة اللاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٣٦(٢)، ١٣٥ - ١٥٣.

ياسين، حمدي محمد، و محمد، محمد صلاح الدين سليمان. (٢٠٢١). الصحة النفسية والمرونة كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، ٦(٢٢)، ٦٧-١٠٧.

المراجع الأجنبية:

- Barnard, K., & Curry, F. (2011). self-compassion: conceptualizations, correlates, & intervention, Duke university American psychological. *Journal of association Review of General Psychology*, 15(4) 289-301.
- Bastaminia, A & Rezaei, M.R & Tazesh, Y. (2016). Resilience and quality of life among students of Yasouj State University. *International Journal of Research in Humanities and social studies*, 3 (8), 6-11.
- Blasco, J., Sales, A., Melendez, J., & Mayordomo, T. (2016). The Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in Elderly People Living in the Community. *Journal of Clinical Gerontologist*, 39(2), 90-103.
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In *Emotion in posttraumatic stress disorder* (pp. 567-596). Academic Press.
- Colakkadioglu, O., & Eken, İ. (2023). Examining the relationship between Psychological resilience, Self-compassion and marital satisfaction. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 8(24), 2673- 2694.
- Davidson, J., Payne, V., Connor, K., Foa, E., Rothbaum, B., Hertzberger, M., & Weisler, R. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20(1), 43-48
- Elhgry, G., Diab, S., & Ibrahim, E. (2020). Effect of self-compassion based intervention on self-compassion, life satisfaction and psychological well-being among older adults. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(1), 1111-1127.
- Epli, H., Batık, M. V., Çabuker, N. D., & Çelik, S. B. (2023). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 42(3), 2167-2175.
- Fernandes, J., Sanyal, N., Ashraf, S & Arya, S. (2015). Self-compassion and Psychological Resilience in Older Adult. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 3(12), 260-269.
- Ghaith, N. A. M., & Rimawi, O. T. (2024). The Relationship Between Life Satisfaction and Psychological Resilience Among the

- Elderly in Jerusalem. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*, 8(39), 699-720.
- Guo, Y. (2017). Relationship between social support and life satisfaction of college students: Resilience as a mediator and moderator. *Ethics in Progress*, 8(2), 28-43.
- Halifax, J (2012) A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 6(2), 228- 235.
- Incalzi. R., Simone S., Giorgio. P., Marco. S and Claudio. P. (2014). "Chronic Obstructive Pulmonary Disease in the elderly", *European Journal of Internal Medicine*, 25 (4), 320- 328
- Zhang, J., Zhang, J. P., Cheng, Q. M., Huang, F. F., Li, S. W., Wang, A. N., & Su, P. (2017). The resilience status of empty-nest elderly in a community: a latent class analysis. *Archives of gerontology and geriatrics*, 68, 161-167.
- Kunlin. J., James W., Xunming. J., Miriam L and Ilia. S. "The Critical Need to Promote Research of Aging and Aging-related Diseases to Improve Health and Longevity of the Elderly Population", *Aging Dis*, 2015, 6(1), 1-5.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual differences*, 50(2), 222-227.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and individual differences*, 170, 110457.
- Martin, Andre, J. & Marsh, Herbert, W. (2006). Academic resilience and ITS Psychological and Educational Correlates: A construct Validity Approach, *Psychology in school*, 43 (3). 267-282
- Masten, A.(2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28- 32.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.

- Morley, R. H. (2015). Violent Criminality and self-compassion. *Aggression and violent behavior*, 24, 226-240.
- Nathani, A. (2022). Self-compassion and life satisfaction among young adults. *International Journal of Science and Research*, 11(5), 6-11.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938-947.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 292-297.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 529-539
- Pienar, A. (2007). Towards a living theory of psychological resilience. Bloemfontein, National Research Foundation, 210-230.
- Sahin, E. E. (2021). Self-Compassion as a Mediator between Perfectionism and Life-Satisfaction Among University Students. *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201-214.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23(1), 17-31.
- Tepeli Temiz, Z., & Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 274-283

- Holtfreter, K., Reisig, M. D., & Turanovic, J. J. (2016). Self-rated poor health and loneliness in late adulthood: Testing the moderating role of familial ties. *Advances in Life Course Research*, 27, 61-68.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & Society*, 35(3), 341-365.
- Whoqol Group (1998). World Health Organization Quality Of Life Assessment: Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46 (12), 1569-1585.
- Williams, C. J. (2024). Associations Between Grit, Life Satisfaction, And Academic Outcomes In Elementary And Middle School Students.
- Zautra ,A., Hall, J., & Murray, K. (2010). Anew definition of health for people and communities In J. Reich Zautra,A., Hall, J., (Eds) *Handbook of adult resilience*, (p3-29). New York.
- Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., ... & Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry research*, 268, 143-151.